

Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2026.10
【秋号】No.666



CONTENTS

「社会保険協会」からのお知らせ

- 社会保険協会『年会費』納入のお礼と口座振替おすすめのご案内
- 出張講座 体験事業所のご紹介
- 補助券で利用に関するお知らせ
- スキーリフト共通利用補助券のご案内
- 秋冬 月いちウォーク

「日本年金機構」からのお知らせ

- 11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!
- 富山県年金委員・健康保険委員大会を開催します

「協会けんぽ」からのお知らせ

- 協会けんぽの取組について
- 富山支部は「高血糖」のリスクがある方の割合が高い!
- 健診を受けただけになっていませんか?
健診を受けた後の行動こそが大切です!

次回12月号は、**Web広報**になります。
12月20日にホームページに掲載しますので是非ご覧ください。



秋水美術館

“曇りなく研ぎ澄まされた刀”を意味する「秋水」に由来し、重要文化財・重要美術品を含む日本刀を多数収蔵しています。近代日本画の名品や、陶芸・書なども幅広く紹介。10月31日まで展示替えのため休館。11月1日から「企画展」開催。





令和8年度 協会費納入のお礼

令和8年度社会保険協会費の納入にご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。
 なお、納入がお済みでない会員事業所様におかれましては、会費の納入にご協力を賜りますようお願い申し上げます。
 ※振込用紙が見当たらない場合は、再交付いたしますので当協会までご連絡ください。
 (TEL 076-433-3663)



口座振替おすすめのご案内

手数料無料



協会費のご入金に口座振替をお選びいただくと、手数料は当協会の負担となります。
 口座振替は、**銀行へ行く手間が省けるうえ、お支払い忘れもなくなります**ので、ぜひこの機会に口座振替をご利用ください。
 口座振替をご希望の事業所様は、「預金口座振替依頼書」に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒で当協会までお送りください。
 なお、金融機関等でお支払いいただいている事業所様で、来年度から口座振替をご希望される事業所様は当協会までご連絡ください。「預金口座振替依頼書」をお送りいたします。

出張講座 ご利用事業所様のご紹介

今回は、建築工事、土木工事のお仕事をしておられる**株式会社 金山産業**様をご紹介いたします。社員の健康を守るため「健康経営」を実行されている事業所様です。

出張講座のテーマは、「**口内環境改善法**」です。精田 紀代美講師より35名の方に、舌磨きの実演も併せて受講していただきました。歯周病菌は、色んな病気の元となる菌を臓器に運び出す恐ろしい病気です。ご興味ある事業所様は、是非受講してみてください。



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)
- ☆不安や悩み・症状に応じた通院のアドバイス

講師の プロフィール

株式会社Teeth Ai 代表 精田 紀代美
 ●国家資格:歯科衛生士 ●口腔保健療法士



補助券ご利用に関するお知らせ

●「山の温泉」立山国際ホテルの
 利用時間が下記の通り変更となりました。
 変更前: 11時~16時
 変更後: 11時~21時(受付20時まで)

●「冬季温水プール トレーニング」
 らくち~のは、**10月1日~**
11月30日まで休館のため
 ご利用できません。

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
 〒930-0805 富山市湊入船町3-30 KNB入船別館2F

TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664
<https://www.shaho-toyama.or.jp/>



スキーリフト共通利用補助券のご案内

利用対象者 協会会員事業所の事業主、被保険者及び被扶養者

申込方法

4月号に同封の申込用紙に記入されるか、下記様式にて作成してください。
申込書は、富山県社会保険協会のホームページからダウンロードできます。
返信用封筒に切手(*下表参照)を貼付し、宛先をご記入のうえ申込書と併せて当協会まで郵送してください。
※当協会へ直接取りに来られる場合は、事前にFAXしてください。
※協会番号は、当協会からの封筒宛名下、又は協会費納付書の領収書に記載してあります。
※10月20日から受付を開始しますが、補助券の配布・発送は11月より行いますので、ご了承ください。

申込様式

スキーリフト 共通利用補助券申込書		
事業所名		
事業所所在地 〒		
協会番号 (例) 1-3373		
電話番号	FAX番号	
担当者名	希望枚数	枚



ご利用方法

補助券に事業所名、氏名を記入して、下記スキー場のリフト券売場に提出されると、下記の金額でお買い求めいただけます。
※シニア券をご利用の際は、運転免許証等の提示をお願いします。

立山山麓(極楽坂エリア・らいちょうバレーエリア)

令和8年12月12日～令和9年2月28日

	大人(中学生以上)	小人(小学生)
1日券(平日)	(5,000円)→ 4,400円	(3,000円)→ 2,400円
1日券(土日・祝日・年末年始)	(5,400円)→ 4,800円	(3,000円)→ 2,400円
4時間券(平日)	(4,200円)→ 3,600円	(2,500円)→ 1,900円
4時間券(土日・祝日・年末年始)	(4,600円)→ 4,000円	(2,500円)→ 1,900円
ナイター券	(3,000円)→ 2,400円	(2,000円)→ 1,400円

※年末年始は12/29～12/31

牛岳温泉スキー場

令和8年12月26日～令和9年2月28日

	大人(高校生以上)	小人(小・中学生)
1日券	(4,000円)→ 3,700円	(2,400円)→ 2,100円

あわすのスキー場

令和8年12月12日～令和9年2月28日

	大人(学生含む)	シニア(60歳以上) 高校生	小人(小・中学生)
1日券	(4,800円)→ 4,400円	(4,300円)→ 3,900円	(3,300円)→ 2,900円
半日券	(4,100円)→ 3,700円	(3,600円)→ 3,200円	(2,600円)→ 2,200円

イオックスアローザスキー場

令和8年12月19日～令和9年2月28日

	大人(高校生以上)	シニア(60歳以上)	小人(小・中学生)
1日券(平日)	(5,000円)→ 4,700円	(4,000円)→ 3,700円	(2,500円)→ 2,200円
1日券(特定日)	(5,500円)→ 5,200円	(4,500円)→ 4,200円	(2,500円)→ 2,200円
4時間券(平日)	(4,000円)→ 3,700円	(3,500円)→ 3,200円	(2,000円)→ 1,700円
4時間券(特定日)	(4,500円)→ 4,200円	(4,000円)→ 3,700円	(2,000円)→ 1,700円
ナイター券	(4,000円)→ 3,700円	(3,500円)→ 3,200円	(2,000円)→ 1,700円

※特定日：1月、2月の土、日、祝日及び12/29～12/31

事業所規模上限枚数(被保険者数)

事業所規模	上限枚数	切手料金	事業所規模	上限枚数	切手料金
1～9人	10枚	110円	300～399人	100枚	180円
10～29人	20枚	110円	400～499人	150枚	270円
30～49人	30枚	110円	500～749人	200枚	320円
50～99人	40枚	110円	750～999人	250枚	320円
100～199人	50枚	110円	1000人以上	300枚	320円
200～299人	80枚	180円			

※発行枚数に限りがありますので、上表のように事業所規模(賛助会費区分)に応じて上限枚数を設定させていただきます。
上限枚数をご確認のうえ、お申し込みください。なくなり次第受付終了とさせていただきます。



お問い合わせ先

一般財団法人 富山県社会保険協会
〒930-0805 富山市湊入船町3-30 KNB入船別館2F

TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664
<https://www.shaho-toyama.or.jp/>



11月は「ねんきん月間」、 11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」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の取り組みを行っています。

また、11月30日の「年金の日」は、国民の皆さまに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただくことを目的にしています。



「ねんきん月間」や「年金の日」での主な活動内容

●年金セミナー・年金制度説明会や出張年金相談会の実施

教育機関や企業等で、年金セミナー・年金制度説明会を、全国各地の様々な場所(市区町村、自治会、商業施設及びその他イベント会場等)が出張年金相談会をそれぞれ実施します。

●機構公式SNSでの発信

令和8年11月の毎営業日に、公的年金制度(国民年金、年金給付など)や手続を分かりやすく案内する投稿をポストします。

●日本年金機構ホームページにおける「ねんきん月間」特設ページの設置

「ねんきん月間」「年金の日」の各年金事務所の取組計画を掲載します。

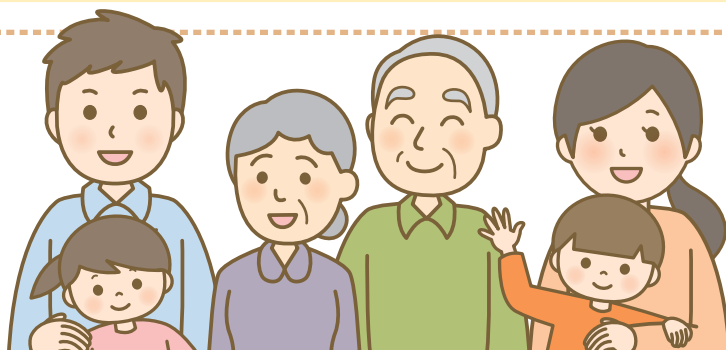
また、国民年金制度やねんきんネット等をPRします。

●「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ受賞作品の公表

例年、広く国民の皆さまから、応募者ご自身やご家族との公的年金制度の関わり、公的年金への考えなどをテーマにしたエッセイを募集しており、令和8年度の受賞作品を日本年金機構ホームページに公開します。

●「わたしと年金」エッセイアニメーション動画の公開

「わたしと年金」エッセイの過去受賞作品をアニメーション化した動画を日本年金機構ホームページに掲載及び厚生労働省YouTubeに公開します。



富山県年金委員・健康保険委員大会を開催します

日本年金機構及び全国健康保険協会(協会けんぽ)では、年金・健康保険事業の運営にご理解、ご協力いただける企業の社会保険事務をご担当されている方などに、年金委員・健康保険委員を委嘱しています。

年金委員・健康保険委員として、多年にわたり年金・健康保険事業の運営にご尽力をいただいている委員の方の功績を称え表彰式を行います。

また、表彰式終了後に記念講演も予定しております。



昨年の大会の様子

- 【大会概要】** 開催日時：令和8年11月20日(金)14時30分～16時30分
 開催場所：ポルファートとやま2階「真珠の間」
 主催：富山県社会保険委員会連合会
 日本年金機構
 全国健康保険協会富山支部
 大会次第：主催挨拶、来賓祝辞、功労者表彰、記念講演



年金委員制度のご案内

年金委員とは、厚生労働大臣からの委嘱を受けて、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、事業所や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う方々です。年金委員には、当機構から定期的に制度改正や手続きに関する情報提供を行っています。

年金委員は、活動範囲によって「職域型」と「地域型」の2つに区分されており、ここでは事業所で活動いただく、「職域型」年金委員をご案内します。

【職域型年金委員とは】

委嘱対象者	社会保険事務を担当されている方 など
活動範囲	事業所内
主な活動内容	●新入社員に対する年金制度の概要説明 ●公的年金制度に関するポスターやリーフレットの掲示・設置・配架 ●年金制度や事務手続きに関する年金委員研修会への参加 など

「職域型」年金委員が設置されていない事業所におかれましては、ぜひ管轄の年金事務所まで推薦をお願いします。

協会けんぽ、 日々しんぽ。

もしもの「保険」を、もっと簡単で便利に。

いつもの「保健」を、もっと手厚く身近に。

皆さまの日常と健康を支えるために、

協会けんぽは日々“しんぽ”（進歩）しています。

「もしも」と「いつも」に安心を。

けんぽのしんぽ①

けんぽDX

けんぽDXで手続きをもっと簡単・便利に。
けんぽアプリから電子申請ができるようになりました！

けんぽのしんぽ②

人間ドック健診の費用補助

人間ドック健診に**最高25,000円の補助**を開始。皆さまの健康づくりを支えます！

※35歳以上の被保険者が対象

特設サイト



他にも、まだまだ、しんぽ中！

詳しくは特設サイトへ▶

協会けんぽ しんぽ



富山支部は「高血糖」によるリスクがある方の割合が高い！

富山支部加入者（40歳～74歳）の血糖リスク保有者の割合

（2025年度 協会けんぽ健診結果データより）

男性 全国ワースト**第13位**

全国平均より**1.6%高い**

富山支部：**22.5%**

全国平均：20.9%



女性 全国ワースト**第12位**

全国平均より**1.1%高い**

富山支部：**10.6%**

全国平均：9.5%



代謝（血糖）リスク保有者の割合が男女ともに高い！

【血糖リスク算出方法】空腹時血糖110mg/dL以上 又は 空腹時血糖未測定かつHbA1c6.0%以上 又は 服薬あり

「血糖」が高いまま放置
すると起こる病気

糖尿病の三大合併症

- 糖尿病性神経障害
（最悪の場合、壊疽から足の切断が必要に）
- 糖尿病性網膜症（ひどくなると失明）
- 糖尿病性腎症
（人工透析や腎移植が必要になることも）

「高血糖」を予防するには

- 3食規則正しく
食後に上がった血糖値を次の食事までに下げるには、**1日に必要な量を3回に分けて規則正しく食べる**ことが重要です。
- 食べ過ぎを防ぐ
一度にたくさん食べたり、早食いをすると、糖が一度に吸収され、一気に血糖値が上がってしまいます。
- 血糖の消費
血糖値を下げるために有効な運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの「**有酸素運動**」です。

健診を受けただけになっていませんか？ 健診を受けた後の行動こそが大切です！

生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導とは？ 健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように保健師または管理栄養士がサポートします。

健診を受けた40歳以上の方のうち…
腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上
または
BMI：25以上

以下の追加リスクが1つ以上ある方

血圧 血糖 脂質 ※喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導
対象者に該当

※40歳～74歳
までの方



「特定保健指導」を受けずに、今の生活習慣を続けると… **生活習慣病のリスクが上昇！**

特定保健指導の流れ

① 健診を受ける

② 30分程度の面談を受ける

※健診当日または後日

目標設定

③ 生活習慣の改善に
取り組む

3～6か月後

④ 目標達成度を
チェック♪



→ **健診当日の特定保健指導がおすすめです！**

※健診結果や健診機関によっては、当日実施できない場合があります。ご了承ください。

後日特定保健指導を受ける場合と比べて日程調整が必要ないため、**お仕事への影響は最小限で済みます！**

特定保健指導
詳細はこちら▼



健診で **要治療** **要精密検査** と判定された方、**医療機関に早期受診を！**

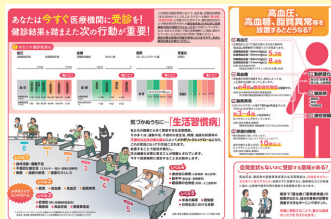
健診は受診するだけでなく、受診後の行動が最も大切です！

放置していると深刻な病気につながる恐れがあります

事業主様への
お願い

「要治療」「要精密検査」と判定された従業員様へ
早期受診のお声がけをお願いします！

健康診断の結果、医療機関への受診が必要と判定された方のうち、一定期間受診されていない従業員様のご自宅へ、**医療機関への受診をお勧めするご案内**をお送りしています。事業主様におかれましても、従業員様の健診結果をご確認いただき、医療機関への受診が必要な従業員様へ早期受診のお声がけ、従業員様が受診しやすいようご配慮をお願いいたします。



半身の麻痺

虚血性心疾患
(心筋梗塞・狭心症等)

脳卒中
(脳出血・脳梗塞等)

糖尿病の合併症
(失明・人工透析等)

ご案内の
対象者

以下の①～④のすべてに該当する方が対象です。

- ① 協会けんぽの健診を受診した方または協会けんぽが定期健診データを取得できた方
- ② 健診受診前1か月および健診受診後3か月以内に医療機関への受診が確認できなかった方
- ③ 健診時の問診で服薬なしと回答した方
- ④ 以下の基準のうち、いずれかに該当する方

血圧	血糖	脂質	胸部エックス線検査
収縮期血圧 160mmHg以上 または 拡張期血圧 100mmHg以上	空腹時血糖 126mg/dL以上 または HbA1c値(NGSP値) 6.5%以上	LDLコレステロール 180mg/dL以上	要治療 または 要精密検査

上記のほか、**肝機能、血液、尿・腎機能、がん検診等の項目**で健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目があれば、**放置せずに必ず医療機関を受診しましょう！**

富山県社会保険協会からのお知らせ

呉羽丘陵 2026秋冬 月いちウォーク 毎月第2土曜

呉羽丘陵フットパスを健康づくりの森として親しみましょう
市民ぐるみで里山再生、観光・環境教育など多彩に利活用
健やかな幸せ・豊かな健康長寿社会実現と持続を目指しましょう

はじめての方、お一人の方、お子様も大歓迎!! どうぞお気軽にご参加ください。

集合場所 富山市ファミリーパーク 自然体験センター
(西口より橋を渡ってすぐです)

受付 9:00～9:20

スタート 9:30

雨天決行・警報中止

中止の場合朝8時にHPにて
お知らせします



参加費 200円

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴してください)

完歩賞

5回毎
贈呈



**缶バッジ
& タオルマフラー**

※50回まで

**ご参加は当日
会場で受け付けます**

主催

呉羽丘陵月いちウォーク実行委員会
TEL 090-5207-3405
(担当:今井)

後援

一般財団法人 富山県社会保険協会

日本年金機構からのお知らせ

令和8年11月・12月の年金出張相談所(事前予約制)

※印は定例曜日と異なる日

相談時間 午前10時～午後3時

●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)

富山管内 大久保ふれあいセンター 11月13日(金) 12月11日(金)

八尾行政サービスセンター 11月 4日(水) 12月 2日(水)

婦中行政サービスセンター 11月20日(金) 12月18日(金)

高岡管内 氷見市役所 11月11日(水) 12月 9日(水)

魚津管内

滑川市役所 11月12日(木) 12月10日(木)

上市町働く婦人の家 11月24日(火) 12月22日(火)

立山町元気交流ステーション 11月 5日(木) 12月 3日(木)

入善町役場 11月19日(木) 12月17日(木)

朝日町役場 11月18日(水) 12月16日(水)

砺波管内

小矢部市役所 ※11月 4日(火) 12月 1日(火)

城端市民センター 11月10日(火) 12月 8日(火)

福光市民センター 11月26日(木) 12月24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**

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。

【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・高岡・魚津・砺波年金事務所)

令和8年10月20日

〈制作・印刷〉
株式会社富士印刷