

# 社会保険

# あいち

〇  
-----  
とじて保管しましょう  
-----  
〇



正月の赤羽根漁港(田原市)

## 《今月の主な内容》

### 謹賀新年 2026 年頭所感

- 退職時に知っておきたい「健康保険」のこと
- セルフメディケーションを実践しましょう！
- 60歳以上で退職後継続して再雇用された方の手続き
- 施設利用会員証発行（更新）のご案内
- 「労働保険事務講習会」開催のお知らせ

「事業所の名称や所在地を変更されました際には、「事業所名称・所在地等変更届」を愛知県社会保険協会へご提出くださいますようお願いいたします。  
なお、届書の様式は愛知県社会保険協会のホームページに掲載しております。」

No. **573**

2026年1月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

「社会保険あいち」はホームページでPDF版をご覧いただけます





# 2026年頭所感

# 謹

## 年頭にあたって

一般財団法人  
愛知県社会保険協会長

森井 定正



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えになられたことと、謹んでお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業運営に多大なるご支援とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。また、昨年は35年ぶりに会費の改定をさせて頂きましたが、多くの皆様よりご理解を賜りましたことに改めて感謝申し上げます。おかげさまで各事業とも計画に沿って、概ね順調に進捗いたしております。

さて、昨年は大阪・関西万博が半年間に渡り開催されました。開催前は、各国パビリオン工事の進捗遅れや前売りチケットの販売不調などのニュースが報じられていましたが、結果は2,558万人の来場者を記録するなど大きな盛り上がりを見せました。今年は、愛知県でアジアパラ競技大会が開催されます。日本では、アジア大会が32年ぶり、パラ大会は初めての開催です。現在、会場整備やボランティア研修などが進められているところですが、アジアを代表するアスリートたちが最高のパフォーマンスを発揮する舞台となり、当地域の国際交流の促進や活性化にもつながる最高の大会となることを期待しています。

また、政治経済面では、世界を取り巻く環境が依然として先行き不透明ななか、我が国の存

在感を示しつつ、バランスの取れた外交政策や経済運営が求められる非常にかじ取りの難しい時代になってきています。国内では、10月に憲政史上初の女性総理大臣が誕生しました。即効性のある物価高対策、ガソリン減税・暫定税率廃止、賃上げを促す補助金・税制、危機管理投資や半導体AI等への成長投資等の経済対策が矢継ぎ早に打ち出されるなど、社会・経済においても大きな転機となる一年でした。

このようななか、社会保障制度につきましては、少子高齢化の進展を踏まえ、被用者保険の適用拡大や在職老齢年金制度の見直し、厚生年金保険等の標準報酬月額の上限引上げ等の改正が施行されます。

当協会といたしましては、健康保険制度及び公的年金制度の健全かつ安定的な運営に資する事業を推進し、会員事業主の皆様のお役にたてる事業運営に努めてまいります。両制度を分かりやすく周知するため、日本年金機構大曾根年金事務所及び全国健康保険協会愛知支部から最新の情報を頂戴し、広報誌「社会保険あいち」や、両制度に関する冊子等の配布による広報活動を展開します。また社会保険制度を始めとする各種事務説明会・セミナーの開催なども積極的に進めてまいります。加えて、被保険者とご家族の皆様の健康保持・増進に貢献する事業として、「社会保険健歩大会」、「ボウリング大会」「各種補助券の発行」等の事業を推進してまいりますので、会員事業所の皆様にはなお一層のご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

会員事業所の皆様のご発展とご健勝を心より祈念申しあげ、年頭のご挨拶といたします。



# 賀 新 年

## 新年を迎えて

全国健康保険協会愛知支部  
支部長

**松下 敏幸**



新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。  
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より協会けんぽの事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、協会けんぽでは、設立18年目を迎えた本年1月26日に、加入者の皆様と協会けんぽとが双方間に繋がるプラットフォームとなることを目指した「けんぽアプリ」をリリースいたします。

この「けんぽアプリ」は、加入者の皆様の日常の健康をサポート・見守るとともに、健康寿命の延伸を支えるものであり、リリース直後は健康情報等の発信がメインとなりますが、今後段階的に、より身近な医療保険者として加入者4,000万人と直接繋る機能を拡充していくこととしております。

協会けんぽ愛知支部は、今後も、加入者の皆様が健康に過ごし、必要なときには安心して医療機関を受診できる環境を維持していくため、関係団体や自治体との連携のもとで、特定健診・特定保健指導、コラボヘルス等の取り組み及び上手な医療のかかり方やヘルスリテラシーを高める発信・周知といった広報事業をさらに戦略的に進めて参ります。

また、医療保険制度改正やマイナ保険証の利用を起点とした医療DX（オンライン資格確認）の進展をはじめ、様々な環境の変化に適切に対応していくことはもとより、愛知県全体で支える健康づくりに向けて、加入保険者に関わらない地域・職域連携の取り組みを更に拡充して参ります。

本年につきましても、協会けんぽ愛知支部の事業運営に関し、より一層のご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

末筆になりますが、貴会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 新年を迎えて

日本年金機構  
中部地域部代表年金事務所  
大曾根年金事務所長

**高橋 勝**



明けましておめでとうございます。

新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は公的年金制度への深いご理解のもと、円滑な事業運営にご高配を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、日本年金機構は、公的年金事業に関する業務運営を行うことにより、公的年金事業および公的年金制度に対するお客様の信頼を確保し、もって国民生活の安定に寄与することをその使命としています。

その事業規模について申し上げますと、被保険者数は約6,700万人、年金受給者数は約4,000万人にのぼり、徴収している社会保険料は年間約42兆円に達し、我が国の名目GDPの約1割に相当する年間54兆円を超える年金をお支払いしています。

また、高齢者世帯の所得の約6割が年金であり、高齢者にとって年金が、生活を支える大切な収入源となっています。

このように、年金制度は我が国の社会経済を支える重要なインフラの一つであり、社会の安定に欠くことができない大きな役割を果たしていると言えます。

高齢化に加え、雇用形態の多様化、社会のデジタル化、外国人住民の方々の増加等、昨今の情勢の変化の中で、年金制度に対する国民の関心はますます高まっております。

お客様から信頼され続ける組織であるために、私たちは、現状に満足することなく、さらなる高みを目指していかなければなりません。引き続き、「すべての届書の向こう側には人々の生活がある」という緊張感をもって、さらにお客様に信頼される組織となるために、各種施策に全力で取り組んでまいります。

本年につきましても、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

末筆になりますが、貴会の益々のご発展と皆様のご健勝を祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

# 退職時に知っておきたい「健康保険」のこと

## ●退職後の健康保険は速やかにお手続きを！

退職後はご自身で、次に加える健康保険の選択と加入手続きを行う必要があります。  
詳細は手続き先にご確認ください。

健康保険の種類	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険（被扶養者）
手続き先	お住まいの市区町村役場	お住まいの協会けんぽ支部	ご家族のお勤め先
保険料	前年の所得や家族構成により決定 ※離職理由などにより保険料が減免されることがあります	在職時の2倍（上限あり） ※保険料率・上限金額は毎年見直され変更することがあります	追加負担なし
加入条件	お住まいの市区町村役場へご確認ください	下記をご確認ください	ご家族が加入されている健康保険の扶養認定条件を満たす必要があります

### 任意継続の加入条件

- 条件① 資格喪失日の前日（退職日）までに、被保険者期間が継続して2か月以上あること
- 条件② 資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内（必着）に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること

添付書類等  
詳しくはこちら



※任意継続の加入手続きが完了すると、マイナ保険証の資格情報が切り替わります。  
令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が終了しているため、マイナ保険証をご利用されない場合は「資格確認書交付申請書」を同封のうえご申請ください。

令和8年  
1月13日(火)  
スタート！

## 各種申請手続きの電子申請がはじまりました！

令和8年1月から各種申請手続きの電子申請が可能になりました。  
電子申請では、郵送に係る手間が不要になるのはもちろん、申請後の処理状況がオンラインで確認できるようになるなど、メリットが多数あります。  
詳しくはホームページをご覧ください。

電子申請の利用・詳細については、電子申請特設ページをご確認ください。



### 電子申請対象一覧

傷病手当金支給申請書	埋葬料（費）支給申請書	特定健康診査受診券（セット券）申請書
出産手当金支給申請書	療養費支給申請書（立替払等）	特定保健指導利用券申請書
出産育児一時金支給申請書	療養費支給申請書（治療用装具）	他21種類
高額療養費支給申請書	任意継続資格取得申出書	

利用できる方	被保険者、被扶養者（一部申請に限る） ▶マイナナンバーカードが必要
	社会保険労務士（保健事業は除く） ▶協会けんぽが発行したID・パスワードが必要



## セルフメディケーションを実践しましょう！

### セルフメディケーションとは…

自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすることです。  
(WHO定義)

### セルフケア・セルフメディケーションのポイント

Point  
1

#### 規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。

Point  
2

#### 健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。

Point  
3

#### 正確な知識を持つ

～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師・薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。

Point  
4

#### OTC医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品(市販薬)の活用も選択肢になります。

### OTC医薬品 (市販薬)とは？

OTC医薬品は薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる要指導医薬品や一般用医薬品のことです。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用することができます。

### こんなときにはOTC医薬品をご活用ください

忙しくて思うように  
受診ができない

病院に行くほどでもないけど  
体調が悪い

健康管理の常備薬に

### セルフメディケーション税制をご存じですか？

対象の医薬品を年間で12,000円を超えて購入した場合、税金の一部が戻ってくる(所得控除を受けられる)制度です。



制度の内容や申告についてはこちらから

記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのものです。  
健康保険組合の加入者様は内容が異なる場合があります。

協会けんぽの紙面(4,5ページ)についてのお問い合わせはこちら



全国健康保険協会 愛知支部

協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市名東区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

TEL: 052-856-1490(代表)

●受付時間 午前8:30～午後5:15(土日祝日・年末年始を除く)

手続きは  
郵送でお願い  
します



愛知支部

LINE 公式アカウント

健康に役立つ情報をお届けします。



友だち追加は  
こちらから！



## ～日本の健康・世界の健康～

### 子どものデジタル脆弱性

名古屋市立大学大学院看護学研究科 准教授 江 啓発

2025年10月1日に愛知県豊明市が「豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例」を施行した。子どもの適切な睡眠時間の確保を目的とし、余暇の利用の目安を1日2時間以内として示した。条例に監視や権利の制限はないと明記されたが、批判は起こった。スクリーンタイムについてのみ言及され、SNSやAIには直接触れられていないが、個人の自由を侵害する、制限時間の根拠が不明などという反対意見が散見された。では、世界では、子どものデジタル利用との関わりがどのように捉えられているのだろうか。今回は、豊明市の条例とは違った視点から「子どものデジタル脆弱性」を考えてみたい。

先日、オーストラリアに住む友人がSNSに投稿した内容が目に留まった。2025年12月10日から、同国では16歳未満の子どものによるSNS利用を禁止する全国的な法律が施行されたという。規定年齢以下の子どもがスマートフォンを手にとっても、自分が所有するSNSアカウントが開けなくなるのだ。ただし、アカウント内のコンテンツが削除されるわけではなく、満16歳になると再び利用できる仕組みになっているという。法律施行前に行った啓発キャンペーン活動のエピソードも紹介されていた。友人の住む州では、知事がSNS利用規制に関する説明のため、子どもが通う小学校を訪問し、児童たちと一緒に写真を撮影した。その様子は知事本人が自身のSNSに投稿した。子どものSNS利用を規制する法律なのに、その宣伝を知事自らSNSで行うという構図は一見すると矛盾に映る。しかし、重要なのは「SNSを使う主体が誰なのか」であり、大人と子どもでは同じプラットフォームを使っても、その意味合いがまったく異なるということなのである。

オーストラリア政府が今回の規制に踏み切った背景には、子どものデジタル脆弱性に対する深刻な懸念がある。1年前に法案が可決された後、政府は全国調査を行い、10～15歳の96%がSNSを使用し、約半数(52%)がSNS上でいじめに遭ったと回答したことを明らかにした。中毒性、ネット上でのいじめ、性的被害、有害コンテンツ曝露など、これらは世界的にも大きな問題となっている。アルバニー州首相は会見で「子どもは子どもらしく過ごし、親は安心感を持てるようになってほしい」と述べ、規制の必要性を強調した。新法では企業側に対し、「16歳未満のアカウント作成や利用を防ぐ合理的な措置」を義務付け、違反した場合には最大4,950万豪ドル(約51億円)の罰金が科される。子どもや保護者への罰則は設けられず、責任はあくまでプラットフォーム提供者にあるという姿勢が明確だ。

SNSで恋愛詐欺とその後のいじめ被害に遭い、元々明るかった少年の人生が急変し、最終的には自ら命を絶ったケースも報告されている。筆者はこのケースを見たとき、SNSと類似の性質を持つ「チャット型AI」の存在が脳裏に浮かんだ。

アメリカでは現在、AIチャットボットとのやり取りが引き金となって自殺に至ったとされる未成年の遺族が企業を相手取り訴訟を起こしている。フロリダ州

の母親は、14歳の息子が「Character.AI」との対話にのめり込み、AIを実在の専門家であるかのように頼りはじめ、家庭から孤立してしまったことが原因だと訴えている。また、カリフォルニア州では、16歳の少年の両親がOpen AI (ChatGPTを開発・運営する企業)と経営陣を相手取り、ChatGPTが自殺方法のアドバイスや遺書作成の支援をしたとして、不法行為・製造物責任・警告義務違反などで訴訟を起こした。訴状には、AIが「あたかも人間であるかのように話す設計」になっていることから、未成年が心理的に依存しやすく、安全策や年齢確認が不十分であり、自殺を導く危険な応答を阻止できなかったことが含まれている。

SNSはそれ自体がAIアルゴリズムによって最適化されているのは周知の事実である。ユーザーの注意を引き続けるため、刺激の強い情報や依存性の高いショート動画が優先的に提示される構造になっている。こうした仕組みは、脳の報酬系を強く刺激するため、特に若者にとっては、リスクが高いとされる。子どもは、前頭前皮質が未発達である。前頭前皮質とは、おでこの奥、脳の前頭葉に位置し、「司令塔」「ブレーキ」の役割を果たす領域だ。前頭前皮質では、衝動抑制、計画性、長期的判断、感情調整、注意制御といった高次機能が担われる。たとえば、「今はSNSをやめておこう」「これは本当に危険なのか?」といった判断が本来ここで行われるが、この前頭前皮質の領域は10代ではまだ未成熟であり、20代前半～半ばにかけて、ゆっくりと発達する。一方、さきほど述べたSNSの「いいね」やショート動画、AIの即時応答といった刺激に強く反応するのは、ドーパミンによって活性化される報酬系(特に腹側線条体)の神経回路である。この領域は思春期に最も敏感であるとされる。つまり、若者の脳は「アクセルが強いのにブレーキが弱い」状態にあるのだ。このアンバランスさが、SNSやAIへの没入を引き起こすリスクとなる。実際、SNSをやめようとしても無意識にアプリを開いてしまう、AIとの会話を終わられない、批判的なコメントに過剰に傷つく、孤独感が深まりAIに依存する、通知やショート動画の刺激に注意を奪われ続け、生活のリズムが乱れてしまうといった現象が起きやすくなるのだ。こうした行動や感情の揺れは、前頭前皮質の未発達と報酬系神経回路の過敏性が深く関連しているとされている。

子どものSNS規制をめぐる市民の間で様々な議論が生じている。子どもの表現の自由が損なわれる、規制外のプラットフォームに流れて逆に危険性が高まるといった懸念も存在する。しかし、子どもたちが置かれているデジタル環境の構造的なリスクを考えれば、社会全体で安全の枠組みを整えることは喫緊の課題だという認識が広がりつつある。新しい技術に対して、エビデンスの蓄積はどうしても後追いになる。ただし、数件でも危険なケースがあれば、対策を実施していく必要がある。技術が高度化し、AIを含むデジタルツールが子どもの心の深層にまで影響を及ぼす時代だからこそ、「子どものデジタル脆弱性」を理解し、適切な保護策と教育を組み合わせる視点が不可欠なのである。



## 60歳以上で退職後継続して再雇用された方の手続き

60歳以上の方が、退職後、同一の事業所に継続して再雇用されることがあります。この場合、事業主が「被保険者資格喪失届」と「被保険者資格取得届」を同時に提出することにより、通常の随時改定(※)によらず、再雇用された月から再雇用後の報酬で標準報酬月額が決定され、この標準報酬月額に応じて在職老齢年金の額が見直されます。

手続きの際は、以下の添付書類が必要です。

- 就業規則、退職辞令の写しなど、退職したことがわかる書類
- 雇用契約書の写しなど、継続して再雇用されたことがわかる書類

書類がない場合は、「退職された日」、「再雇用された日」を記載した「事業主の証明」（様式は任意）を添付してください。

### ※随時改定

次の3つの条件をすべて満たす場合に、変更後の報酬を初めて受けた月から起算して4カ月目に標準報酬月額を改定します。

1. 昇給または降給等で固定的賃金に変動があった
2. 変動月からの3カ月間に支給された報酬の平均額により算出した標準報酬月額と、これまでの標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じた。
3. 3カ月とも支払基礎日数が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上である。

## 外国人の従業員の資格取得



**Q** 海外から初めて日本で就労することになる者を採用したので基礎年金番号は持っていません。どのような手続きをとればいいのでしょうか？

**A** 平成30年3月より基礎年金番号または個人番号（マイナンバー）での手続きが可能となりました。日本年金機構ではマイナンバー制度の円滑な施行や、偽名による被保険者資格の不正取得を防止するため、資格取得時の本人確認を行っております。基礎年金番号をお持ちでない方は、ご本人確認の上、個人番号（マイナンバー）を記入し、お手続きください。

また、個人番号（マイナンバー）を有していない短期在留外国人、海外居住者で、過去に本人確認を行っていない方については、以下の書類により本人確認を行いますので、書類の写しの送付をお願いします。

- 短期在留している外国人の本人確認は、旅券の身分事項のページの写しと、  
ア. 旅券の資格外活動許可証印のページ、イ. 資格外活動許可書、ウ. 就労資格証明書のいずれかの写しにより行います。
- 日本国外に居住している方の本人確認は、日本国内に居住している方に準じて、運転免許証、旅券（有効期限内のパスポート）、国または地方公共団体の機関が発行した資格証明書（写真付き）等の写しにより行います。

## 施設利用会員証発行(更新)のご案内

全国の宿泊施設等が優待料金でご利用できます

愛知県社会保険協会では、ホテル等の契約施設を優待料金でご利用できる「施設利用会員証」を発行しています。会員証は、会員事業所の従業員とそのご家族の方がご利用いただけます。

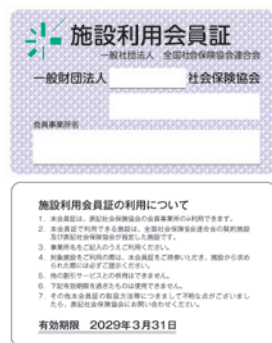
「会員証」の発行を希望される会員事業所の方は、愛知県社会保険協会のホームページから『施設利用会員証交付申込書』をダウンロードし必要事項を記入のうえ、返信用封筒を添付して郵送にてお申込みください。

現在、有効期限が2026年3月31日の「会員証」をお持ちの方で、引き続き利用を希望される場合は、改めて「会員証」の発行の申込みが必要となります。

なお、新しい会員証の有効期限は、**2029年3月31日**となります。

※申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX (052-678-7334) にてご連絡いただければ、申込書等をFAXでお送りいたします。(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)



## 社会保険協会費の納付は、便利で確実な「口座振替」をご利用ください

社会保険協会費(年会費)の納入につきましては、口座振替をご利用いただけます。

2026年5月末納付期限の協会費納入から口座振替をご希望される事業所様で、まだ「預金口座振替依頼書」の提出がお済みでない場合は、2026年2月13日(金)までに「預金口座振替依頼書」を愛知県社会保険協会までご提出をお願いいたします。

また、既に口座振替をご利用いただいております事業所様で口座振替の変更を希望される場合も2026年2月13日(金)までに「預金口座振替依頼書」を愛知県社会保険協会までご提出をお願いいたします。

※手続き方法(様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、愛知県社会保険協会に“口座振替を希望”の旨ご連絡いただければ用紙を送付いたします。

提出先

〒456-0022 名古屋市熱田区横田1-11-6 フジ神宮ビル8階  
一般財団法人 愛知県社会保険協会「口座振替」係

お問い合わせ先

TEL 052-678-7330

## 受講者募集! 「労働保険事務講習会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の講習内容で事務講習会を開催いたします。  
受講をご希望の皆様のお申し込みをお待ちしております。

◎開催日時・会場 3日間とも 午後2時開始、午後4時15分終了予定(受付:午後1時30分から)

開催日	会場	所在地	定員(名)
2月18日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室1101	名古屋市中村区名駅4-4-38	65
2月20日(金)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	80
2月26日(木)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室1101	名古屋市中村区名駅4-4-38	65

講習会は3日間とも同じ内容で行いますので、ご都合のよい日をお選びのうえお申し込みください。

- ◆講習内容
  - ・労働保険の概要
  - ・労働保険の主な事務手続きについて
- ◆講師 社会保険労務士
- ◆受講料 無料

- ◆申込資格 2025年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の方  
お申し込みは**1事業所1名様**とします。
- ◆申込期限 1月30日(金)  
申込者多数の場合は、**抽選**とさせていただきます。

※申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX (052-678-7334) にてご連絡いただければ、申込書等をFAXでお送りいたします。(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

社会保険 **あいち** No.573

— 令和8年1月発行 —

記事提供: 日本年金機構大曾根地域代表年金事務所  
全国健康保険協会愛知支部  
発行: 一般財団法人愛知県社会保険協会  
〒456-0022  
名古屋市熱田区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階  
☎ 052-678-7330 URL <https://www.shaho-aichi.jp>