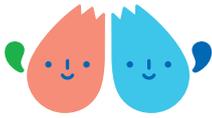


# 社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2026.2 隔月発行 No.662 

## CONTENTS

### 「社会保険協会」からのお知らせ

- 第13回健康ボウリング教室のご案内
- DVD貸出のお知らせ **[New]**
- 4月から開講する健康セミナー **[New]**
- 出張講座の実施報告
- 『社会保険協会費(年会費)』改定のお知らせ

### 「日本年金機構」からのお知らせ

- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください
- 「わたしと年金」エッセイ入賞作品が決定しました
- 富山県内社会保険委員会合同研修会開催

### 「協会けんぽ」からのお知らせ

- 「電子申請サービス」を開始しました
- 情報提供サービスのご案内
- 退職後の健康保険について

### 「富山県」からのお知らせ

- あなたの「ところ」元気ですか?

## 大岩山日石寺 (三重塔)

昨年、開眼1300年を迎えた大岩不動にある日本でも唯一「塔の骨組」が見える三重塔。建設途中で時代が変わり、財政難のため未完成のままとなっている。





## 第13回 健康ボウリング教室のご案内

**利用対象者** 当協会会員事業所の事業主及び被保険者とそのご家族(小学生以上)

**募集人数** 各コース 先着20名 **申込締切** 令和8年3月19日(木)必着

**申込方法** 下記申込書にご記入のうえ、郵送またはFAX(076-433-3664)でお申込みください。後日要綱をお送りいたします。  
定員に達した場合は電話で連絡をいたします。

各コース最終日に  
「喫茶ゴールド」の  
1ドリンク付

**受講料** 1コース2日間で1,000円 当日会場にてお支払ください。\*テキスト代・ゲーム代・貸靴代を含みます  
1人で2コースを受講することも可能です。

**会場** 富山地铁ゴールデンボウル 富山市千歳町1-1 TEL(076)431-2131 駐車場無料

**日程**



	開催日	時間	内容
Aコース	4月 2日(木)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等) 講義、スコアをつけて投球
	4月 9日(木)		
Bコース	4月16日(木)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等) 講義、スコアをつけて投球
	4月23日(木)		

**申込書**

事業所名	事業所所在地 〒 -			
協会番号 (例1-3373)	電話番号	FAX番号		
氏名	年齢	希望コース	A	B (○で囲んでください)

## 新刊DVDのご紹介 健康づくり DVDの貸出について

Web広報誌12月号に掲載のDVDと併せて職場の研修、会議、昼休み等にご利用ください。(無料)

NEW

番号	タイトル	内容
17	食中毒予防(43分)	・食中毒の基礎知識 ・食中毒予防のための衛生管理 ・食品衛生管理の国際基準 ・HACCP導入による効果 ・各作業環境をチェックする ・食中毒が疑われた時の対処
18	アドラー流“勇気づけ”保健指導(49分)	・勇気づけの技法をわかりやすく解説。様々な悩みやトラブルへの 対処法、子育て、仕事での人間関係等、色んな面で活用できます。
19	事例で学ぶ若者を狙った悪質商法・ 詐欺の手口と対策(35分)	・マルチ商法・投資詐欺・バイト詐欺・デート商法 ・自己啓発セミナー勧誘トラブル・就職商法・無料商法 ・タレント・モデル養成トラブル・賃貸アパートの契約トラブル ・クレジットカードのトラブル

**申込方法** 下記申込書に必要事項をご記入のうえ、当協会までFAX(076-433-3664)でお申込みください。  
なお、1度の貸出は2タイトルまでで、貸出期間は2週間以内とさせていただきます。

**発送** DVDは、当協会から送付いたしますが、返却の際の送料はご負担くださいますようお願いいたします。

**申込書**

事業所名	事業所所在地 〒 -			
協会番号 (例1-3373)	電話番号	担当者名		
DVD番号	①	②	利用期間 2週間以内	年 月 日 ~ 年 月 日

\*状況によっては、ご希望の日にお貸しできないこともありますのでご了承ください。



2025年度東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム  
「サンクス・フェスティバル」パスポートの受付は終了いたしました。  
たくさんのお申込みをいただき、ありがとうございました。

**NEW** 令和8年度 4月から開講する新テーマのご紹介

## 歯とお口の健康セミナー

あなたの歯は、健康ですか？

健康の入り口である人の口の中には、たくさんの「歯周病菌」が住んでいます。全身のいろいろな臓器に侵入して悪さをする「歯周病菌」を除去するために、「舌そうじ+舌筋トレーニング法」を伝授してさせていただきます。併せて、自宅で簡単にできる「1回で白く輝く歯」の実習付きのセミナーも実施されています。ご興味ある事業所様は、この機会に是非ご利用ください。

自分の歯を  
長生き  
させましょう!



### おすすめのテーマ

- ★歯周病は怖くない!家庭で出来る予防法(口内環境改善法)
- ★歯のホワイトニングを再現。好感度アップ!(1回で白く輝く歯)
- ★保護者様必見!歯みがきタイムが大好きに!(歯みがき大好き育児)
- ★要介護者向け3つの口腔ケア技法(家族・介護施設職員向け口腔ケア)
- ★不安や悩み・症状に応じた通院のアドバイス

口内環境改善で、健口から健康増進に導く実践者として、全国各地で講演中!

### 講師のプロフィール

- (株)Teeth Ai 代表 せいだ きよみ 精田 紀代美
- 国家資格：歯科衛生士
  - 口腔保健療法士

## 出張講座

## ご利用事業所様のご紹介

今回は、立山科学株式会社様をご紹介します。ソフトウェアや電子機器などの開発・製造をしておられる会社です。

講師は、(株)ライフフィット所属の大井紀子講師。テーマは、「椅子ヨガ」でした。

椅子を使って全身をほぐしてから、体を大きく使うダイナミックなポーズを行い、肩や背中の凝りの予防と改善法を指導していただきました。

受講後のアンケートでは「姿勢が良くなった」「肩が軽くなった」「リラックスできた」との声があり、大変好評だったようです。

健康へのきっかけづくりに受講料無料の健康講習会・健康体操を是非利用してみませんか。8名以上でお申し込みください。

※他事業所との合同参加も可能です。



### お問い合わせ・お申し込み

一般財団法人 富山県社会保険協会 TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664  
〒930-0805 富山市湊入船町3-30 KNB入船別館2F <https://www.shaho-toyama.or.jp/>



## 会費改定のお知らせ

一般財団法人富山県社会保険協会(以下「協会」という。)は、昭和24年設立以来、「健康で豊かな生活」を目指して、会員事業所様の健康保持増進を目的とした健康づくり事業や、福利厚生事業、各種事業を展開しております。

昨今の経済情勢を鑑み、事業の見直しや継続にあたり、協会としてあらゆる努力をしておりますが、協会の財政負担が大きくなってきているため、協会費の見直しを検討する必要が生じました。

当協会は、過去40年間協会費を値上げすることなく据え置いたまま事業を継続し現在に至っておりますが、現在の事業を維持し、今後の活動を更に充実させるためにも、来年度の協会費を改定する予定としております。会員の皆様には、ご理解をいただくとともに、ご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

## 事業主の皆さまへ 社会保険の手続きは オンラインサービスをご利用ください

◆届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します!

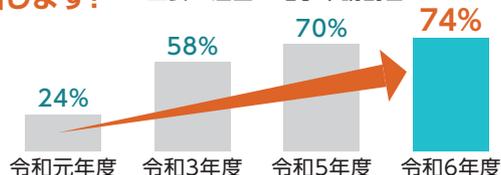
主要な届出の電子申請割合

### 電子申請

●資格取得届や算定基礎届等の社会保険(健康保険・厚生年金保険)手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、オンラインで申請・届出できるサービスです。

●主要な届出の電子申請割合は、令和6年度末に約74%となり、多くの方に利用されています。

※資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、健康保険被扶養者異動届、国民年金第3号被保険者関係届



### オンライン事業所年金情報サービス

○毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。一度登録すると、定期的に受け取れます。

◆オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名称	概要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※ 届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

◆簡単にご登録いただけます! まずはアカウントの取得から

### GビズID \ スマホで簡単、アプリ認証! /

- GビズIDは、1つのID・パスワードで複数の行政サービスにログインできる認証システムで、無料で取得できます。
- 日本年金機構の提供する「届書作成プログラム」と合わせて、申請に掛かる費用が抑えられます。

### e-Govアカウントと電子証明書 \ スマートフォンによる認証が難しい方も! /

- スマートフォンによる認証が難しい方は、e-Govアカウントや、Microsoftアカウントを利用して申請することができます。
- 利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページをご確認下さい。



GビズID

<https://gbiz-id.go.jp>

検索



e-Gov電子申請

<https://shinsei.e-gov.go.jp>

検索

富山年金事務所 076-441-3926

高岡年金事務所 0766-21-4180

魚津年金事務所 0765-24-5153

砺波年金事務所 0763-33-1725

受信後は、ご案内のアナウンスが流れます。ご希望の番号を選択いただくことで担当者へのお取次ぎをいたしますので、その後、ご用件を申し付けください。

## 「わたしと年金」エッセイ入賞作品が決定しました

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

その一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり＝「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

令和7年度は応募総数が1,987件ありました。なお、富山県からは4件の応募がありました。日本年金機構ホームページに入賞作品を掲載していますので、ぜひご覧ください。

わたしと年金エッセイ 審査結果

検索

<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/20251127.html>



### 【エッセイアニメーション動画のご案内】

「わたしと年金 エッセイ」の過去の受賞作品をアニメーション化し、日本年金機構ホームページに掲載しています。学生の方や現役世代の方の体験談から、年金についてわかりやすく学べる内容となっていますので、ぜひご覧ください。



#### 動画の視聴方法

##### ① パソコンの場合

日本年金機構ホームページよりご視聴ください。

「わたしと年金」エッセイ

検索

<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/index.html>

##### ② スマートフォンの場合

右の二次元コードを読み取り、ご視聴ください。  
(左記の日本年金機構ホームページからもご視聴いただけます。)

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/animation.html>  
「わたしと年金」エッセイアニメーション動画特設案内ページ



## 富山県内社会保険委員会合同研修会開催

去る令和8年2月5日(木) 午後、富山県内社会保険委員会加入の年金委員・健康保険委員のみなさまを対象として、富山県内社会保険委員会合同研修会を、会場参加型(富山県総合情報センター)及びオンライン型によるハイブリッド形式で開催いたしました。また、当日、ご都合がつかず参加できない方や繰り返し視聴を希望される方向けに、研修会を動画で保存し後日(2週間程度)視聴可能といたしました。

アンケート結果では、オンライン形式での開催を希望する意見が多くあることから、来年度も継続して開催する予定としていますので、社会保険委員会加入の年金委員、健康保険委員の方は是非ご参加ください。

#### 研修内容

##### ▶ 日本年金機構より

- 外国人に係る年金制度について
- 電子申請について

##### ▶ 富山労働局より

- 職場におけるハラスメント防止対策について

##### ▶ 全国健康保険協会富山支部より

- メンタルヘルスの基本はよい睡眠から





## 各種申請手続きは電子申請がおすすめです

令和8年1月13日スタート

協会けんぽでは、これまで「紙」の申請書によって行われている各種手続きについて、インターネットを通じて、ご自宅や職場のパソコン、スマートフォンを利用して申請することができる「電子申請サービス」を開始しました。協会けんぽが取り扱っている現金給付申請をはじめとする健康保険の主要なお手続きについて利用することができます。

「郵送すること」の手間／時間／費用をかけずに、オンラインで申請手続きを完了させることが可能となるため、ぜひ「電子申請サービス」をご利用ください。

安心



システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。

便利



郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。



スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。

電子申請サービス対象申請書一覧はこちら



その他電子申請サービスの詳細についてはこちら



お問い合わせは 協会けんぽ富山支部 業務グループ【TEL 076-431-6155】音声案内①まで

## 情報提供サービスのご案内

令和8年度の生活習慣病予防健診等のご案内は令和8年3月中旬～下旬にかけて順次お届け予定ですが、情報提供サービスをご利用いただくことで、ご案内よりも早く生活習慣病予防健診等対象者をデータで確認することができます。

おすすめ  
ポイント

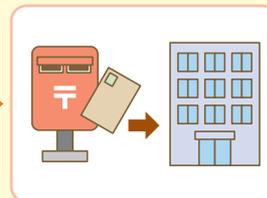
- ①令和8年度の生活習慣病予防健診等対象者をいち早く確認できる!  
※提供開始時期は令和8年2月9日(月)から
- ②情報は常に更新されるので、年度途中に入社の方の情報も確認できる!  
健診の予約管理に最適!
- ③受けられる健診の種類や検査の内容が一目でわかる!



情報提供サービス  
トップ画面へアクセス  
(協会けんぽホームページ内)



利用申請  
入力  
(事業主)



IDとパスワードを  
郵送でお届け



IDとパスワードで  
ログイン  
健診対象者データを  
ダウンロード

情報提供サービスに関する詳細は  
協会けんぽホームページ  
申請書→情報提供サービスにてご確認ください



利用申請に関するお問い合わせは

協会けんぽ富山支部 業務グループ【TEL 076-431-6155】音声案内①まで

健診対象者データダウンロードに関するお問い合わせは

協会けんぽ富山支部 保健グループ【TEL 076-431-6155】音声案内②まで

# 退職後の健康保険には3つの選択肢があります

毎月納める保険料などを比較のうえ、以下のいずれかの健康保険に加入の手続きを行ってください。

※1日の空白もなく再就職し、被用者保険に加入される場合は、新しい勤務先に手続き等お尋ねください。

詳しくは  
こちら▶



	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	ご家族の勤務先
加入要件	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課に お問い合わせください	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職日までに<b>被保険者期間が継続して2か月以上</b>あること</li> <li>退職日の翌日から<b>20日以内(必着)に申請書を提出</b>すること</li> </ul> ※加入期間は最長2年間	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご家族が加入している健康保険の被扶養者としての基準を満たす必要があります</li> <li>ご家族の勤務先にお問い合わせください</li> </ul>
保険料	加入する世帯の人数や前年の所得などによって決まります ※保険料の軽減制度があります ※お住まいの市区町村により保険料が異なります	在職時の <b>約2倍</b> (保険料の上限あり) ※お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合等、2倍にした額にならない場合があります	被扶養者の保険料の負担はありません

任意継続被保険者になった場合は、原則として、在職中と同様の保険給付が受けられます。ただし、傷病手当金と出産手当金は除きます。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、加入先の健康保険組合等にお問い合わせください。



在職時の健康保険が使用できるのは、退職日までです※。資格喪失日以降、それまで使用していた資格確認書等は使用できません。誤って使用した場合は、後日医療費(総医療費の7~8割)を返還していただくことになります。(後日、協会けんぽより請求)

※ご家族が扶養から外れた場合は、扶養から外れた当日から資格確認書等は使用できません。

新しく加入した健康保険でマイナ保険証が使用できるかどうかは、ご自身のマイナポータルの資格情報をご確認ください。

## 【大切なお知らせ】

令和7年12月2日以降、従来の保険証は使用できなくなっています。無効となった保険証は、協会けんぽに返却する必要はないため、個人情報にご注意いただき、ハサミを入れるなどしてご自身で廃棄してください。



お問い合わせは 協会けんぽ富山支部 業務グループ【TEL 076-431-6155】音声案内①まで

## 富山県からのお知らせ

## あなたの「こころ」元気ですか？

～ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか～

## こころのSOSセルフチェック

こんなことはありませんか？うつ病のサイン。

## ◆自分で感じるサイン

- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- 気力や意欲の低下を自覚する
- 人に会いたくなくなる
- 眠れない、眠りにくい
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

▶うつ病は早期発見、早期治療、休養により回復できる病気です。うつ病が疑われたら、一人で頑張ろうとせず、医師など専門家に相談しましょう。

## ◆周りの人が気づくサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

支えて、支えられて、人は元気になる。  
だから私も始めます。  
心と心をつなぐタッチハート。  
「Touch hearts. (タッチハート)」は、  
心と心のつながりをイメージした  
富山県における自殺予防のシンボル  
マーク・キャッチフレーズです。



Touch hearts.

つながろう、心と心。

## 富山県こころの電話

- 平日日中  
9:30～17:00 **☎076-428-0606**
- 夜間・休日\* **☎0570-074-333**  
\*ナビダイヤルの利用料金がかかります。  
悩み事や不安等ご相談ください。

## 富山カウンセリングセンター・ユアパレット

**☎076-492-6635**  
毎日16:00～23:00

※都合により一部時間帯で実施できない日もありますので  
ご了承ください。



イラスト 細川彩々

## 日本年金機構からのお知らせ

## 令和8年3月・4月の年金出張相談所(事前予約制)

相談時間 午前10時～午後3時

※印は定例曜日と異なる日

- 基礎年金番号通知書・年金手帳、年金証書、各種通知書や印鑑等をご持参ください。
- 代理の方がお越しになる場合は、委任状をお持ちください。
- 個人情報保護のため、本人確認にご協力をお願いします。
- 年金出張相談所にお越しの際は、事前にお電話でご予約願います。  
(予約先：管轄年金事務所)

管内	施設名	3月	4月
富山管内	大久保ふれあいセンター	3月13日(金)	4月10日(金)
	八尾行政サービスセンター	3月4日(水)	4月1日(水)
	婦中行政サービスセンター	※3月17日(火)	4月17日(金)
高岡管内	氷見市役所	3月11日(水)	4月8日(水)

魚津管内

滑川市役所	3月12日(木)	4月9日(木)
上市町働く婦人の家	3月24日(火)	4月28日(火)
立山町元気交流ステーション	3月5日(木)	4月2日(木)
入善町役場	3月19日(木)	4月16日(木)
朝日町役場	3月18日(水)	4月15日(水)

砺波管内

小矢部市役所	3月3日(火)	4月7日(火)
城端市民センター	3月10日(火)	4月14日(火)
福光市民センター	3月26日(木)	4月23日(木)

## 来訪相談のご予約は

「予約受付専用電話」へ **0570-05-4890**

- 受付時間  
月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15  
\*土・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
- IP電話・PHSからは  
**03-6631-7521**へ

## 年金相談についての一般的なお問い合わせは

「ねんきんダイヤル」へ **0570-05-1165**

- 受付時間 月曜日 午前8:30～午後7:00(休日の場合を除く)
- 火～金曜日 午前8:30～午後5:15
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00
- IP電話・PHSからは  
**03-6700-1165**へ

## 年金の加入に関する一般的なお問い合わせ(事業所、厚生年金加入者向け)

「ねんきん加入者ダイヤル」へ **0570-007-123**

- (事業所、厚生年金加入者向け)
- 受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後7:00
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00
- \*祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
- IP電話・PHSからは  
**03-6837-2913**へ

## ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ

「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ **0570-058-555**

- 受付時間 月曜日 午前8:30～午後7:00(休日の場合を除く)
- 火～金曜日 午前8:30～午後5:15
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00
- IP電話・PHSからは  
**03-6700-1144**へ

富山年金事務所 **076-441-3926**高岡年金事務所 **0766-21-4180**

受信後は、ご案内のアナウンスが流れます。ご希望の番号を選択いただくことで担当者へのお取次ぎを行いますので、その後、ご用件を申し付けください。

魚津年金事務所 **0765-24-5153**砺波年金事務所 **0763-33-1725**

【発行】一般財団法人 富山県社会保険協会 富山市湊入船町3-30 TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664  
<https://www.shaho-toyama.or.jp/>

【記事提供】日本年金機構中部地域部 / 全国健康保険協会富山支部 / 富山県厚生部健康対策室健康課  
(富山・高岡・魚津・砺波年金事務所)

令和8年2月20日

〈制作・印刷〉

株式会社富士印刷