

CONTENTS

- 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き…2 年金に関する情報…3  
 医療機関等の受診はマイナ保険証で…4 「資格確認書」に関するお知らせ…5  
 健康ゴルフ大会を開催 / レクリエーションパークゴルフ大会を開催…6



田沢湖のサップ

サップ (SUP) とはスタンドアップパドルボードの略称でパドルを使って水面を進むアクティビティです。1960年代にハワイで始まり、近年では日本でも人気が高まっています。特別な資格や技術は必要なく、初心者でも楽しめるスポーツです。

秋田県社会保険協会ホームページ→<http://www.syahokyo-akita.jp>

社会保険関係の制度や届出については、

日本年金機構ホームページ→<https://www.nenkin.go.jp> 電子政府の総合窓口 e-Gov →<https://www.e-gov.go.jp>

健康保険の給付・任意継続・健診等については、

全国健康保険協会ホームページ→<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

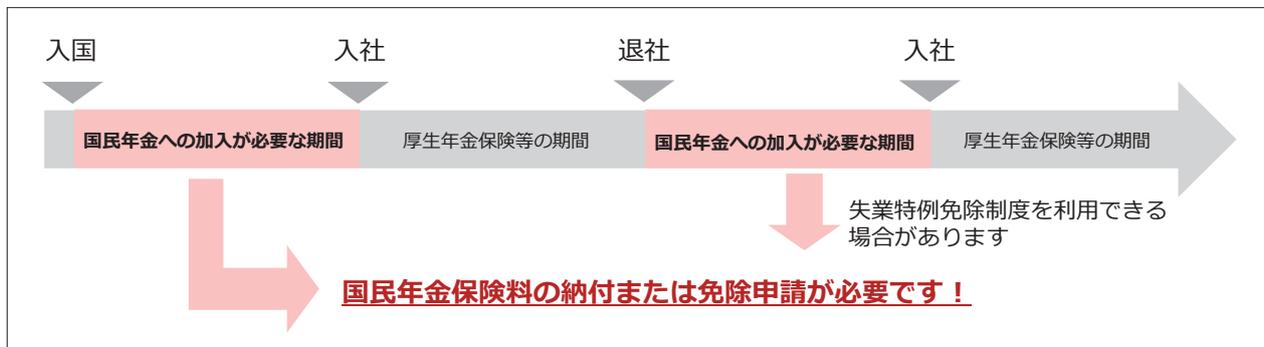
ご案内

## 外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。

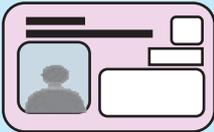


入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

### 電子申請に必要なもの

<p>①スマートフォン</p> <p>スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。</p>  <p><a href="https://myna.go.jp">https://myna.go.jp</a></p>	<p>②マイナンバーカード</p> 	<p>③数字4桁のパスワード</p> <p>(例) <table border="1" data-bbox="1134 1686 1321 1731"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table></p> <p>マイナンバーカード受取時に設定したパスワード</p>	1	2	3	4
1	2	3	4			

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

▼ 制度に関する詳細

日本年金機構

検索



<https://www.nenkin.go.jp/>

▼ 電子申請の詳細

日本年金機構 電子申請

検索



<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

# 年金に関する情報（多言語パンフレット・動画）

出入国在留管理庁ウェブサイトの「生活・就労ガイドブック」  
第7章年金・福祉に年金の説明があります。

[https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook\\_all.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html)



また、日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金の  
説明やお知らせを色々な国の言葉やわかりやすい日本語で読むことができます。

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



## 色々な国の言葉でパンフレットや動画をみることができます



日本語  
Japanese



英語  
English



中国語  
中文



韓国語  
한국어



ポルトガル語  
Em lingua portuguesa



スペイン語  
Español



インドネシア語  
Bahasa Indonesia



タガログ語  
Tagalog



タイ語  
ภาษาไทย



ベトナム語  
Việt



ミャンマー語  
မြန်မာဘာသာ



カンボジア語  
Khmer



ロシア語  
Русский язык



ネパール語  
Nepali



モンゴル語  
Монгол

YouTube  
知っておきたい  
年金のはなし

Public pension system  
you need to know

日本年金機構  
Japan Pension Service

# 医療機関等の受診は マイナ保険証で



※マイナ保険証・・・マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

**メリット 1** 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



**メリット 2** 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。



**手続きは簡単!** マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここです

スマホで簡単!

マイナポータル

受診時に簡単にできます!

医療機関等窓口のカードリーダー

カードをかざし、4桁の暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご利用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は二次元コードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの?今すぐできる!簡単申込み編】

マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況は、マイナポータル (右の二次元コード) で確認することができます。

# 「資格確認書」に関するお知らせ

令和7年12月2日より現行の健康保険証は使用することができなくなります。

マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証を使用して医療機関等を受診していただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際は、健康保険証の代わりに「**資格確認書**」が必要となります。

そのため、マイナ保険証をお持ちでない方を対象に「資格確認書」を一括発送いたします。

## 「資格確認書」とは？

マイナ保険証をお持ちでない方を対象に発行しているものです。資格確認書を医療機関等に提示することで、これまでどおり保険診療を受けることができます。



以下に該当する方は

「**マイナ保険証をお持ちでない方**」に該当します

- ・マイナンバーカードをお持ちでない、もしくは協会けんぽにマイナンバーを提出していない方
- ・健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナンバーカードで医療機関等を受診できない方
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

## ■ 資格確認書の一括発送について

### 送付対象者

令和6年11月29日までに加入された方のうち、令和7年4月30日時点で**マイナ保険証をお持ちでない方**

### 送付時期

令和7年7月～令和7年10月(予定)

※最新の状況についてはホームページに掲載しています。

### 送付先

従業員のご自宅

※ご家族の資格確認書においても従業員様のご自宅に送付します。

なお、お送りする資格確認書が5枚以上の場合は複数の封筒でお送りします。

### 事業主へのお願い

従業員の住所に送付した資格確認書が宛所不明等により当協会に返送された場合、返送された方の資格確認書を事業所に送付します。  
お手数をおかけいたしますが、従業員に配付いただきますようお願いいたします。

資格確認書に関するお問い合わせ先

協会けんぽマイナンバーカード専用ダイヤル:0570-015-369(ナビダイヤル)  
受付時間:平日 8:30から17:15まで ※土日祝日年末年始を除く

## スポーツの秋到来！ 健康ゴルフ大会を開催

会員の皆様の健康増進を目的としてゴルフコンペを次により開催します。  
参加希望者は、下記の申込書に記入のうえ郵送かFAXでお申し込みください。  
気持ちよく体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう！

1. 開催日時 令和7年9月26日（金）9:03スタート（予定）
2. 会場 秋田榎台カントリークラブ
3. 参加資格 当協会会員事業所の被保険者と被扶養者
4. 参加費用 2,000円（プレーフィは各自負担）



-----キリトリ線-----

### 健康ゴルフ大会参加申込書

FAX 018-832-3681

事業所名		事業所整理記号 不明の場合は結構です	
事業所所在地	〒		
事業所電話番号		事業所FAX番号	
フリガナ 参加希望者名	男・女	年齢	歳 ・被保険者 ・被扶養者
フリガナ 参加希望者名	男・女	年齢	歳 ・被保険者 ・被扶養者

支部からのお知らせ

主催／社会保険協会本荘支部 共催／本荘地区社会保険委員会

## レクリエーション パークゴルフ大会を開催



秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりパークゴルフ大会を開催します。

- ・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- **日 時** 令和7年10月4日（土）
- **会 場** 八塩パークゴルフ場（由利本荘市東由利田代字沢中41-6）
- **申込方法** 同封の大会参加申込書により、令和7年9月18日（木）までにFAXまたは郵送で、一般財団法人秋田県社会保険協会までお申し込み願います。

## 第三者行為について



協会けんぽ秋田支部  
レセプトグループ  
寺 山 仁



**Q** 休日に交通事故に遭い怪我をいたしました。健康保険を使用して医療機関を受診してもよいでしょうか？

**A** 健康保険を使用して医療機関を受診することは可能です。ただし、交通事故やケンカなど、第三者の行為によって負傷し、健康保険を使って治療を受けたい場合には「第三者行為による傷病届」を協会けんぽに提出する必要があります。

### ＜なぜ提出する必要があるの？＞

相手方の行為により怪我をした時の治療費は、本来、加害者が負担することが原則ですが、健康保険を使って治療を受けた場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えて支払うこととなります。そのため、協会けんぽが後日、加害者に対して健康保険で立て替えた

費用を請求する際に「第三者行為による傷病届」が必要となります。

医療機関を受診する際は第三者による怪我であることを医師等にお伝えください。

なお、健康保険で治療を受けられた場合、協会けんぽが後日、加害者に対して治療費の請求を行うこととなりますが、当事者だけで示談してしまうと正当な請求が行えなくなる場合がありますので、示談する前に必ず協会けんぽにご連絡してください。

詳しくは、協会けんぽホームページをご確認ください。

協会けんぽ  
ホームページ



### 第三者行為の例

#### 交通事故



#### 他人から暴力を振るわれた



#### 他人の飼い犬に咬まれた



① 石脇地区住民の親睦と地域の活性化  
② 石脇地区の伝統芸能の紹介による継承  
③ 石脇地区の未来を担う有能な人材の発掘

### 「夏祭りを企画して」

### 随想 ふきのとう



この趣旨に基づき、活動初年度の企画として「石脇夏祭り」を開催することにしました。当初は何も決まっていなかった状態からスタートで、予算の立案にも苦労しました。また、実行委員の皆さんからは「何をやるの？」「趣旨に合った企画って？」「本当に石脇のためになるの？」といった、厳しくも温かいご意見をいただきました。協議を重ねることで、ようやく夏祭りの全体像と役割分担が明確になり、六月に入って皆さんの発言も前向きで協力的なものへと変わっていききました。

石脇地区の人口は一人を越えるそうなんです。盛大なイベントにするため、石脇二一町内すべてから協賛をいただき、また、地区を中心とする六〇社を超える企業からも協賛や商品の提供をいただいております。本当にありがとうございます。同時にイベントを成功させなければという責任の重さも感じています。開催日は二〇二五年八月二三日、会場はナイスアリーナ南側駐車場および市道を使用します。無事に開催できることを願うばかりです。この原稿が掲載される頃には、夏祭りはすでに終了しているかと思いますが、市政だよりなどで情報公開も予定しておりますので、ご覧になった方の中には、実際にご参加いただいた方もいらっしゃるかもしれません。来年も開催を予定しておりますので、ぜひご家族皆様と足をお運びいただければ幸いです。

株式会社秋田新電元

谷藤 昭 仁

# 健康トピックス

## 第220回 「秋バテ」はご存じですか？

秋の涼しさが感じられ、過ごしやすい季節になってきた一方で、なんだか疲れやすい、だるいと感じることはありませんか？季節の変わり目は「残暑疲れ」や朝晩の「寒暖差」などによって体調を崩しやすい時期です。秋に生じるこれらの症状は「秋バテ」とも呼ばれます。季節の変わり目に負けないように日常生活で気を付けることをお伝えします。

### 【秋バテとは・・・】

夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけではなく、日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担を感じることがあります。また、夏の過ごし方の影響もあり、消化器系の疲れや免疫力の低下などの影響により、はっきりとした原因がわからない様々な不定愁訴が生じることを「秋バテ」と呼んでいます。

### 秋バテの症状と原因は・・・

◆**全身の症状**：疲れ(疲労)・だるさ(倦怠感)・片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛・肩こり・関節痛・寝付けない・よく眠れないなどの睡眠障害

#### 【原因】

##### 自律神経の乱れ

外気温が低いときは血流を減少させ、毛穴を閉じて体内から熱を逃がさないようにしたり、熱を発生する働きは交感神経の働きによるもの。エネルギー消費が大きくなるため、疲れやだるさが生じます。

##### 夏の生活習慣の乱れ

暑さで眠れず睡眠不足になる。

冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎで胃腸の不調や免疫力が低下する。

◆**精神面(メンタル)の症状**：やる気が出ない・気分が憂鬱になる

### 秋バテの対策・解消法

規則正しい生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝・昼・夜の食事をきちんと摂る。</li> <li>・睡眠時間を確保し、毎日決まった時間に寝起きする。</li> </ul>
適度な運動や入浴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動：ウォーキングやラジオ体操など軽く汗をかく程度のものを習慣化する。</li> <li>・入浴：シャワーではなく、入浴剤などを活用し、ぬるめの湯船にゆっくりつかる。</li> </ul>
バランスの良い食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労回復に効果的な良質なたんぱく質：玄米・豚肉・豆類など</li> <li>・疲労回復に役立つビタミンB1(※)：豚肉・レバー・紅サケ・豆腐・さつまいも・そば・ほうれん草など</li> <li>・腸内環境を整える食物繊維：野菜を軟らかく煮た汁物など</li> <li>・体を温める食材：ネギ・ニラ・生姜など</li> <li>・腹八分目</li> </ul> <p>※水に溶けやすく調理の時に栄養が失われやすい、摂取しても体に吸収されにくい、吸収された後も体外に排出されやすいという特徴があり、不足しやすい傾向に。</p>
十分な水分補給	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日あたり1.5リットルを目安に水分(常温か温かい飲み物)を：水・白湯・麦茶など</li> <li>※カフェインを含むコーヒーや緑茶などは利尿作用があり、水分を体から出します。ジュースなどの甘い飲み物は肥満や虫歯のリスクがあります。飲みすぎないように注意しましょう。</li> </ul>

— 職場内で回覧しましょう —

### 休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談はカレンダー 青い日です。(開所時間は、午後7時まで)  
休日の年金相談はカレンダー 赤い日です。(開所時間は、午前9時30分から午後4時まで)  
年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

#### 令和7年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

#### 令和7年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 年金についての相談やお問い合わせ先

#### ★ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ

0570-058-555 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1144 (一般電話)

#### ★ねんきんダイヤル(一般的な年金相談)

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1165 (一般電話)

(受付時間) 月曜日：午前8時30分～午後7時まで

火～金曜日：午前8時30分～午後5時15分まで

第2土曜日：午前9時30分～午後4時まで

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日にはご利用いただけません。

### 保険料の納期内納入にご協力ください

月末には社会保険料振替口座の残高確認をお願いします。

社会保険

あきた

令和7年8・9月号

発行

一般財団法人 秋田県社会保険協会  
〒010-0001 秋田市中通6丁目7-9  
TEL018-831-6205 FAX018-832-3681

資料  
提供

秋田・鷹巣・大曲・本荘 年金事務所  
全国健康保険協会秋田支部