

社会保険

あいち



形原温泉 あじさいの里(蒲郡市)

とじて保管しましょう

《今月の主な内容》

- 在職老齢年金制度が改正されました
- 日本年金機構主催 令和8年度社会保険制度説明会のご案内
- 健康保険資格取得時のマイナ保険証はいつから使える??
- 負傷原因照会の回答にご協力お願いいたします
- 「社会保険事務講習会」開催のお知らせ

2026年度社会保険協会費納入のお願い

日ごろは、愛知県社会保険協会の事業運営に、格別のご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

2026年度社会保険協会費につきまして、「払込取扱票」を同封させていただきますので、納入にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、口座振替を希望された事業所様には、「口座振替のお知らせ」を同封させていただきました。

No. **575**

2026年5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



在職老齢年金制度が改正されました

令和7年年金制度改正法（令和7年法律第74号）に基づき、令和8年4月から、年金が減額になる基準額（賃金と老齢厚生年金の合計）が月51万円から65万円に引き上げられました。平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとすることが、今回の見直しの趣旨です。

働く方の年金が減額※¹になる基準額※²が変わりました

2026年3月まで

51万円/月

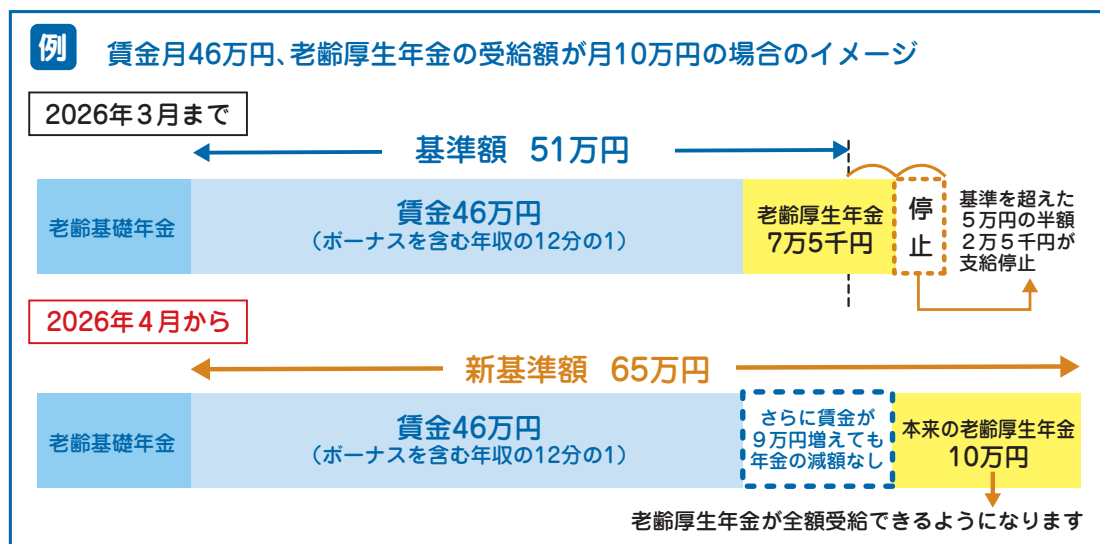


2026年4月から

65万円/月

※¹ 老齢基礎年金は減額されません。

※² 基準額とは賃金と老齢厚生年金を合わせた金額です。上記の金額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。



65万円を超えても、実際に支給される年金額と賃金の合計額はなだらかに増加する仕組みであり、手取り収入が減少することはありません。

日本年金機構主催 令和8年度社会保険制度説明会のご案内

日本年金機構では令和8年5月から7月の間に、全国各地において「社会保険制度説明会」を開催します。本説明会では事業主、社会保険事務担当者の皆さまに向けた、さまざまなプログラムを用意していますのでぜひご参加ください。

以下、本説明会で予定しているプログラムの一例です。（開催場所によって説明会のプログラムは異なります。）

- ・届出に不備や記入誤りの多い事例等の紹介
- ・短時間労働者の適用拡大と保険料調整制度の概要について
- ・算定基礎届の作成方法

開催場所、日程は日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) の特設ページ「【事業主の皆さまへ】令和8年度社会保険制度説明会の開催」をご覧ください。

最低賃金の上昇により、週20時間以上働く短時間労働者は健康保険・厚生年金保険の加入要件に係る賃金要件を意識する必要がなくなります

今般、全ての都道府県で令和7年度地域別最低賃金が時給1,016円を超えたことにより、週20時間以上働く場合は、所定内賃金が月額8.8万円以上となり、自動的に賃金要件を満たします。

そのため、従業員数51人以上の企業で、短時間労働者（勤務時間・勤務日数が常時雇用者の4分の3未満の者）が週20時間以上働く場合は、賃金要件以外の要件も満たした場合、「被保険者資格取得届」の提出が必要です。

▶働き方と健康保険・厚生年金保険の加入の関係（51人以上の企業で働く方 学生を除く）

時給 **1,016円以上** で、 週 **20時間** 働くと、自動的に 月額賃金 **8.8万円以上** → **健康保険・厚生年金保険に加入**

加入要件チェック

時給1,016円以上で働く方は、以下の3つの要件の全てに該当する場合、健康保険・厚生年金保険の手続きが必要です。

- 週の所定労働時間が20時間以上である
- 勤め先が従業員数51人以上の企業である
- 学生ではない

月の途中で入社したときや、退職したときの厚生年金保険料 Q&A



会社に月の途中で入社したときや、退職したときは、厚生年金保険の保険料はどのようになりますか？



〈月の途中から入社した場合〉

入社日にて厚生年金の被保険者資格を取得することとなります。保険料は月単位で計算しますので、**資格取得した月の保険料から支払う*必要があります。**

〈月の途中で退職した場合〉

退職した日の翌日に厚生年金の被保険者資格を喪失することとなります。保険料は、**資格喪失日が属する月の前月分まで納める必要があります。**

なお、月の「末日」に退職した場合は、翌月1日が資格喪失日となりますので、退職した月分までの保険料を納める必要があります。

〈入社した月に退職をした場合〉

厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失した場合は、厚生年金保険料の納付が必要になります。

ただし、厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に厚生年金保険または国民年金の資格を取得した場合は、先に喪失した

厚生年金保険料の納付は不要となります。この場合、年金事務所から対象の会社あてに厚生年金保険料の**還付**についてのお知らせを送付します。厚生年金保険料の還付後、被保険者負担分は会社から被保険者であった方へ還付することになります。

※厚生年金保険の保険料は、会社が被保険者に支払う給与から被保険者負担分を直接控除し、会社負担分と合わせて翌月末までに国に納めますので、個人で納める必要はありません。

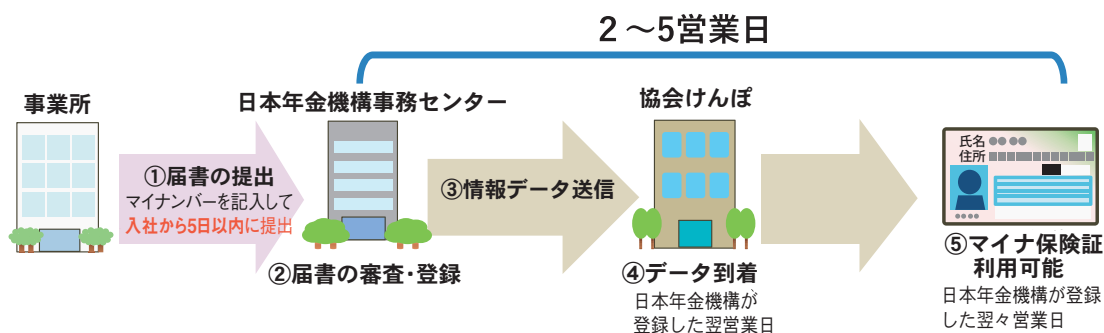
	4/1付 A社入社	4/13付 A社退職	
保険料	3月	4月	5月
	国民年金	A社厚生年金	
	4/1付 A社入社	4/13付 A社退職	4/27付 B社入社
保険料	3月	4月	5月
	国民年金	B社厚生年金	
		A社厚生年金は還付	

健康保険資格取得時の

マイナ保険証はいつから使える??

通常、日本年金機構が資格取得届等を審査・登録してから2～5営業日程度でマイナ保険証が使えるようになります。

マイナ保険証が使えるようになるまでの流れ



- 健康保険被保険者資格取得届・健康保険被扶養者(異動)届はマイナンバーを記入のうえ、**入社や扶養の事実が発生した日から5日以内**に日本年金機構にご提出ください。
- 日本年金機構による事務処理の関係で、ご本人様とご家族様のマイナ保険証が利用できるタイミングが異なる場合がございます。

お願い

医療機関・薬局の受付では、

- ◆マイナ保険証をお持ちの方…「マイナ保険証」
- ◆マイナ保険証をお持ちではない方…「資格確認書」



をご提示ください。

- 「マイナ保険証」は、健康保険証として登録したマイナンバーカードです。マイナンバーカード保有者のうち80%以上の方が利用登録しています。
- マイナンバーカードを医療機関に持っていけば病院・薬局のカードリーダーで利用登録できます。資格確認書をお持ちの方も可能です。
- 資格確認書は、「資格情報のお知らせ」※とは異なります。



マイナ保険証についてはこちら

※「資格情報のお知らせ」は、健康保険加入時に交付される書類です。マイナ保険証で受付(受診)ができない場合に、マイナンバーカードとセットでご提示ください。

ホームページのリニューアルとコミュニケーションロゴ・タグラインのご案内

令和8年3月18日(水)にホームページのリニューアルを行いました。
また、加入者・事業主とのコミュニケーションを一層深めていく上で新たな「接点」として、「コミュニケーションロゴ」及び「タグライン」を制作しました。

今後、ホームページやSNS、広報誌など各種広報において使用していきます。

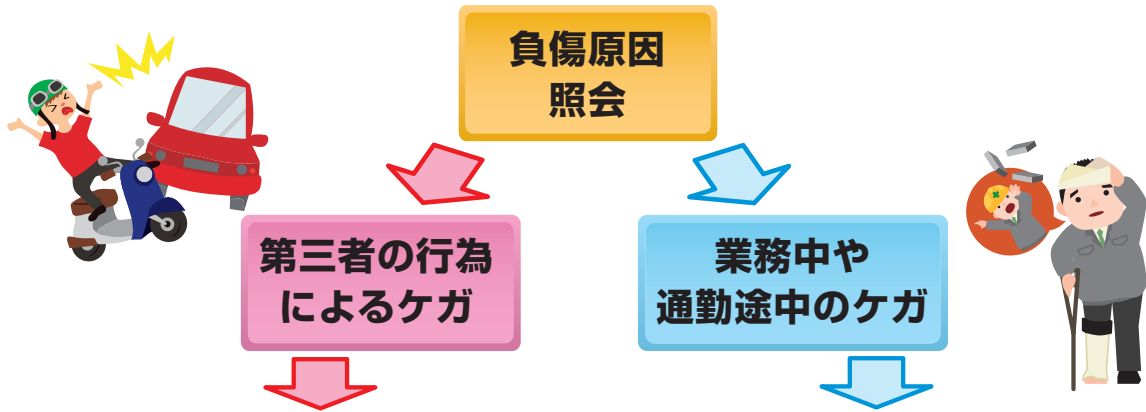


ホームページはこちら

負傷原因照会の回答にご協力お願いいたします

健康保険を使用してケガの治療を受けた場合、「交通事故や暴力等、第三者の行為によるケガではないか」「業務中、通勤途中に発生したケガではないか」といった事実確認のため、文書で照会させていただくことがあります。

照会文書が届きましたら、必ずご回答をお願いします。



「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

ご本人様宛に「第三者行為による傷病届」を送付します。
届きましたら記入のうえ、ご返送ください。
⚠加害者からと協会けんぽからの同一内容の補償（例：休業補償と傷病手当金等）について両方受けることはできません。

「第三者行為による傷病届」
詳細はこちら



健康保険は使えません。

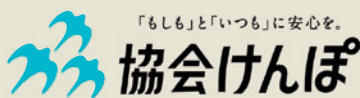
管轄の労働基準監督署にご連絡・ご相談ください。
原則として労災保険の対象となります。
※被保険者数が5人未満の事業所に使用され、一般の従業員が従事するものと同一の業務を行う代表者・役員は除く。

従業員の方が照会に対し「業務中」または「通勤途中」の負傷と回答された場合、事業所様宛に確認のお手紙を送付します。届きましたら記入のうえ、ご返送ください。
⚠誤って健康保険を使用された場合は医療費を返還していただくこととなりますので、協会けんぽにご連絡ください。

よくある質問

- Q 受診時にかかった傷病名と異なる傷病名が照会文書に記載されているが誤りでしょうか？
A 医療機関から協会けんぽに提出された診療報酬明細書より外傷性の傷病について記載しております。記載された傷病名については受診された医療機関へお問い合わせください。
→負傷原因照会については、照会文書に記載された「医療機関へ受診されるにいたったきっかけ」をもとにご回答いただきますようお願いいたします。

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

〒450-6363 名古屋市中村区名駅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)

各種手続きは電子申請が便利です



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～

睡眠時無呼吸症候群

名古屋市立大学大学院看護学研究科 准教授 江 啓 発

睡眠の重要性は、本コラムで以前紹介した。筆者である私は相変わらずまだ時々徹夜してしまうが、書いた以上は有言実行を心がけ、睡眠にはできるだけ気をつけるようになった。そして、快適な睡眠への工夫も始まっている。年齢が上がるにつれ、若い頃と比べ、睡眠そのものが変化してきたからだ。特に気をつけているのが、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」である。SASとは、寝ている間に何度も呼吸が止まったり浅くなったりする病気だ。無呼吸のたび、低酸素や覚醒反応が引き起こされ、過剰に交感神経が働くため、夜間高血圧や心血管疾患のリスクが高まる。近年、年間10万人以上が新たに診断されているとの推定もあり、今後も患者数の増加が懸念されている。SASが知られるようになったきっかけは、2003年2月の JR山陽新幹線の居眠り運転だ。乗客約800人を乗せた新幹線を所定速度で運転中、運転士が約8分間にわたって居眠り状態となった。ATC(自動列車制御装置)の動作で所定停車位置の約100メートル手前で自動的に停止したため、幸い大事故には至らなかった。その後、この運転士が睡眠時無呼吸症候群であったことが判明し、本人の不注意や寝不足などではなく、病気によって「眠ってしまうこと」が引き起こされるということが驚きとともに社会的に注目されることとなった。SASにより、日中、強い眠気が起こると、仕事の効率が低下するだけでなく、車の運転や機械の操作に携わっている場合は、重大な事故につながるおそれがある。

SASが疑われた場合、在宅簡易検査によるスクリーニングの後、必要に応じて医療機関に1泊入院して睡眠ポリグラフ検査(PSG)により睡眠中の呼吸状態を精密に評価する。PSGによって、1時間あたり無呼吸と低呼吸を合わせた回数(無呼吸低呼吸指数; AHI)が5以上かつ臨床症状を伴えば SASと診断される。また、AHIが5～15は軽症、15～30は中等症、30以上が重症と区分される。SASのうち、日本のみならず世界的にも、圧倒的に多いのは閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)だ。睡眠中にのどの通り道(上気道)が塞がり、呼吸が止まる。原因には、肥満、高齢化が指摘されている。OSAの有病率は研究ごとの診断基準や測定方法の違いにより、単純に比較はできないが、2019年の大規模推計で、AHI 5以上の30～69歳の世界の成人は約9.36億人、AHI 15以上の中等症以上は約4.25億人と見積もられている。世界各国の OSA有病率を推定したところ、日本の OSA 有病者数(有病率)は AHI 5以上で約2,200万人(32.7%)、AHI 15以上で約940万人(14.0%)であった。

OSAは、「どこが、どのように塞がっているか」VOTE分類という指標を用いて4つの部位で評価される。一箇所だけでなく複数部位が塞がっている多部位閉塞の場合もある。①軟口蓋(V; Velum): いわゆる「のどちんこ」のあたり。いびきの原因になりやすく、扁桃肥大の人に多く見られる。②中咽頭側壁(O; Oropharynx lateral wall): のどの横壁が内側に潰れるタイプ。肥満の人に多いとされる。③舌根(T; Tongue base): 舌の付け根が後ろに落ち込むタイプ。肥満や加齢、あごの小さが関係している。④喉頭蓋(E; Epiglottis): のどの奥にあり食物が気管に入ることを防ぐ部分の部分が倒れているタイプ。

世界に目を向けてみると、OSAの現れ方には意外な違いがある。一般には「肥満が原因」というイメージが強いが、アジアは欧米より平均 BMIが低くても OSA

が起こりやすいと指摘されている。その理由の一つが、顎の形や顔面の骨格だ。とくに東アジア系は、頭蓋顔面の骨格的な制約が OSAの発症に関与しやすく、肥満が軽いのに発症していることがある。中国系と白人系を比較した研究では、同程度のOSA重症度であっても、白人系では肥満の影響がより強く、中国系では骨格的な制約がより顕著であったと報告されている。北米や欧州の研究では、OSAの地域差や集団差を説明するうえで、肥満の寄与がより大きいと考えられている。首まわりや舌の周囲、咽頭まわりに脂肪がつくと、眠って筋肉がゆるんだときに気道が潰れやすくなるためだ。OSAは肥満で、年齢が上がるほど増え、男性に多いことが示されている。米国の人種・民族差に関するレビュー論文では、アフリカ系、ヒスパニック、ネイティブアメリカンで OSAの疾病負担が高いことが報告されており、背景には肥満、脂肪分布、骨格、遺伝的素因、社会経済的要因などがある。一方、アジア系では、前述のように肥満だけでは説明できず、骨格要因の比重が大きいと考えられている。

最後に、OSAへの対策について触れておきたい。閉塞の部位によって対応は異なるが、共通して重要なのは、減量と節酒である。体位を横向きにして寝たり、口呼吸を防ぐためのテープなどが販売されているが、口唇テープは、標準治療として確立しているわけではなく、場合によっては悪化するため、自己判断で使用する前に医師に相談したいところだ。OSAの治療としては、前述した扁桃肥大を伴う軟口蓋型や、比較的閉塞部位が限局した喉頭蓋型に対しては、外科手術が有効となる場合もある。しかし、手術にはやはり心理的なハードルは高いのではないだろうか。一方で、近年の代表的な治療は、CPAP(シーパップ; 持続陽圧呼吸療法)である。日本では、AHIが15以上で日中の眠気などを認める OSAの場合、標準的治療として、CPAPが行われる。1998年の保険適用以来、睡眠時無呼吸に対する CPAP療法の在宅使用患者数は急増し、2024年時点では70万人以上とされる。CPAPは、眠っているときに、鼻に装着したマスクから空気を送り、気道が塞がるのを防ぐ。インターネットを検索していたら、CPAPを使用している芸能人たちが語り合っている番組を見つけた。CPAPの登場は、SASへの関心の高まりや、SASが比較的容易に治療できる病気であるのだという認識面に大きな役割を果たしたといえるだろう。

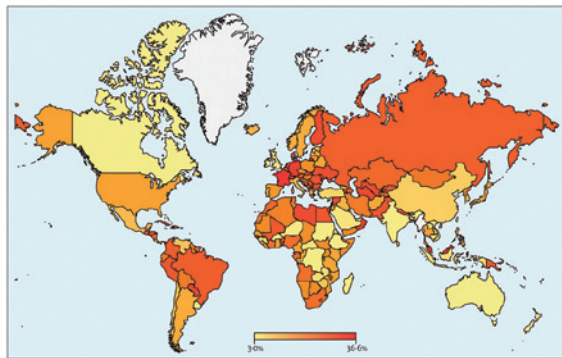


図1. 各国における閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSA) の推定有病率 (AHI 15以上; %)
(引用: Lancet Respir Med. 2019; 7(8): 687-698)

受講者募集！ 「社会保険事務講習会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の日程で社会保険事務講習会を開催いたします。

新しく社会保険に加入されました事業所の方、社会保険事務担当者が交代されました事業所の方など、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 各会場とも午後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)
7月10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
7月14日(火)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1203	名古屋市中村区名駅4-4-38	65
7月15日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1203	名古屋市中村区名駅4-4-38	65
7月16日(木)	豊橋商工会議所 406会議室	豊橋市花田町字石塚42-1	50
7月17日(金)	尾張一宮駅前ビル(iビル) 2階 大会議室	一宮市栄3-1-2	60
7月21日(火)	アイプラザ半田 研修室	半田市東洋町1-8	50
7月22日(水)	岡崎商工会議所 501会議室	岡崎市奄美南1-2	30
7月23日(木)	刈谷市総合文化センター(アイリス) 401・402研修室	刈谷市若松町2-104	65
7月27日(月)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1201	名古屋市中村区名駅4-4-38	65

講習会は各会場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
1. 社会保険制度の仕組みについて
 2. 健康保険・厚生年金保険の適用、保険料について
 3. 健康保険給付の手続きについて

◆講師 社会保険労務士

- ◆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
 - 2025年8月から2025年12月までの間に新規適用となった事業所の方
(申し込みは、**1事業所1名様**とさせていただきます。)

◆受講料 **無料**

◆申込期限 **6月12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。)

申込募集！ 2026年度 プール利用補助券発行のご案内

下記施設のプール利用補助券を発行します。

- 契約施設・利用期間
- ①ラゲーナテンボス ラグナシアプール（蒲郡市海陽町） 7月4日(土)～9月23日(水・祝)
 - ②日本モンキーパーク 水の楽園モンブル（犬山市犬山） 7月4日(土)～9月23日(水・祝)
- ※②の施設は休園日あり。公式HPにてご確認ください。

発行枚数 **6,000枚**（2施設の合計枚数）

※ただし、1事業所の交付枚数を事業所の規模(被保険者数)に応じ、右記の表のとおり**上限枚数(2施設の合計枚数)**を設定させていただきますので、ご理解をお願いいたします。

事業所規模 (被保険者数)	上限枚数
1～99人	10枚
100～499人	20枚
500～999人	30枚
1,000人以上	40枚

申込資格 2026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被保険者とその被扶養者
(ただし、2026年6月30日までに申し込みの場合は、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被保険者とその被扶養者も対象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。)

参加申込募集

「日帰りバスツアーハイキング」のご案内

名鉄観光バスドラゴンズパック「Let'sハイキング」コースのうち、下記のコース（出発地出発日限定）について、旅行代金の一部補助を行います。

参加補助券を発行しますので、当日ご持参ください。

「三方五湖久々子湖を歩こう&バラ咲き誇るレインボーライン山頂公園」コース 福井県

- 出発日：2026年6月13日（土）
- 集合場所/出発：名鉄バスセンター4階
- 集合時間：午前7時30分（出発 午前7時50分）

- ◆ ハイキングコースについて
難易度 初級者向き
距離 約5.8km 時間 約1時間30分

- ◆ 旅行代金 1名様（2才以上）9,500円
- ◆ 補助金額 1名様につき1,000円
- ◆ 募集定員 60名（ただし1事業所4名様まで）
- ◆ 参加資格

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被保険者とその被扶養者

- ◆ 申込期限 6月2日（火）
*募集定員に達したときは、受付を締め切らせていただきます。（ホームページにその旨掲載いたします。）

※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。）

事業所の名称、所在地等に変更があった場合は、お知らせください

事業所名称、所在地等に変更がございましたら、お手数ですが下記の様式にご記入のうえ、FAX（052-678-7331）または郵送にてお知らせください。

年 月 日

一般財団法人 愛知県社会保険協会長 殿

整理番号 ※

※会費の受領証（払込票）・口座振替のお知らせに記載されている整理番号を記入してください。

（変更のある項目のみ記入してください。）

	変更前	変更後
事業所整理記号	(例「中いろは」「東ABC」)	
フリガナ		
事業所名称		
事業所所在地	〒 -	〒 -
電話番号	() -	() -

〒 -
事業所所在地
事業所名称
事業主氏名
電話番号 () -

社会保険 あいち No.575

— 令和8年5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>