

SHINPOU

社会保険新報

2026.8

No.909



高尾山健康づくりウォーキングの参加者募集中！
【詳細は、7ページをご覧ください】



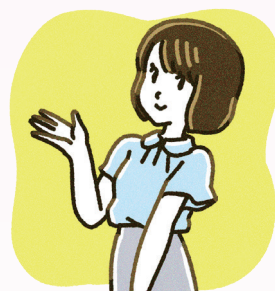
高尾山ケーブルカー（八王子市）

- 協会けんぽ東京支部 協会けんぽの健康サポート（特定保健指導）（P2） 電子申請／けんぽアプリ（P3）
- 日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス（P4-5） 国民年金保険料の追納（P5）
- 実務に役立つ！ 最低賃金の対象となる賃金（P6）
- 東京社会保険協会主催／日本年金機構・協会けんぽ東京支部協賛 高尾山健康づくりウォーキング（P7）
- 東京社会保険協会 会場型講習会 年金シニアライフセミナー／年末調整の基礎知識／レジャー施設 大磯ロングビーチ（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

協会けんぽの **健康サポート** (特定保健指導) をご活用ください

従業員の皆様へ 健診受診後に、事業所を通して**健康サポート(特定保健指導)**のご案内をお送りしています。“将来のあなた”をつくるのは“今のあなた”です。将来も健康であるために、協会けんぽと一緒に、今の生活習慣を見直しませんか？



健康サポート(特定保健指導)とは？

健康サポート(特定保健指導)とは、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的として、健診結果をもとに生活習慣を見直すためのプログラムです。

日頃の食事や運動等に関して保健師や管理栄養士等と面談を行い、ご自身に合わせた目標や行動計画を立てて取り組んでいただきます。

健康サポート
(特定保健指導)



面談の様子



健康サポート(特定保健指導)の対象者

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

腹囲 男性85cm以上／女性90cm以上

または

BMI 25以上

さらに次の追加リスクが1つでもあれば
健康サポート(特定保健指導)対象者に該当

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

※「喫煙」については、「血圧」「血糖」「脂質」のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

健康サポート(特定保健指導)の流れ

STEP 1

目標と行動計画の設定
20～30分の初回面談

ご希望の方法で面談可能！

- 健診当日に健診機関で面談
※特定保健指導委託機関に限る
- 協会けんぽ東京支部で面談
- 対象者のお勤め先で面談
- リモートで面談

STEP 2

3～6か月のチャレンジ
行動計画の実践

保健師や管理栄養士等のサポートを受けながら、STEP 1で考えた具体的な行動計画を実践



STEP 3

目標達成度のチェック

3～6か月後、健康状態(体重・腹囲・血液データ等)や生活習慣を確認して終了



事業主様・健診ご担当者様へ

健診受診後、健康サポート(特定保健指導)の対象者がいる事業所へ、協会けんぽ(または委託業者)から「保健指導のご案内」をお送りします。事業主様や健診ご担当者様におかれましては、対象者が健康サポート(特定保健指導)を受けられるよう、お声がけや日程調整等にご協力をお願いします。

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

電子申請で各種手続きがもっと手軽に!!

令和8年1月から、給付金等の申請がスマートフォンやパソコンからできる電子申請を開始しました。システムチェックによる入力漏れの防止や郵送の負担がなくなるなど、「安心」「便利」にご利用いただけます。



詳細はこちら

4ステップで簡単に申請ができます!!



電子申請をご利用いただくと、スマートフォンやパソコンから審査状況を確認することができます。各種申請書のお手続きの際は、電子申請をぜひご利用ください!

●審査状況イメージ画面

審査状況確認

更新日の新しい順に最大 50 件表示します。
審査状況が「審査完了」「返戻」「受付取消」となった申請はその日から 6 か月以内の申請情報を表示しています。

受付番号	申請日	申請書名
99-99-999999-999-999999	令和 8 年 (2026 年) 2 月 2 日	傷病手当金支給申請書
99-99-999999-999-999999	令和 8 年 (2026 年) 2 月 2 日	傷病手当金支給申請書

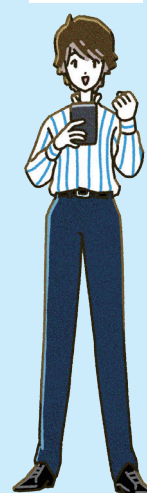
審査状況に関するよくある質問は[こちら](#)

状況 欄の内訳

状況 の表示は、以下のとおりです。

- 受付**
申請が正常に送信され、全国健康保険協会システムに到達しました。
- 審査中**
提出された申請の審査が行われています。
- 審査完了**
提出された申請の審査が完了しました。
- 返戻**
提出された申請に不備があります。返戻された理由をご確認ください。

操作ガイド



けんぽアプリをご利用ください

協会けんぽでは、すべての加入者様とつながるスマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」を令和8年1月にリリースしました。けんぽアプリから電子申請を利用できるほか、皆様の健康に役立つ情報もお届けします。

今後も便利な機能を追加予定ですので、けんぽアプリをぜひご利用ください!



詳細はこちら



オンライン事業所年金情報サービスをご利用ください

日本年金機構では、社会保険に関する情報や通知書を電子データで受け取ることができる**オンライン事業所年金情報サービス**を行っています。届出作成から通知の受け取りまでがオンラインで完結し、各種情報を定期的に受け取れます。



電子データで受け取れる各種情報および通知書

情報および通知書	内 容 等
社会保険料額情報	月末に納付する社会保険料の見込額を通知します。毎月20日前後に送付する納入告知書、保険料納入告知額・領収済額通知書が届く前に社会保険料額を確認できます。
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業主に対して、当月の口座振替額と前月の領収額を通知します。
保険料増減内訳書	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合、保険料の増減に該当する被保険者および増減となった理由を確認できます。
基本保険料算出内訳書	9月分（算定基礎届が最初に反映される月）の保険料の基礎となる標準報酬月額ごとの被保険者数等を確認できます（毎年10月にのみ作成）。
賞与保険料算出内訳書	被保険者ごとの賞与保険料を確認できます（賞与支払届の提出があった場合にのみ作成）。
被保険者データ	届書作成プログラム（日本年金機構ホームページから無料ダウンロード）を利用し、届書を作成・申請するために必要な事業所と被保険者の情報です。 事業所に関する情報 事業所整理番号／事業所番号／郵便番号／事業所名称／事業主氏名／事業所所在地／事業所電話番号 被保険者に関する情報 被保険者整理番号／被保険者氏名（カナ）／被保険者氏名（漢字）／被保険者生年月日／被保険者種別（性別）／基礎年金番号／従前の標準報酬月額（健保）／従前の標準報酬月額（厚年）／従前の改定年月／70歳以上被用者該当有無／二以上勤務該当有無／短時間労働者該当有無
決定通知書	紙または電磁的記録媒体（CD等）で提出された届書に基づき、日本年金機構で処理を行った結果を通知します。

オンライン事業所年金情報サービスを利用すると、こんなメリットが！

メリット 1	メリット 2	メリット 3
紙の通知書よりも 早く受け取り・確認 ができる	一度の申し込みで 定期的に受け取る ことができる	データの活用 ができ、 保有データとの突合等、 業務の効率化が図れる



日本年金機構からのお知らせ

Japan Pension Service

オンライン事業所年金情報サービスのよくある質問

お聞きします！

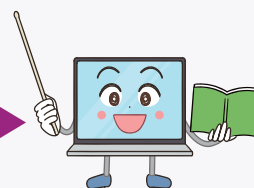


事業主以外の事務担当者でも利用できますか？

サービスを始めるにはどうすればいいのですか？

サービスを利用できない事業所はありますか？

お答えします！

事業主以外は**利用できません**。ただし、e-Govの「アカウント共有機能」を利用することで、事業主が受け取った電子データを事務担当者と共有できます。**利用申し込み（開始手続き）が必要です**。GビスIDまたは電子証明書を取得して、e-Govのマイページにログインし、利用申し込みを行います。**厚生年金保険に加入していない事業所は利用できません**。なお、サービスの各種申し込み後に「適用事業所全喪届」を提出し、適用事業所に該当しなくなった場合、サービスは**自動で利用停止**となります。

詳細は 日本年金機構 オンライン 事業主 検索 に掲載しています。

免除 & 納付猶予の期間がある方へ

国民年金保険料の追納

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除※）や納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べて、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。そこで、年金額を満額に近づけるために、10年以内であれば、保険料をさかのぼって納付することができます。これを**追納**といいます。

※法定免除とは、障害年金や生活保護の生活扶助を受けている期間など、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除された期間。

令和9年3月31日までに追納する場合の保険料額（月額）

期 間	全額免除・法定免除 納付猶予・学生納付特例	一部免除		
		3 / 4 免除	半額免除	1 / 4 免除
平成28年4月～平成29年3月分	16,850円	12,630円	8,420円	4,210円
平成29年4月～平成30年3月分	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
平成30年4月～平成31年3月分	16,900円	12,670円	8,450円	4,220円
平成31年4月～令和 2年3月分	16,950円	12,720円	8,470円	4,240円
令和 2年4月～令和 3年3月分	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
令和 3年4月～令和 4年3月分	17,110円	12,830円	8,550円	4,270円
令和 4年4月～令和 5年3月分	16,990円	12,740円	8,490円	4,250円
令和 5年4月～令和 6年3月分	16,770円	12,580円	8,380円	4,190円
令和 6年4月～令和 7年3月分	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円
令和 7年4月～令和 8年3月分	17,510円	13,130円	8,750円	4,380円

※免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。
上記 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

詳細は 日本年金機構 追納 検索 に掲載しています。



最低賃金の対象となる賃金

太田 仁美（ドリームサポート社会保険労務士法人）

例年8月頃になるとその年の最低賃金額が報道されるようになり、耳にする機会が増えてきます。最低賃金とは、最低賃金法に基づき、使用者が労働者に支払わなければならない賃金の最低額を国が定めた制度です。原則としてすべての労働者に適用されます。

最低賃金の種類

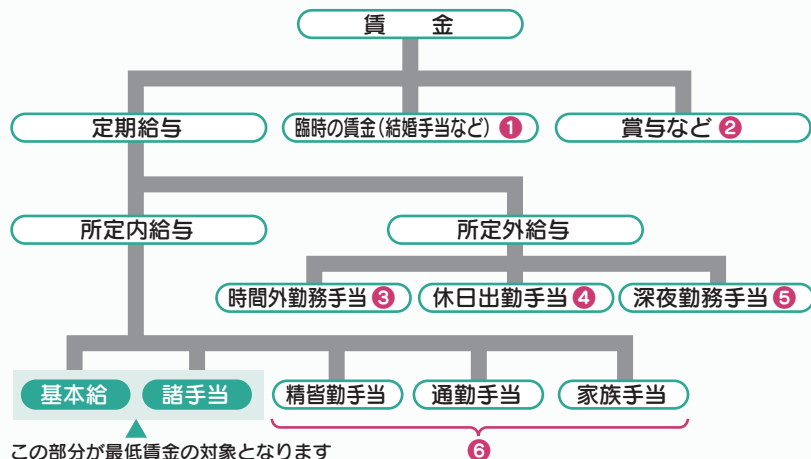
最低賃金には、各都道府県内の事業場で働くすべての労働者に適用される地域別最低賃金と、一部の製造業などの特定の産業について設定されている特定最低賃金（産業別最低賃金とも呼ばれます）の2種類があります。令和8年4月1日現在、全国で223件の特定最低賃金が定められています。

最低賃金の計算に含めるものと含めないもの

最低賃金の対象となるのは、毎月支払われる基本的な賃金です。そのため、計算する際は、実際に支払われる賃金から次の6つの賃金を除外したものを対象とします。

以下は最低賃金の対象になりません

- 1 臨時に支払われる賃金（結婚手当など）
- 2 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金（賞与など）
- 3 所定労働時間を超える時間の労働に対して支払われる賃金（時間外割増賃金、固定残業代など）
- 4 所定労働日以外の日の労働に対して支払われる賃金（休日割増賃金など）
- 5 午後10時から午前5時までの間の労働に対して支払われる賃金のうち、通常の労働時間の賃金の計算額を超える部分（深夜割増賃金など）
- 6 精皆勤手当、通勤手当、家族手当



出典：厚生労働省「最低賃金 対象となる賃金は？」より抜粋

最低賃金をクリアしているかの確認方法

月給制などの場合は、対象賃金額を時間給に換算し、適用される最低賃金額と比較します。

時間給の場合 時間給 $\geq$ 最低賃金額(時間額)

月給の場合 月給(基本給 + 諸手当) $\div$ 月平均所定労働時間 $\geq$ 最低賃金額(時間額)

例 月給制のAさんの時間額の計算方法

年間労働日数 240日
労働時間/日 8時間
B県最低賃金額 1,200円

基本給	200,000円
役職手当	20,000円
固定残業手当	30,000円
精勤手当	5,000円
通勤手当	5,000円
合計	260,000円

1 支給された賃金(260,000円)のなかで、最低賃金から除外される手当を確認します。Aさんの除外手当は、固定残業手当(30,000円)、精勤手当(5,000円)、通勤手当(5,000円)です。つまり、対象の賃金は、基本給200,000円と役職手当20,000円の220,000円となります。

2 Aさんの時間額を計算します。最低賃金の対象賃金(220,000円) $\div$ 月平均所定労働時間(160時間) = Aさんの時間額1,375円となります。

3 B県の最低賃金額(1,200円)とAさんの時間額(1,375円)を比較すると、1,200円 $<$ 1,375円で、Aさんは最低賃金額を超えていることになります。



主催：（一財）東京社会保険協会 協賛：日本年金機構／協会けんぽ東京支部

高尾山健康づくりウォーキング

ミシュラン三ツ星にも選ばれた都内屈指の観光スポット・高尾山で、健康づくりウォーキングを開催します。6つの登山コースから山頂をめざすもよし、ケーブルカーに乗って名所めぐりもよし。お好みのスタイルで、秋の高尾山をお楽しみください!!

**開催日** 10月17日（土）

※雨天決行（荒天の場合は中止）

開催場所 高尾山（八王子市）**受付場所** 清滝駅（ケーブルカー）付近
受付後、自由散策**受付時間** 9時～11時**参加費** 無料**募集人数** 先着1,000名 ※定員に達し次第締切**参加資格** 社会保険加入者とその家族・友人**申込期間** 9月30日（水）13時まで

参加は事前申込

ホームページ（右の二次元コード）からお申し込みください。



参加証を送付

事前にメールで送付しますので、当日、受付にご提示ください。

クーポン券を進呈

参加者には、「高尾山スミカ」「高尾山さる園・野草園」「売店 やまゆり」などで利用できるクーポン券（1,000円相当／利用可能店舗は券面に記載／3歳未満は対象外）を進呈します。

魅力あふれる高尾山を満喫しよう!!

東京都内とは思えない豊かな自然に囲まれた高尾山。観光名所が多い1号路、吊り橋を渡る人気コースの4号路、尾根を歩く本格的な登山が楽しめる稲荷山コースなど、目的や体力に合わせて選択できます。

MAP（二次元コード）を参考に、あなたなりの楽しみ方を見つけてください!!



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。



高尾山さる園・野草園

さる園では、約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。



たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。



男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？

お問い合わせ

高尾山係



jigyo@tosyakyo.or.jp



03-5292-3596

会場型講習会

年金シニアライフセミナー

充実したシニアライフに必要な「年金・医療保険」「生きがい」「暮らしと経済」を総合的に整理し、今後の人生設計に役立つ情報を紹介します。

将来に向けて早めから準備をしたい方、退職後の生活について具体的に考え始めた方など、年代を問わず参加いただけます。

日程 **10月2日(金)**

■ 10時～16時 ※昼休憩あり

会場 東京トラック事業健保会館(千代田区)

受講料 **会員 1,000 円** [一般 15,000円]

定員 120 名

申込期間 **9月2日(水) 15時まで**

講師 望月 厚子(望月 FP 社会保険労務士事務所)
社会保険労務士/ファイナンシャル・プランナー

- 複数名参加希望の場合は、それぞれお申し込みください。
- 抽選の際は、会員を優先します。
- 申込期間外のお申し込み等、不備がある場合は落選となります。



講習会・セミナー

会場型講習会

会場型講習会

年末調整の基礎知識

企業等で年末調整を担当される方を対象に、実務を進めるうえで押さえておきたい要点について、短時間で効率よく紐解いていきます。

全体の流れをたどりながら、控除申告書の確認ポイントや計算の手順など、担当者が迷いやすい部分を重点的に解説します。

日程 **10月28日(水)**

① 9時30分～11時30分

② 13時30分～15時30分

会場 損保会館(千代田区)

料金 **会員 無料** [一般 15,000円]

定員 各回 150 名 ※①②とも内容は同じ

申込期間 **9月28日(月) 15時まで**

講師 新宿税務署職員

- 複数名参加希望の場合は、それぞれお申し込みください。
- 抽選の際は、会員を優先します。
- 申込期間外のお申し込み等、不備がある場合は落選となります。



講習会・セミナー

会場型講習会



レジャー施設【会員限定】

絶景プールで夏を満喫！

大磯ロングビーチ

見渡す限りの水平線をバックに、多彩なプールで猛暑の夏を遊びつくそう！大磯ロングビーチが丸1日お得な料金で楽しめます。家族や友人との夏のレジャーにご利用ください。

期間 **9月13日(日) まで**

優待料金

おとな：4,400 円～4,900 円 → **3,300 円**

中高生：3,000 円～3,300 円 → **2,200 円**

小学生：2,400 円～2,600 円 → **1,800 円**

シニア：2,400 円～2,600 円 → **1,800 円**

幼児：1,200 円～1,400 円 → **900 円**



利用方法 ホームページから利用券を印刷し、当日、優待料金を添えて窓口にご提出ください。
なお、優待料金の各区分の利用条件(年齢等)については、利用券をご確認ください。



会員限定

レジャー施設の案内・申込書

新規入会を随時受付中！

[ホームページ](#)
[会員特典](#)
[入会のご案内](#)
[からお申し込みください。](#)

【お問い合わせ】会員事業課 [✉ jigyo@tosyakyo.or.jp](mailto:jigyo@tosyakyo.or.jp) ☎ 03 (5292) 3596