

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 808

2025
10/11

- 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 令和7年度 健康保険・年金保険
新任担当者等事務講習会が開催
されました。
- 6 契約宿泊施設の宿泊料金の補助
- 6 「職場の健康づくり」を応援し
ます!!「健康づくりDVDの無
料貸出」
- 6 一般社団法人全国社会保険協会
連合会契約優待施設について
- 7 自然を感じるウォーキングや
トレッキング みやぎ歩け歩
け大会
- 8 インフォメーションパーク

1 滝見台(三階滝)

新しい見どころ ⑬

1 細く3回に流れ落ちる三階滝（さんかいたき）は、高さ181m、幅7m、滝つぼ12mあります。標高572～700mの間にあり、後烏帽子岳東面を流れる石子沢から澄川へ3段に落下する滝です。日本の滝百選に選ばれており、特に紅葉時の眺望は息をのむ美しさです。

2 開湯400余年になる歴史ある温泉街。源泉かけ流しのお湯が味わえるだけあって地元の人はもとより遠方から訪れる観光客で賑わっています。

職場内で回覧しましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



2 遠刈田温泉

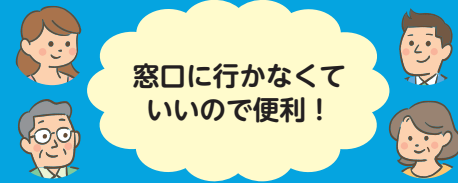
日本年金機構 からのお知らせ

厚生年金保険加入者の方へ

パソコン・
スマホで

24時間
いつでも

ご自宅で



「ねんきんネット」をご活用ください!



年金記録が いつでも確認できます!

今までの記録は
どうなってるかな



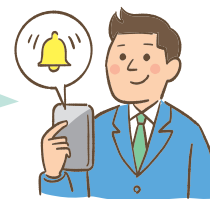
これまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索



通知がオンラインで 受け取れます!

確定申告を簡単に
できないかな?



確定申告に使用する通知書を e-Tax 対応の
電子データで受け取れます
ペーパーレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票



年金見込額の試算は オンラインで!

将来いくら年金が
もらえるのかな?



年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- かんたん試算
現在の加入条件が60歳まで継続すると
仮定して見込額を自動的に試算できます
- 詳細な条件で試算
今後の職業や年金受給開始年齢など
詳細な条件を自分で設定して試算できます



年金の手続きが スマホで完結!

窓口へ手続きに
行く時間がないな



お勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き(一部の方から順次開始)

「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

連携に
必要なもの

- ① スマートフォン
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。



<https://myna.go.jp>

- ② マイナンバーカード



- ③ 数字4桁のパスワード

〈例〉 1 2 3 4

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」

ス
テ
ッ
プ
1

マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り(ログイン)後に、
利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。

登録・ログイン



ス
テ
ッ
プ
2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

- 【ご注意】
- マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。
(時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。)
 - 基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。

年金

メニュー



ス
テ
ッ
プ
3

ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
 - ② 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入力する
 - ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
 - ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる
- ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください!

登録方法や操作にお困りの場合は

- ホームページで確認

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



- 相談チャットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー



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

- お電話で確認(ねんきんネット専用番号)



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
ナビダイヤル® 通話料金定額プランの対象外です。

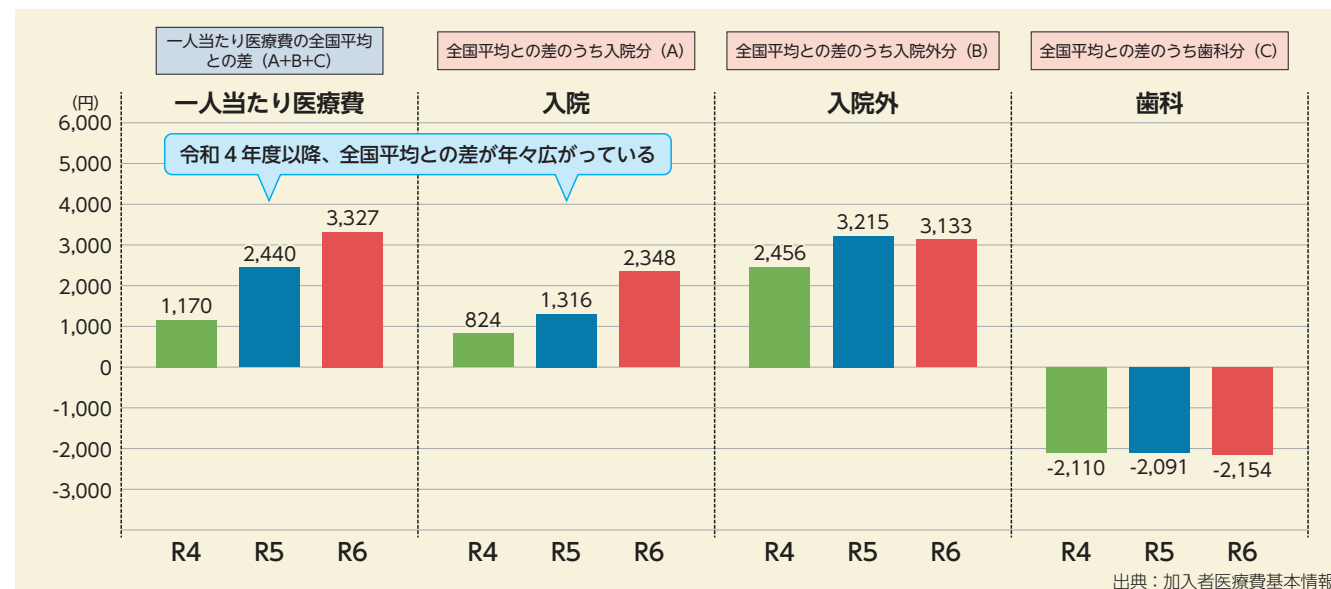
050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8:30~19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。 ※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3はご利用いただけません。
	火~金曜日	8:30~17:15	
	第2土曜日※2	9:30~16:00	

協会けんぽからのお知らせ

宮城支部加入者の医療費についてー過去3年間の比較ー

宮城支部加入者の医療費と全国平均の差(円)を過去3年にさかのぼって比較してみました。



宮城支部の加入者一人当たり医療費について、令和4年度以降、全国平均との差が年々広がっていることがわかりました。全国平均との差が広がると、健康保険料率引き上げの要因となります。



POINT!

保険料率の上昇を抑えるためには、医療費の伸びを抑えることが重要です！ 様々な疾病にかかるリスクを抑えるために、生活習慣（運動・食事・飲酒等）の改善や禁煙に積極的に取り組みましょう！

市販薬のオーバードーズ

風邪を引き起こすウイルスは呼吸器の粘膜で増殖し、不快な症状を引き起こします。市販の風邪薬はそういった症状を和らげ気軽に使用できる身近な薬です。しかしながら、近年、市販の風邪薬や咳止め薬などを、適正な用法用量を超えて大量に服用する市販薬の「オーバードーズ」が問題となっています。

市販の風邪薬には、風邪の様々な症状をやわらげるために、解熱鎮痛薬、咳止め、鼻炎薬等いくつかの成分が配合されていて、その中には依存をおこす成分もあります。市販薬は効き目の弱い薬と思われがちですが、用法用量を守らずに使用すると健康被害が起こり、成分によっては依存症になる可能性もあり、最悪の場合死に至ることもあります。

不適切な使用を目的とした複数購入や用法用量を超える多量服用等の実態が報告されていることから、濫用等を未然に防ぐことを目的に、法令で「濫用等のおそれがある医薬品」に該当する製品については、原則として薬効群ごとにおひとり1包装（1箱

1箱）に制限されています。薬剤師又は登録販売者は、・若年者が購入しようとする場合は、氏名及び年齢 ・他の薬局、店舗等での濫用等のおそれのある医薬品の購入状況 ・適正使用のために必要な数量（原則として1包装単位）を超えて購入しようとする場合は、その理由を確認し、その情報を勘案し、適正な使用のために必要と認められる数量に限り販売することが決められています。

医薬品は適切な量で身体に効果が表れます。たくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージを与えてしまいます。オーバードーズはあなたのこころとからだを傷つける危険な行為です。困っていることがあれば、身近な薬局の薬剤師を訪ねてみてください。健康や薬についての不安や悩みを聞き、必要に応じて専門機関等へ橋渡しをしてくれることでしょう。自分の健康は自分で守る「じょうずなセルフメディケーション」をお勧めします。

一般社団法人宮城県薬剤師会 広報委員会 富永敦子



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/>

〒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

協会けんぽ 宮城

検索

宮城支部
メルマガ
会員募集中！

登録はこちら



宮城支部
公式 LINE
友だち募集中！



M美
さんの

社会保険物語

職場健康づくり宣言

第143話



協会けんぽからのお知らせ 【職場健康づくり宣言について】

「職場健康づくり宣言」は、会社として「従業員の健康を大切にしていること」を内外に示すもので、書面1枚で簡単に始められる取り組みです。

この制度に登録することで、運動や食事のアドバイスを受けられる無料の出前健康づくり講座や、会社の健康状態が分かる事業所（健康度）カルテの提供、健診のオプション検査費用の割引など様々な特典が受けられます。すでに、約3,000の事業所様が登録しています（令和7年8月時点）。まだ、宣言をしていない協会けんぽ加入事業所様は、この機会にぜひご登録をお願いします。

詳細はこちら▶



社会保険協会からのお知らせ

令和7年度 健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会が開催されました。

主に社会保険の新任の担当となられた方々を対象に、日本年金機構年金事務所職員を講師として「年金保険」、全国健康保険協会宮城支部職員を講師として「健康保険」の事務講習会を開催し、社会保険の知識を深めていただきました。

1. 令和7年9月3日(水)
仙台市「TKPガーデンシティ PREMIUM 仙台西口」
2. 令和7年9月9日(火)
大崎市古川「グランド平成」
3. 令和7年9月12日(金)
石巻市「石巻商工会議所」
4. 令和7年9月19日(金)
仙台市「TKPガーデンシティ PREMIUM 仙台西口」
5. 令和7年9月24日(水)
大河原町「コミュニティセンター・オーガ」



「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」 「鳴子やすらぎ荘」 ☎0229-87-2121

契約宿泊施設については、従来からご利用いただきありがとうございます。ご利用の際は、施設利用会員証（紙カード又はWEB版）を提示してください。会員事業所の従業員とそのご家族（被扶養者に限る）、お一人につき1,000円の割引をいたします。
※会員皆様のご利用の公平性を期すため、同一人のご利用の上限を年間合計10回まで、及び同月内の利用については、2回までとさせていただきます。

「職場の健康づくり」を応援します!! 「健康づくり DVD の無料貸出」

- DVD (19種類) の貸出は無料で行っておりますので職場での健康管理研修等にご活用願います。
- ◆申し込みは「健康づくり指導講習会等申込書（※DVD貸出申込書）」をFAXにより送付願います。
- ◆申込書は「宮城県社会保険協会」HPからダウンロードできます。（ご連絡いただければFAXでお送りすることもいたします。）
※利用できるDVD一覧は宮城県社会保険協会HPのDVD貸出申込書によりご確認ください。

一般社団法人全国社会保険協会連合会契約優待施設について

- ◆名称変更
MYSTAYS ホテルグループ → アイコニア・ホスピタリティ (<https://iconia.co.jp/>)
- ◆優待利用時の変更
クア・アンド・ホテルグループ (<https://www.kur-hotel.co.jp/>) の宿泊優待プランの予約については、アカウント・アクセスキーが必要となります。**アカウント：syakyo-yamanashi アクセスキー：yamanashi00068**
- ◆パスワードの変更
ダイワロイネットホテルズ予約時 (<https://www.daiwaroynet.jp/corporate/>) のパスワードが変更になります。
パスワード：2025Daiwa66 ※ユーザー名・IDは変更なし

施設利用の詳細はこちら！【以下のいずれかの方法でご確認ください】

- 全国社会保険協会連合会ホームページ (<https://www.zensharen.jp/>) から「施設優待」をクリックしてください。
- 当協会ホームページ「会員限定ページ」からご確認ください。（パスワードが必要です）

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](https://www.zensharen.jp/) 宮城県社会保険協会 検索
〒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

社会保険協会からのお知らせ

健康ウォーキングのご案内



バスツアー旅行代金の一部（3,000円）を助成します
会員事業所にお勤めの従業員とご家族が下記の宮城交通株式会社・河北新報社主催の健康増進企画のバスツアー「みやぎ歩け歩け大会」に参加申込みされた場合、一部代金（3,000円）を助成します。
※令和7年度の「協会費」が納入済みであることを確認のうえお申し込みください。
※お一人様1回限りの助成となります。
※募集人員は各コース40名（1グループ1コース4名まで）

福島県 二本松市 智恵子のふるさと二本松 菊人形ウォーキング うどんすきの昼食付

歩きやすく見晴らしの良い二本松観音丘陵遊歩道を二本松菊人形会場目指して歩きます。昼食後も高村智恵子ゆかりのエリアを歩く二本立てコース!

代金 **11,800円** (1人1席の場合) ※1人2席の場合、追加代金+2,800円
●最少催行人員 / 20名 ●約4.3km・約2時間 ●標高差約50m / 難易度★★

11/8土 日帰り 食事条件：昼1 / 添乗員同行

スケジュール
仙台北(営) [6:30] = 仙台駅東口 [7:30] = 《東北道》 = 二本松市民センター(スタート) [9:30] ... 観音丘陵遊歩道 (全長約2.8km) ... 二本松菊人形会場(ゴール・見学) = 二本松観光センター隊士館(昼食) = 智恵子の杜公園 ... (愛の小径・散策) ... 智恵子の生家・記念館(ゴール・見学) = 《東北道》 = 仙台駅東口 [17:00] = 仙台北(営) [18:00]

岩手県 大船渡市 大船渡潮風トレイル・復興応援ウォーキング わかめの芯取り体験付 海鮮三食丼定食の昼食付 オリジナルタオル付

大船渡林野火災からの復興祈念の潮風トレイルウォーク。大船渡市を満喫して被災地を応援しましょう!

代金 **13,500円** (1人1席の場合) ※1人2席の場合、追加代金+3,300円
●最少催行人員 / 20名 ●石巻乗車有 ●約3km・約1時間30分 ●標高差約70m / 難易度★★

11/22土 日帰り 食事条件：昼1 / 添乗員同行

スケジュール
仙台北(営) [6:30] = 仙台駅東口 [7:30] = 長町駅西口 [7:50] = 石巻河南IC付近 [9:00] = 《三陸道》 = 穴通磯駐車場(スタート) [11:00] ... (大船渡潮風トレイル) ... 碓石海岸レストハウス(ゴール後昼食・わかめの芯取り体験) = 大船渡夢商店街(散策・復興買物) = 石巻河南IC付近 [17:00] = 長町駅 [18:00] = 仙台駅東口 [18:30] = 仙台北(営) [19:30]

宮城県 蔵王町 雪の蔵王 スノートレッキング 2回開催 日帰り入浴付

23年度下期大会の大好評コースをもう一度! スノーシューズを履いて雪山トレッキング

代金 **10,800円** 1回20名限定
●最少催行人員 / 各回15名 ●約3km・約1時間 ●標高差約100m / 難易度★★

1/31土・2/7土 日帰り 食事条件なし / 添乗員同行

スケジュール
仙台北(営) [7:00] = 仙台駅東口 [8:00] = 長町駅西口 [8:20] = 《東北道》 = ことりはうす(見学・スタート) [10:30] ... (スノートレッキング カッコウコースなど) ... ことりはうす(ゴール・自由昼食) = 遠刈田温泉・神の湯(入浴) = 道の駅村田(買物) = 《東北道》 = 長町駅 [15:40] = 仙台駅東口 [16:10] = 仙台北(営) [17:10]

岩手県 一関市 「せんまやひなまつり」で街あるき

雛飾りで華やかに彩られる千蔵町を歩きます。自由散策のお時間でゆっくりご鑑賞ください。

代金 **8,800円** (1人1席の場合) ※1人2席の場合、追加代金+2,800円
●最少催行人員 / 20名 ●古川駅前乗車有 ●約5km・約1時間30分 ●標高差約10m / 難易度★

3/1日 日帰り 食事条件なし / 添乗員同行

スケジュール
仙台北(営) [6:30] = 長町駅西口 [7:30] = 仙台駅東口 [8:00] = 《東北道》 = 古川駅 [9:00] = 一関市役所千蔵支所(スタート) [10:30] ... まちの駅新町JAJA馬プラザ ... 酒の蔵交流施設(見学) ... 千蔵支所(ゴール後自由見学) = 道の駅かわさき(休憩・買物) = 《東北道》 = 古川駅 [16:30] = 《東北道》 = 仙台駅東口 [17:30] = 長町駅 [18:00] = 仙台北(営) [19:00]

10/6 受付開始 東京都八王子市 埼玉県川越市 世界一の登山者を誇る高尾山登山と時薫るまち小江戸川越散策

年間300万人の観光客が訪れる高尾山を歩きます。小江戸川越では現地ガイドによる案内付きで散策をお楽しみいただけます。

代金 **46,000円** (2名様1室・1人1席の場合) ※1名様1室利用の場合は+3,000円
※1人2席の場合、追加代金+4,500円
●最少催行人員 / 20名 ●約5.6km・約3時間 (高尾山) ●標高差約400m / 難易度★★

3/13金~14土 宿泊 / 1泊2日 食事条件：朝1・昼2・夕1 / 添乗員同行

スケジュール
1日目:仙台北(営) [6:30] = 仙台駅東口 [7:30] = 《東北道》 = 羽生PA(休憩) = 《圏央道》 = 高尾山口(スタート) [13:00] ... 清滝駅 ... ケーブルカー ... 高尾山駅 ... 高尾山1号路 ... 高尾山薬王院 ... 高尾山山頂(展望台・ビジターセンター他) ... (稲荷山コース) ... 稲荷山展望台 ... 高尾山口(ゴール) = 《高尾道》 = 東京湯河原温泉・万葉の湯(宿泊:お部屋タイプツイン(基本)又はシングル)
2日目:東京湯河原温泉 [8:30] = 《圏央道・関越道》 = 川越市役所(降車後・現地ガイドの案内にて街中散策) [10:00] = 川越市内(昼食) = 《圏央道・東北道》 = 仙台駅東口 [18:00] = 仙台北(営) [19:00]

詳しい内容は出発のご案内状でお知らせいたします。

「申込方法」とお問い合わせ 宮交観光サービス株式会社(右記電話番号) へ直接お申し込みください。 電話 **022-298-7762**
申し込み お申込み締切日は、出発日の7日前まで。※但し、締切日前に満席及び開催中止で予約できない場合もございます。

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。

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
0570-05-4890

年金相談の受付時間と週末相談(予定)

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

◆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)・ねんきんの日
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

11月・12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。