

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 810

2026
2 / 3



新しい見どころ⑱

北上川西側の城下町、登米市登米町には、明治時代に建造された小学校、県庁、警察署などの明治を偲ばせるハイカラな洋風建築物が残り、当時の面影を今に伝えています。『教育資料館』は明治中期の小学校。素木造り・コの字型・1階2階ともに吹き抜けの片廊下式・バルコニー・廊下欄干は和洋折衷の造りで、昔のままの机・腰掛・オルガンの教室は懐かしさを感じさせます。

職場内で回覧しましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 2・3 日本年金機構からのお知らせ
- 4 協会けんぽからのお知らせ
- 5 M美さんの社会保険物語
- 6 社会保険協会からのお知らせ
- 6 宮城県保健福祉部健康推進課からのお知らせ
- 7 事業所の所在地・名称や被保険者数に変更があった際は「社会保険保険協会にもご連絡」願います。
- 7 施設利用会員証の更新について(重要)
- 8 インフォメーションパーク

日本年金機構 からののお知らせ

令和7年度「わたしと年金」エッセイの入賞作品が決定しました。

日本年金機構では、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年度の応募総数1,987件の中から、厚生労働大臣賞を受賞した作品をご紹介します。入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

厚生労働大臣賞 広島県 上廣 彩花 様 (高校生)

父がお金になってしまった。
そんなふうにしたのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入退院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言って、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしく、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなくてもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかけてきたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、すぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後は、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされているだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実に引き戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額が変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかいらなから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その思いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

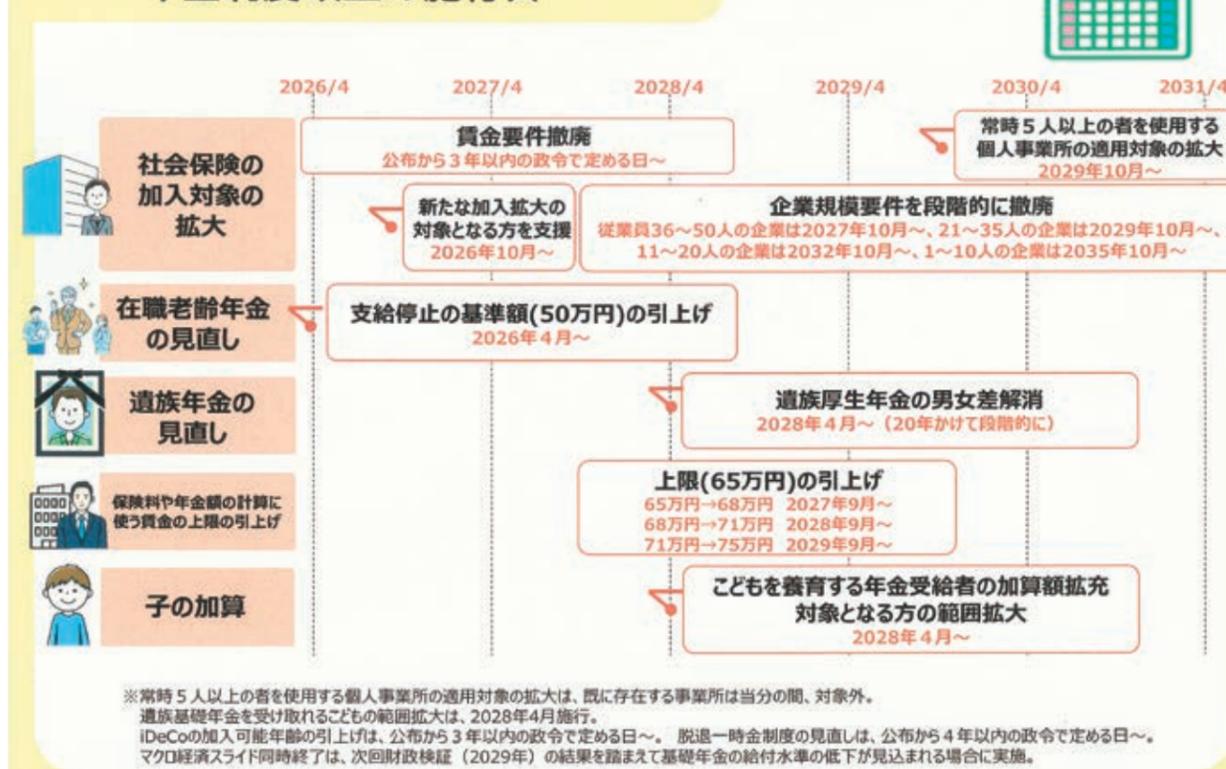
母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きている間だけでなく、いなくなってからも、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだ、私は身をもって知った。

これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ、年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしたら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思えたのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。

年金制度改正の施行日



被用者保険の適用拡大

改正のねらい

- 年金額の増加など、働くことで手厚い保障が受けられる方を増やします。
- 厚生年金や健康保険(被用者保険)の加入条件をよりわかりやすくシンプルにし、働く方が自分のライフスタイルに合わせて働き方を選びやすくします。
- 人口が減少する中で、事業所の人材確保に資する取組を進めます。

【短時間労働者(パート労働者など)の厚生年金等の適用要件を改正】

- 撤廃** ① 賃金が月額8.8万円(年収106万円相当)以上
② 週所定労働時間が20時間以上(雇用契約で判断)
③ 学生は適用対象外
- 段階的に撤廃** ④ 51人以上の企業が適用対象

賃金要件
最低賃金が1,016円以上の地域では、週20時間働くと賃金要件(年額換算で約106万円)を満たすことから、全国の最低賃金が1,016円以上となることを見極めて撤廃 <公布から3年以内の政令で定める日から施行>
※ 最低賃金の減額特例の対象者は、申出により任意加入を可能に。

企業規模の要件 より円滑な施行ができるよう、段階的に撤廃

企業規模(常勤の従業員数で判断)	実施時期
500人超	2016年10月
100人超 約107万人(実績値)	2022年10月
50人超	2024年10月
35人超 約10万人	2027年10月
20人超 約15万人	2029年10月
10人超 約20万人	2032年10月
10人以下 約25万人	2035年10月

【個人事業所の適用業種を拡大(フルタイムも含めた適用拡大)】
常時5人以上の者を使用する事業所
ただし、経過措置として、施行時に存在する事業所は当面期限を定めず適用除外。
※ 2029年10月施行
※ 法律で定める17業種 適用(現行どおり)
※ 上記以外の業種(※) 非適用 ⇒ 適用
※ 農業、林業、漁業、畜産業、飲食サービス業等
5人未満の事業所 非適用(現行どおり)

※ これらの措置は、適用拡大の対象となる前の事業所が、**【支援策】** 任意に短時間労働者への適用を行う場合にも活用可能とする。

被保険者への支援(就業調整を減らすための保険料調整)
適用拡大の対象となる比較的小規模な企業で働く短時間労働者に対し、社会保険料による手取り減少の緩和と、就業調整を減らし、被用者保険の持続可能性の向上につなげる観点から、3年間、保険料負担を国の定める割合(下表)に軽減できる特例的・時限的な経過措置を設ける。(事業主が労使折半を超えて一旦負担した保険料相当額を制度的に支援)

標準報酬月額(年額換算)	8.8万(106万)	9.8万(118万)	10.4万(125万)	11万(132万)	11.8万(142万)	12.6万(151万)	13.4万(161万)
労働者の負担割合	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	-25%	-30%	-36%	-41%	-45%	-48%	

※ 3年間は軽減割合を半減

事業主への支援
被用者保険の適用に当たり、労働時間の延長や賃上げを通じて労働者の収入を増加させる事業主をキャリアアップ助成金により支援する措置を検討(令和7年度中に実施、1人当たり最大75万円助成)

今回改正

協会けんぽからのお知らせ

重要

令和8年3月分(4月納付分)より、協会けんぽ宮城支部の健康保険料率と介護保険料率が変更となります。

現行	健康保険料率	10.11%
	介護保険料率	1.59%
⇒		
令和8年3月分(4月納付分)～		
	健康保険料率	10.10%
	介護保険料率(全国一律)	1.62%

※健康保険料率は0.01%引き下げとなり、介護保険料率は0.03%引き上げとなります。
※令和8年4月分(5月納付分)より子ども・子育て支援金制度が始まります。

お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「4」を選択ください

花粉症には初期治療を!

花粉症の治療には、くしゃみ・鼻水・目のかゆみを抑える抗ヒスタミン薬、くしゃみ・鼻水・鼻づまりを抑えるステロイド点鼻薬、目のかゆみを抑える抗アレルギー点眼薬などが主に使われます。これらは医療機関で処方される以外に、処方箋なしでもスイッチOTC薬として薬局やドラッグストアで購入できます。

花粉症対策で特に重要なのが初期治療です。これは、花粉が本格的に飛び始める約1～2週間前や症状が出る前から治療を始めることを指します。早めに薬を使うことで、過剰なアレルギー反応を抑え、症状悪化を防ぐ効果が期待できます。結果として、シーズン中の症状のつらさが軽減され、仕事や日常生活への影響も少なくなります。

また、薬による対症療法に加えて、アレルギー免疫療法という治療法もあります。これは、原因となるアレルギーの成分を少量ずつ体に取り入れ、時間をかけて体を慣らしていく治療で、症状の根本的な改善が期

待できます。医療機関で行う皮下免疫療法(皮下注射)の他に、スギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎の方は、自宅で行う舌の下に薬を置く舌下免疫療法による治療が可能です。いずれも数年単位で継続する必要がありますが、効果も長年続きます。

さらに、既存の治療でも症状が非常に重い場合には、医師の判断でアレルギー反応を引き起こすIgE抗体をブロックする注射剤を使うこともあります。既存治療で効果が不十分な方に効果が期待できますが、治療を受ける条件がありますので、希望する方は、まず医師へご相談ください。

毎年症状が重い方や、市販薬で十分な効果が得られない場合は、早めに医師や薬剤師に相談し、自分に合った治療法を選ぶことが大切です。

一般社団法人 宮城県薬剤師会
広報委員会 伊藤みどり



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ 宮城 検索

お問合せ先 / TEL 022-714-6850 音声案内④
〒980-8561 仙台市青葉区中央 4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階

宮城支部
メルマガ
会員募集中!

宮城支部
公式LINE
友だち募集中!

M美さんの 社会保険物語

電子申請サービスをご利用ください
第145話

1 健康保険の申請って結構大変だわ... 傷病手当金、高額療養費、限度額。そんな時は電子申請がおすすめです!

2 今までは紙の申請書でしたが、これからはPC・スマホを利用して申請が可能になりました!

3 郵送の時間や費用もかかりませんが、オンライン上で進捗状況も確認出来ますよ。あら、それは楽だし便利そうね。

4 でも、私ってパソコンのうまい方ね...? 何から始めればいいのか?

5 簡単ですよ! まずは、マイナンバーカードを用意してください! そしたら、WEBサイトかアプリから操作開始です!

6 なるほど! なんだかできそうな気がしてきましたわ! ありがとうございます! 便利そうだし、使い方をマスターしてみせるわ!

添付 画像データの添付が必要なので、前もって準備をお願いしますね。

協会けんぽからのお知らせ

【電子申請サービスがはじまりました!】
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、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」を開始いたしました。「郵送すること」の手間・時間・費用をかけずに各種申請手続きが可能になりましたので、ぜひご利用ください!

電子申請サービスの詳細についてはこちら▶

社会保険協会からのお知らせ

宮城県社会保険協会長表彰

令和7年11月21日に開催された令和7年度年金委員・健康保険委員等表彰式において、宮城県社会保険協会長表彰が実施されました。表彰式では、大槻会長が祝辞を述べられ、長年にわたり当協会の役員を務めていただいている方を表彰しました。



受賞者

- 竹田 隆 さん (株式会社 マルタマ 会長) 宮城県社会保険協会監事

◎令和7年度「年金シニアライフセミナー」が開催されました。

将来、健康で豊かな生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくための情報を提供するセミナーを下記の会場で開催しました。参加者は以下のとおりとなります。将来への備えとしてどんな準備をすることが重要かを知ることができた有意義なセミナーでした。令和8年度も秋開催を予定しておりますので参加をお待ちしております。



- 令和7年10月8日(水) …石巻市 (参加者20名)
- 令和7年10月9日(木) …仙台市 (参加者33名)
- 令和7年10月25日(土) …仙台市 (参加者16名)
- 令和7年10月28日(火) …大河原町 (参加者14名)
- 令和7年10月29日(水) …大崎市 (参加者23名)

申し込み・問い合わせ先 一般財団法人 宮城県社会保険協会

ホームページでもご覧いただけます

〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20 アルコイリス二日町4階
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

宮城県社会保険協会 検索



【宮城県保健福祉部健康推進課から】

令和7年度「みやぎ健康月間」の取組について

県では、「みやぎ健康月間」(11月)の取組として、11月4日に、「みやぎ食育と健康づくりフェスタ」を開催しました。このイベントは、健康づくりに積極的に取り組む団体の表彰、栄養や運動などに関するミニセミナー、みやぎベジラスメニュー商品化発表会やスマートみやぎ健民会議応援企業などによるブースの出展など、盛りだくさんの内容で実施し、多くの方にご参加いただきました。

みやぎ健康月間における、企業、みやぎヘルスサテライトステーション、市町村などの様々な取組を、ホームページで紹介しています。職場の健康づくりの参考に、ぜひご覧ください。



▲健康づくり優良団体表彰受賞者



▲応援企業によるブース

歩数アップチャレンジ 2025 を実施しました

10月から11月までの2か月間、目標一日平均8,000歩を目指す「歩数アップチャレンジ2025」を開催しました。事業所部門の参加は、これまでで最多チーム数となる1,553チーム(158事業所、4,659人)で、参加チームの目標8,000歩の達成率は57.1%でした。

事業所ランキングの結果はホームページをご覧ください！

お問い合わせ先 宮城県保健福祉部健康推進課
電話：022-211-2624 / Email：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp



事業所の所在地・名称や被保険者数に変更があった際は「社会保険協会にもご連絡」願います。

「社会保険みやぎ」を確実に事業所様へお届けするために、事業所名称・所在地等を変更されたときは、管轄の年金事務所へ所定の手続きをされますとともに、当協会へもご連絡をお願いいたします。



会員事業所変更届QRコード

【変更手続きの方法】

当協会ホームページ (<https://syahokyou-miyagi.jp/>) ⇒ 「各種届出書」から (スマートフォンの場合は TOP ページ → 「各種届出書」)

- 「WEBでのお申込み」：必要事項をフォームに入力し、返信してください。
- 「用紙でのお申込み」：用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、FAXまたは郵送でお送りください。

※日本年金機構へ変更の手続きをされても、当協会に変更情報が自動的に提供されることはありません。

協会ホームページのTOPページのこちらのバナーをクリック!!



会員事業所変更届

(記入例)	変更前 (全てにご記入ください)	変更後 (変更項目のみ記入ください)
事業所k号	仙北いろは	
事業所番号	1234	
事業所名称	一般財団法人宮城県社会保険協会	
事業所所在地	〒980-0802 仙台市青葉区二日町〇-〇	〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20
電話番号	022-266-0411	
被保険者数	3	

※この変更届に係る会員の情報は、適切に管理し当協会の事業目的にのみ利用させていただきます。

施設利用会員証の更新について(重要)

現在お使いの「施設利用会員証」は、令和8年3月末で有効期限が終了します。新しい会員証への更新をお願いいたします。

令和7年4月より「施設利用会員証」は「紙の会員証」に加えて、スマートフォンなどの端末を利用した「WEB版」の利用がスタートしていますので是非ご利用ください。

●更新方法

- 会員証 (WEB版) をすでにご利用の方は、当協会ホームページの「**会員限定ページ**」をご覧ください。(パスワード：0411)
- 会員証 (紙カード) の申請方法は
 - ・オンライン申請：当協会ホームページの「**会員特典ページ**」にあるバナー「**交付申請フォーム**」から直接入力してください。
 - ・郵送申請：当協会ホームページからダウンロードした申請書に記入し、110円切手を貼った返信用封筒を同封して郵送してください。

※交付申請書のダウンロードが難しい場合は、当協会までご連絡ください。(☎022-266-0411)

なお、FAXでの申請は受け付けておりません。

施設利用会員証 (WEB版) の登録手続き

- 1 会員限定ページへアクセス
- 2 指定のパスワードを入力
- 3 事業所名称 (正式名称) を入力
- 4 登録完了 (スクリーンショットなどでの保管が可能)

施設利用会員証



WEB版



紙カード

申し込み・問い合わせ先 一般財団法人 宮城県社会保険協会

ホームページでもご覧いただけます

〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20 アルコイリス二日町4階
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

宮城県社会保険協会 検索



電話によるお問い合わせは専用ダイヤルへ

年金事務所の電話は大変混み合っております

ねんきん加入者ダイヤル(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

0570-007-123 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913

●国民年金加入者向け

0570-003-004 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6630-2525

受付時間 ●月～金曜日 8:30～19:00
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきんダイヤル(年金の受け取りに関する一般的なお問い合わせ)

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、03-6700-1165

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

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、03-6700-1144

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで
●第2土曜日 9:30～16:00

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- 土曜日(第2土曜日を除く)、日曜日、祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。
- 一般固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 050で始まる電話でおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- お問い合わせの際には、基礎年金番号または年金証書番号をお知らせください。



スマートフォンでも快適
に閲覧できる! 24時間
いつでもアクセス可能!

協会HPをリニューアルいたしました。会員限定ページ開設により使いやすく、最新情報を随時更新中です。ぜひQRコードからアクセスください。



会員限定ページには
TOPページ⇒「会員限定」を選択

会員限定ページにアクセスするにはパスワードが必要です。詳しくは広報誌「社会保険みやぎ2025.4月/5月号12ページ」または当協会HPの「会員特典」ページをごらんください。

街角の年金相談センター仙台

厚生年金保険・国民年金の受給に関するご相談、手続きは年金事務所のほか、年金相談センターでも行うことができます。

●電話によるご相談は「ねんきんダイヤル」にお問い合わせください

相談時間 ●月～金曜日 8:30～17:15
●第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで受付時間を延長しています。
※祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

右記カレンダーもご覧ください

街角の年金相談センター仙台

〒980-0803
仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル2階
※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています

街角の年金相談センター仙台
(仙台パークビル2F)



年金の予約相談の実施

年金のご相談の際には、事前にご予約のうえ、年金事務所へおいでいただくとスムーズに相談できます。なお、予約相談希望日の1か月前から受付しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ
ゴ ヨヤクワ
0570-05-4890

年金相談の受付時間と週末相談(予定)

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

◆受付時間

平日(月～金)
午前8時30分～午後5時15分

◆年金相談の「時間延長」と「週末相談」

時間延長(週の初日)
午後5時15分～午後7時
週末相談(第2土曜日)
午前9時30分～午後4時

変更されている場合もありますので、ホームページなどでご確認のうえご利用ください。

日本年金機構 検索

3月・4月の出張相談所開設のご案内

【常設】

会場	開設日	開設時間	予約受付先
気仙沼出張相談所 (NTT気仙沼ビル1F) (予約制)	土日および祝日以外の 平日	8:30～12:00 13:00～17:00	予約受付専用電話 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

・予約制を実施している会場については、お電話で事前に相談日をご予約ください。

・ご予約は、相談日の1か月前から受付いたします。

※相談にお越しの際には、年金手帳や年金証書などの基礎年金番号が分かる書類と、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができる書類を必ずお持ちください。

※本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお越しになる方の本人確認ができる書類(運転免許証等)が必要となります。



この印刷物は、輸送マイルージ削減によるCO₂削減や地産地消に着目し、国産米ぬか油を使用した新しい環境配慮型インキ「ライスインキ」で印刷しており、印刷用紙へのリサイクルが可能です。