

CONTENTS

- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます…2
 「ねんきんネット」はマイナポータルとの連携で簡単に利用できます…3 11月はねんきん月間です…4
 社会保険事務講習会の開催…5 ご家族の健診受診はお済みですか?…6
 健診結果が「要治療」「要精密検査」の方は必ず医療機関を受診しましょう…7
 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…8



ゴンドラ(北秋田市阿仁)

北秋田のシンボル「森吉山」は、山頂近くまでゴンドラで行け、気軽にトレッキングを楽しめる人気スポット。夏は高山植物が咲き乱れる「花の百名山」として知られ、秋はコントラストのすばらしい紅葉が、冬はスキーと樹氷の名所として有名。

※秋のゴンドラの営業は11月3日まで。また、大雨の影響で所々道路が寸断されていますので、こちら方面へお出かけの際は道路状況等のご確認をお願いします。

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>

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は所得税法上、全額が社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除対象となるのは、令和7年中に納付された保険料です（令和7年中に納付されたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

社会保険料控除の適用を受ける場合は、年末調整や確定申告の際に、その保険料の支払いをしたことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が被保険者宛に送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際にご利用下さい。

対象者	送付方法	発送時期
令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	郵送	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
	電子送付	令和7年10月中旬から10月下旬にかけて順次
令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 （上段の対象者は除きます）	郵送	令和8年2月上旬
	電子送付	令和8年1月下旬

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するQ&A

Q：質問	A：回答
「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」とは何ですか。	「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（以下「控除証明書」といいます）は、令和7年中（令和7年1月1日から令和7年12月31日）に納付した国民年金保険料の納付額を証明する書類です。 国民年金保険料について、社会保険料控除の適用を受ける場合には、年末調整・確定申告の際に、この控除証明書や領収証書を申告書に添付することが義務付けられています。
控除証明書はどのような人に送付されるのですか。	令和7年1月1日から令和7年12月31日までの間に、国民年金保険料を納付した方（被保険者ご本人宛）に送付します。
電子版の控除証明書は受け取れるのですか。	マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」に電子版の控除証明書が届きます。 ※電子送付希望の登録をすると、郵送されなくなります。

「ねんきんネット」はマイナポータルとの連携で簡単に利用できます

事前準備

連携に必要なもの

①マイナンバーカード



②数字4桁のパスワード

マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

(例)

③マイナポータルにログイン



<https://myna.go.jp>

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」から「ねんきんネットとの連携」欄の「連携をはじめる」を選択する
- ② 「連携に同意する」にチェックを入れ「ねんきんネットと連携」を選択する
- ③ 連携手続き完了後、ねんきんネットの「メールアドレスの登録/変更」画面に切り替わるため、メールアドレスを登録する
- ④ 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを認証して完了

※ 留意事項

初めて利用する場合、連携が可能な時間帯は、平日8時から23時までです。上記時間帯以外に操作された場合や審査中の場合は、平日10時10分以降に再度マイナポータルの「年金」から、連携が完了していることをご確認ください。または、②の操作後に表示される「受付完了」画面の「メール通知の設定」から通知の設定を行うと、ねんきんネットとの連携完了をメールでお知らせします。

【①の画面イメージ】



社会保険料控除証明書を電子送付で受け取るには

マイナポータルからねんきんネットにログイン

- ①マイナポータルにログイン
- ②マイナポータルトップ画面の「年金」を選択
- ③「通知書のペーパーレス化」を選択

⇒ねんきんネットに自動でログインします。

※ 本サービスの利用には、マイナポータルとねんきんネットの連携手続きが必要です。連携手続きがお済みでない方は、上記をご覧ください。



マイナポータルはこちらから



<https://myna.go.jp>

ステップ1

ねんきんネットで電子送付希望の登録

「電子送付の希望の登録/変更」画面で「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」欄の「電子送付する」を選択してください。

※ 電子送付の希望登録をした場合、郵送は停止されます。

ステップ2

マイナポータルで電子データの受け取り

10月下旬頃に、当年分の控除証明書の電子データがマイナポータルの「お知らせ」に届きます。

ステップ3

電子送付の登録方法等の詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

ねんきんネット 控除証明書 電子送付

検索



https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html



【ステップ1②の画面イメージ】



【ステップ2の画面イメージ】



11月は

ねんきん月間

です

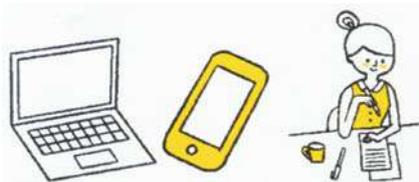
いみらい
11月30日は
年金の日

日本年金機構は厚生労働省と協力して、

公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。

日本年金機構の取組内容

アニメーション動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。



日本年金機構公式 X (旧 Twitter) で、年金制度に関するミニ講座（知っておきたい年金のはなし）を実施します。

詳しくはこちらから



日本年金機構公式X (旧Twitter)
特設案内ページ

年金セミナーや年金制度説明会、出張年金相談会を実施します。



年金豆知識

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は…

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット”は年金記録や年金見込額を確認できるサービスです!

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。また、持ち主のわからない年金記録も検索できます。（亡くなられた方の記録も含みます）ぜひご利用ください!!

詳しくはこちらから



ねんきんネット
特設サイト入口ページ

この機会に公的年金について考えてみませんか？

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索



日本年金機構
Japan Pension Service

※社内で回覧してください

社会保険事務講習会の開催

【在職老齢年金とカスタマーハラスメントについて】

秋田県内で社会保険の適用を受けている事業所の職員や社会保険事務を担当されている方を主な対象として、次により「社会保険事務講習会」を開催します。最近働きながら年金を受け取られる方も増えていることからその手続きや受け取り額等について、また、増加傾向にある事業所に対しての限度を超えたクレーム等について（カスタマーハラスメント）の講習を予定しております。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

日程・会場・定員

◆ 各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	定員
令和7年11月28日（金） 13時30分～16時30分	北秋田市民ふれあいプラザ コムコム 〈北秋田市花園町10-5〉	30名
令和7年12月4日（木） 13時30分～16時30分	さきがけホール 〈秋田市山王臨海町1-1〉	50名
令和7年12月9日（水） 13時30分～16時30分	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	30名
令和7年12月12日（金） 13時30分～16時30分	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	20名

- 主な内容**
- ・在職老齢年金について
 - ・カスタマーハラスメントとその対応策について
 - ・座りすぎにご用心 ※軽く運動できる服装でおいでください。

講師 年金事務所職員・社会保険労務士
申込方法 下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。
申込先 秋田県社会保険協会 〒010-0001 秋田市中通6-7-9
 電話 018-831-6205 FAX 018-832-3681

-----キ---リ---ト---リ---線-----
「講習会」参加申込書

* 申込書受付後に「受講証」を送付いたします。

希望会場 ○印で表示願います	<ul style="list-style-type: none"> ・北秋田市民ふれあいプラザ コムコム ・大仙市大曲交流センター 	<ul style="list-style-type: none"> ・さきがけホール ・由利本荘市市民交流学習センター
事業所名		
事業所所在地	〒	
事業所電話番号	FAX番号	
参加者名	事業所整理記号	

令和7年度（第2回） 「サンクス・フェスティバル」 パスポートについて

販売期間
 令和7年11月5日(水)～令和8年2月27日(金)

※東京ディズニーリゾートコーポレートプログラム利用券は、残りわずかです。利用される方は、お急ぎください。

1日・2日のパークを楽しもう!
 TOKYO DISNEY RESORT Corporate Program
 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

期間中、通常の1デーパスポート*価格より

大人（18才以上）	中人（中学生・高校生 12～17才）	小人（幼児・小学生 4～11才）
500円お得	400円お得	300円お得

実施期間 2026年 1/5(月) - 2/27(金) お手元のコーポレートプログラム利用券と併用するとさらにお得! +

10%割引! 東京ディズニーセレブレーションホテル®宿泊割引も、詳しくは利用専用サイトへ

詳細のご確認、ご購入は **利用者用サイト** から! ▶

※契約団体番号・プランパスワードについては、秋田県社会保険協会までお問い合わせください。

ご家族の健診受診はお済みですか？

従業員自身が健康であることはもちろん大切ですが、その従業員の方を支えるご家族の健康もとても大切です。

事業所のご担当者様からもご家族の健診受診にお声掛けいただきますようお願いいたします。

健康診断 (特定健診)

【対象】

40～74歳のご家族(被扶養者)

【主な検査内容】

- ・身体計測 ・血液検査
- ・血圧測定 ・問診
- ・尿検査

「特定健康診査受診券(セット券)」をご利用いただくと...

基本的な健診費用約8,000円のところ

自己負担は **0円～約1,000円** 程度に！



<ご家族対象> 県内各地で集合健診を開催します

下記の地域にて10月以降集合健診を順次開催していますので、健診を受けられていないご家族がいらっしゃる従業員様には、お声掛けをお願いします。

※すでに終了している地域もございます。あらかじめご了承ください。



●開催会場(一部)

秋田市: 秋田テルサ
湯上市: 道の駅てんのう
大館市: ほくしか鹿鳴ホール

開催日程については
支部HPをご確認ください



△注意事項

令和7年度に受診券を使用して健診を受けた方、協会けんぽのご家族(被扶養者)でない方はご利用いただけませんのでご容赦ください。

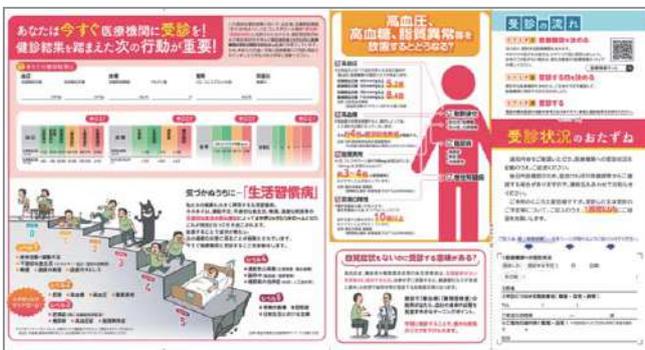
お問い合わせ先 協会けんぽ 保健グループ ☎018-883-1800 (音声案内番号②)

健診結果が「要治療」「要精密検査」の方は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「要治療」「要精密検査」などと判定されても、自己判断で“大丈夫”と思い込んで放置していませんか？

協会けんぽでは、健診の結果、血圧・血糖値・LDLコレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定された方のうち、受診されたことが確認できない加入者の方に対して、医療機関へ受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

こちらの受診案内をお送りしています



受診勧奨基準

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

事業所の方からのお声掛けが大変有効です！



「要治療」「要精密検査」などと判定されても忙しく、受診を後回しにしてしまう従業員の方が多くいらっしゃいます。

今後も従業員が健康で働き続けることができるように、事業主・ご担当者様から受診のお声掛けをしていただきますようお願いいたします。

未治療者に対する受診勧奨業務について一部外部委託しています

文書や電話によるご案内を「株式会社 エム・エイチ・アイ」に業務委託しています。

委託業者からご本人もしくは事業所にご連絡させていただくことがありますので、

ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和7年2月から令和7年7月までに、新たに「健康経営宣言事業所」に認定された事業所をご紹介します。令和7年7月末現在、1,776事業所が従業員の健康づくりに取り組まれています。最新の健康経営宣言事業所については協会けんぽ秋田支部のホームページをご覧ください。**引き続き「健康経営宣言」エントリー事業所を募集しております。**



健康経営宣言事業所（敬称略）	
■秋田市	■由利本荘市
有限会社 フォトアイアイエス	企業組合 ほっと
笹島陸輸 株式会社	山科運輸 株式会社
株式会社 アキケン	■大仙市
有限会社 サントラフィック	株式会社 ミウラ産業
株式会社 三勇建設	株式会社 日仙電機
■能代市	株式会社 T o - U p
株式会社 ミクマオート	佐々木興業 株式会社
株式会社 能代広域清掃	株式会社 大仙物流
■横手市	株式会社 T r y 物流
株式会社 清流	大進塗装工業 株式会社
株式会社 村岡電業社	大曲仙北地区自家用自動車協会
合同会社 G o y a	有限会社 久栄社
合資会社 柿崎建設	■北秋田市
株式会社 ふるさと葬祭アグレム	株式会社 K テック
公益社団法人 横手市シルバー人材センター	有限会社 山田造材部
ミノル工業 株式会社	■にかほ市
株式会社 マルサ建設	三衛クリーンサービス 株式会社
株式会社 高作	■仙北市
社会福祉法人 ファミリーケアサービス	高進建設 株式会社
■大館市	有限会社 菅原産業
株式会社 BSエンジニア	■三種町
■湯沢市	第一道路運送 有限会社
株式会社 渡部組	社会福祉法人 琴丘ふくし会
株式会社 仙秋プラザ給油所	■小坂町
株式会社 こまち運建	小坂通運 株式会社
■潟上市	■羽後町
有限会社 昭和自動車整備工場	株式会社 そば研

健康経営®に取り組むことによる企業のメリット

社員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

社員の高齢化対応

- ベテラン社員が健康で元気に働く環境の構築

負担軽減

- 休業による労働損失の抑制
- 長期的には健康保険料の負担抑制

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防
- 新型コロナウイルス等感染予防

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 企業イメージの向上
- 社員採用時のアピール

健康経営宣言事業所にお勤めの方や事業主の方は、協会けんぽと協定締結している 秋田銀行、北都銀行、秋田信用金庫、羽後信用金庫から借入の際に金利優遇サービス等が受けられます。詳しくは、各金融機関にお問い合わせください。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

お問い合わせ先 協会けんぽ 企画総務グループ ☎018-883-1800（音声案内番号④）



年金の扶養親族等申告書について



鷹巣年金事務所
お客様相談室
幡宮 香織

Q 年金の扶養親族等申告書について教えてください。

A 老齢年金として支払いされる年金額は、税法上、雑所得として取り扱われ課税の対象となり、その所得税については、基本的に老齢年金の年金額から源泉徴収されることとなります。

このため、日本年金機構では、昭和37年1月2日以降に生まれた方で、老齢年金の年金額が155万円以上の方、昭和37年1月1日以前に生まれた方で、老齢年金の年金額が205万円以上の方に「令和8年分扶養親族等申告書」（以下「申告書」という）を9月中旬から発送しております。

扶養親族等が存在する場合は、申告書を提出もしくは確定申告することにより税の控除を受けることができます。

現在、お勤め中で年末調整を行う予定の方については、扶養親族等が二重に控除（年末調整での控除と申告書での控除）される場合があります注意が必要です（確

定申告の際に所得税の追加納付をしなければならなくなる場合があります）。

なお、日本年金機構では、老齢年金受給者に前年の支払額、源泉徴収税額、扶養親族等の内訳などを記載した「源泉徴収票」を毎年1月31日までに送付することとしています。

ご不明な点がございましたらお近くの年金事務所へご相談ください。



随想 ふきのとう

「還暦前の刺激」



私が勤務する株式会社山二は、エネルギーやモビリティに関わる卸売・小売業を主業としており、今年で法人設立八十五周年を迎えます。また他に八つの会社とともに「山二グループ」を形成しております。自身は平成五年（一九九三年）に入社し三十二年が経ちました。最初の十一年間は営業職に務め、現在は、本社部門にて主に人事総務領域の責任者として仕事に携わっております。平成二十三年（二〇二一年）には年金委員、平成二十四年（二〇二二年）には健康保険委員の委嘱を受け、微力ながら貴委員会活動に参加させていただいております。

若かりし頃は、社会保障や福利厚

生制度に関心を寄せることなく目の前の営業の仕事で精一杯でした。お客様のニーズからどのようなサービスを提供したら良いか、その実績をどのように数字に表していくかという毎日に没頭しておりました。このような自分が、人事労務を管理する仕事に就くとは想定外でした。もともと華やかな舞台で立ち振る舞うようなタイプでは無かったので（笑）陰ながら社員、会社を支える仕事に合っていたかもしれない。またこのような自分の性格を上司に見抜かれていたことも否めません。

最近の自分はどうと、年相応でしょうか、老いが襲いあちこちガタが来ております。とは言え、人生の折り返し地点を過ぎ、これからの人生、どのように彩りを加えて歩むかを考えております。最近、そのきっかけとなるモノが我が家に仲間入りしました。マイカー一台を買い替えたのですが、あえてマニュアル車（MT車）を選びました。未来のモビリティに逆境していることは重々承知です。しかし、このマニュアル車の運転は、老いが襲い始めた自分に刺激を与え、眠っていた（？）感覚を蘇らせてくれております。排気量の小さいエンジンを載せた欧州車で全体の雰囲気も気に入っております。北緯四十度のある秋田県内を欧州や地中海と見立て、しばらくは家族とドライブを楽しみたいと思いません。

株式会社 山二
経営管理本部 佐藤 丈夫

健康トピックス

第221回 「まごわやさしいこよ」ご存じでしょうか

健康な食生活に役立つ「和の食材」の頭文字を覚えやすく言い表したものです。1日の献立や1回の食事に必要な食品を摂取するために、簡単にチェックでき栄養のバランスをとることができます。

毎食は大変ですが、頭の片隅にあるだけで日常の食生活の栄養バランスを意識できます。

食生活指針

文部科学省、厚生労働省、農林水産省が連携して策定した、どのように食生活を組み立てたらよいかを示した指針です。栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費などの問題が挙げられています。このような問題に対処して、国民の健康増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、平成12年に決定され、平成28年に一部改正となりました。

「まごわやさしいこよ」

ま：豆類（大豆、納豆、豆腐、みそなど）
 ご：ゴマ（ナッツなどの種実類）
 わ：ワカメ（昆布、ひじき、もずくなど海藻類）
 や：野菜（大根、ニンジン、ゴボウなど根菜類）
 さ：魚（サバ、イワシ、サンマなど）
 し：しいたけ（しめじ、マイタケなどキノコ類）
 い：芋類（ジャガイモ、サツマイモ、里芋など）
 こ：発酵食品（麴、納豆、乳酸菌）
 よ：ヨーグルト

食生活指針（10項目）

生活の質(QOL)の向上	①食事を楽しみましょう。
	②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
適度な運動と食事	③適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。
バランスのとれた食事内容	④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
	⑤ごはんなどの穀類をしっかり。
	⑥野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせる。
	⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
食料の安定供給や食文化への理解	⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
食料資源や環境への配慮	⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
食への理解	⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



ごはんを中心とした

「日本型食生活」のススメ

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活です。

— 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 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 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11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12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10・11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