

月刊 社会保険 11

2025 VOL.904

一般社団法人
全国社会保険協会連合会

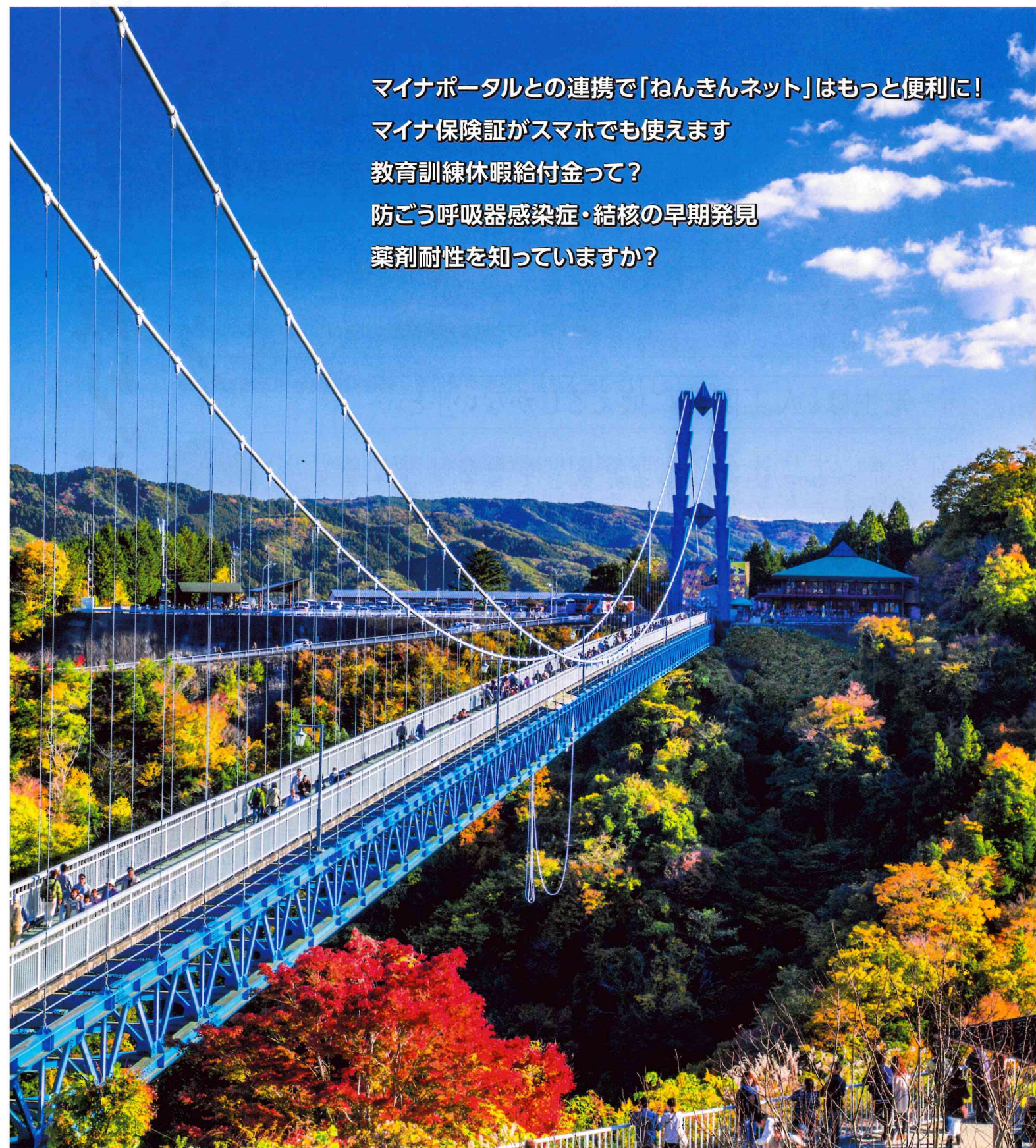
マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」はもっと便利に!

マイナ保険証がスマホでも使えます

教育訓練休暇給付金って?

防ごう呼吸器感染症・結核の早期発見

薬剤耐性を知っていますか?



社内回覧
などにも
便利!

Web版

今月号はこちらよりご覧になれます▶

<https://www.zensharen.jp/ebook/xn8ao/2511/>

CONTENTS

マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」はもっと便利に! 「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。	4
令和7年9月19日よりマイナ保険証がスマホでも使えます	8
教育訓練休暇給付金って?	10
防ごう呼吸器感染症・結核の早期発見	12
効かない薬が増えている!! 薬剤耐性を知っていますか?	14
年金・健康保険委員活動報告 社会保険委員会活動を通して思うこと 大古精機株式会社 代表取締役 おおこ ひでこ 大古 秀子	16
労働法のポイント 第43回 雇用保険の高年齢雇用継続基本給付金 監修/社会保険労務士法人SKMオフィス	18
新たな時代の働き方改革 生産性を高めるための正しい休み方 第7回 3つのメンテナンスで体・思考・メンタルをリセット 株式会社クロスリバー代表取締役CEO こしかわ しんじ 越川 慎司	20
栄養が拓く未来 第7回 障害のある人を光に、ウェルビーイングを支える栄養・食を創る〈2〉 ～誰一人取り残さない社会を目指して～ 株式会社 朝日エル 編	23
食べて元気! 楽しい食事の秘訣 第24回 飲んでもなくてもやっておきたい脂肪肝対策 管理栄養士 健康運動指導士 NR・サプリメントアドバイザー しぼうかん さくち まゆこ 菊池 真由子	26
心と体を守る“セルフケア”最前線 今からできる、最新エビデンス実践法 第7回 ストレス0は危険信号? 退屈が招く低ストレス不調の正体 特定健診・特定保健指導認定支援機関 けんこう総研代表 産業ストレス管理専門家 くみこ タニカワ久美子	28
社会保険Q&Aシリーズ 健康保険編 30/年金保険編 32/労働保険編 34 特定社会保険労務士 やなぎだ けいいち 柳田 恵一 介護編 36 介護支援専門員・社会福祉士 いとう なおみ 伊藤 直美	

表紙写真・茨城県 竜神大吊橋の紅葉/イラストレーション・水森亜土/デザイン・編集協力・(有) フェイム/印刷・(株) エイエヌオフセット

社会保険委員会活動を通して思うこと



大古精機株式会社 代表取締役

おお こ ひで こ
大古 秀子

さくら市の紹介

さくら市は、平成17(2005)年3月、合併により誕生し今年で20年を迎える事が出来ました。関東平野の北端部に位置し、一級河川の鬼怒川・荒川が流れ、初夏には鮎釣りが楽しめます。東京からは直線で120km、県都宇都宮市の北東に隣接しています。JR東北本線の駅が2つあり、都心へのアクセスも可能です。東北自動車道、国道4号・293号も通っており、交通の利便性に富んだ立地です。さくら市には、その名の通り桜の名所が多くあります。また、日本三大美肌の湯である喜連川温泉が有り、古くは城下町・宿場町として栄え、歴史と文化がいきづくまちでもあります。喜連川足利氏や日本画家・荒井寛方、詩人・野口雨情のゆかりの土地です。

会社の紹介

栃木県さくら市に本社工場を構える私どもの会社は東京に営業拠点を置き、今年で創業90周年を迎えることが出来ました。栃木県内唯一の「ゲージ専門メーカー」として、又さくら市においては老舗の工場でもあります。「測定なくして物づくりなし」をモットーとして、品質第一・コスト低減・納期短縮の3つのテーマのもと多様なニーズにお答えをし、製品を通じ社会経済発展に貢献しております。

社会保険委員会との出会い

私と社会保険委員会の出合いは、当社の先輩委員の退職に伴い後任として委員をお引き受けしたことです。昭和61年(1986)、支部役員となり、諸先輩委員の御指導のもと委員会活動に参加。その後平成14年(2002)には支部長として選任されました。支部研修会、政府管掌野球大会、他県視察研修旅行、優良社会保険委員の表彰、事務研修会、健康づくり研修会、バスハイキング等、社会保険委員会の事業を重ねて参りました。特に毎年5月に開催される政府管掌野球大会は社員も楽しみにしており、新緑のもと、健康づくりの一環として開催出来ました。(旧社会保険庁時代)

現在、栃木県には栃木・宇都宮西・宇都宮東・大田原・今市と5つの社会保険委員会があります。私は宇都宮東



大古精機株式会社全景

宇都宮東社会保険委員会の印象

社会保険委員会の会長職に平成16年(2004)就任。所属する委員会には、宇都宮・塩那・芳賀と3つの支部があります。組織の改編後は委員会の活動も新たになりました。又栃木県社会保険委員会連合会の会長職に令和6年(2024)就任。「健康づくり推進協議会」の委員、「社保支払基金審査委員会」の委員、「地域年金事業運営調整会議」の委員、「栃木県社会保険協会」理事として、微力ながら社会保険関係に携わさせて頂いており現在に至っております。

その家族のパイプ役として存在することは勿論ですが、委員会組織は年金事務所、健保協会が一体となって関わりその結果「人」として成長していく大事な「人づくりの場」でもあると考えております。

(宇都宮東社会保険委員会会長・
栃木県社会保険委員会連合会会長

平成10年、被保険者数の増大に伴い宇都宮社会保険委員会を宇都宮西・宇都宮東に2分割され、宇都宮東社会保険委員会が誕生しました。委員会活動においては、役員一同の全面協力、年金事務所・協会けんぽの後方支援で活動しております。委員・年金事務所・協会けんぽの3本の柱は常に連携し活動が出来ると感じております。研修会終了後は懇親会・2次会と続き、纏まりのある委員会であり、役員同士は活動の中にも楽しみを見出している様に感じます。宇都宮東社会保険委員会の委員相互の資質向上・啓発を図り、委員同士の横のつながりは広がって参りました。

宇都宮東社会保険委員会の活動

毎年の総会後には必ず研修会を設けております。社労士により「押さえておきたい、労働関係法令の改正概要」・年金事務所により「年金制度改正案について」・協会けんぽにより「ジェネリック医薬品について」・栄養士による「食と健康」健康寿命を延ばそう「プロゴルファーによる「チャレンジすること超えられる」等多岐に渡る研修会が開催されております。又視察研修では「JAXA麻布航空宇宙セ

社会保険委員歴39年の今… 思うこと

昭和61年1月、社会保険委員として栃木県知事より委嘱されました。その後支部役員、支部長、宇都宮東社会保険委員会の会長職、また、栃木県社会保険委員会会長職。平成12年8月社会保険委員研修会に栃木県を代表して「社会保険桜上水研修所」にて3日間の研修、全国より50名の受講者。3日間の10名によるグループ別討議、社会保険事業の現状と課題等を学習しました。ここでの仲間との出会いを大事にしようと「桜上水ミレニアム会」が誕生、丁度2000年になった年でした。年に一度会う仲間との繋がりは、年を追うごと深くなって参り

ました。遠くに居る友に心寄せ、新潟中越地震・新燃岳の噴火・東日本大震災・能登半島地震と身近に起こる出来事に心痛め、案じ素晴らしい仲間を桜上水研修会で得た事に大変感謝しております。又栃木県においては元委員の声により、平成14年8月「宇都宮東社会保険委員会OB会」発足。その後「仲良し会」と改名、現委員(職域型年金委員)、元委員(地域型年金委員)、元年金事務所長などを会員として年1回の親睦旅行、忘年会、新年会など年数回開催。20数年になります。全国には「桜上水ミレニアム会」(栃木県においては「仲良し会」)社会保険委員活動歴39年の歩みの中で、かけがえのない多くの友と巡り合う事ができました。社会保険委員は事業主と被保険者・



大古精機株式会社