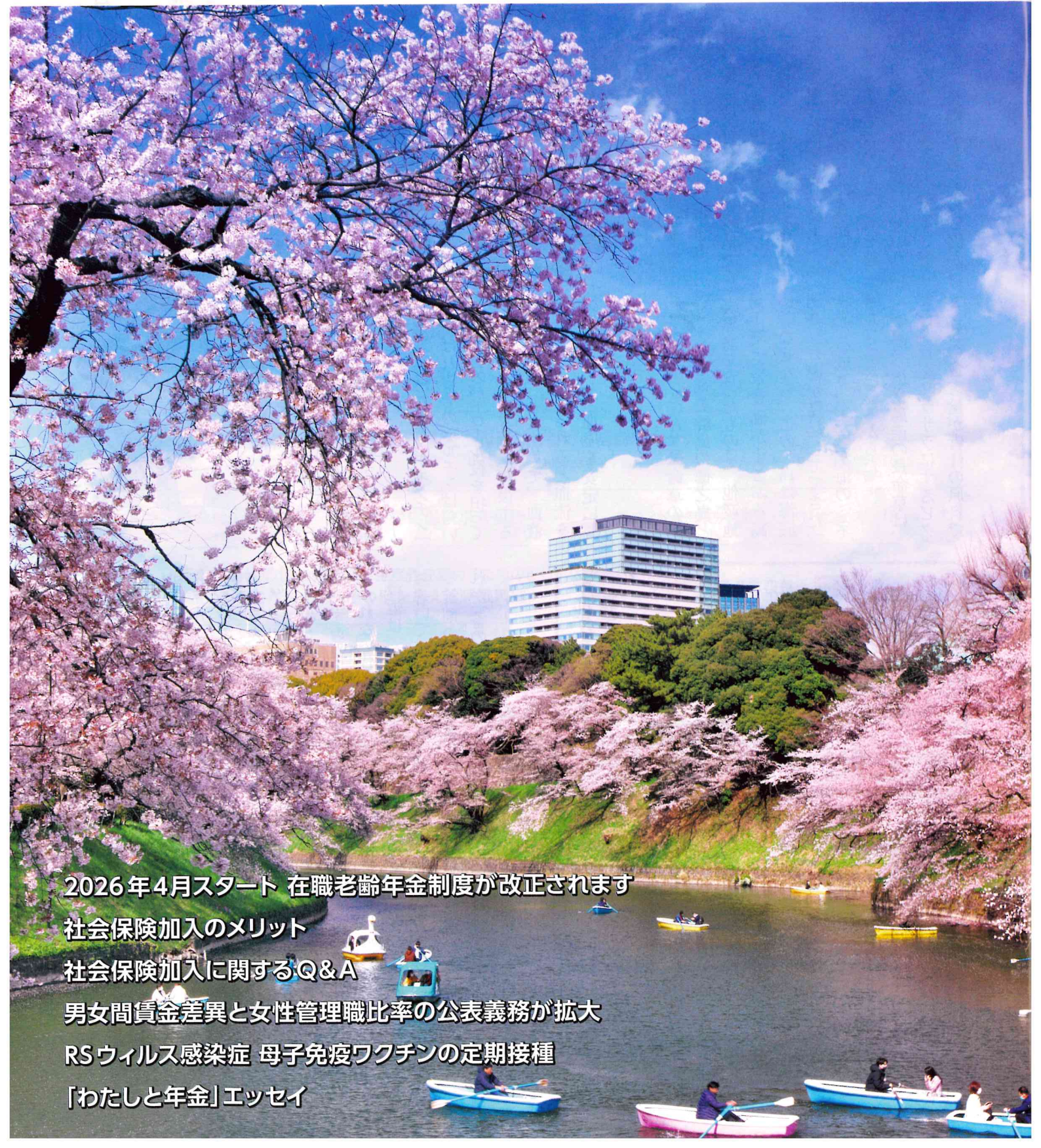


# 月刊 社会保険 4

2026 VOL.909

一般社団法人  
全国社会保険協会連合会



2026年4月スタート 在職老齢年金制度が改正されます  
社会保険加入のメリット  
社会保険加入に関するQ&A  
男女間賃金差異と女性管理職比率の公表義務が拡大  
RSウイルス感染症 母子免疫ワクチンの定期接種  
「わたしと年金」エッセイ

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/bz3fy/2604/>



**CONTENTS**

2026年4月スタート 働きながら年金を受給する皆さま 在職老齢年金制度が改正されます	4
社会保険加入のメリット	6
社会保険加入に関するQA集	8
女性活躍推進法が改正されました! 男女間賃金差異と女性管理職比率の公表義務が拡大	10
RSウィルス感染症に対する母子免疫ワクチンの定期接種を実施します。	12
令和7年度「わたしと年金」エッセイ	14
年金・健康保険委員活動報告 三原社会保険委員会での活動について 今治造船株式会社 勤労グループ広島勤労チーム長 中谷 健一	16
労働法のポイント 第48回 労働保険事務組合 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12回(最終回) 6時間半の壁を超える睡眠戦略 株式会社クロスリバー代表取締役CEO 越川 慎司	20
栄養が拓く未来 第12回(最終回) 栄養という国際支援 ～食糧補給の段階から、食文化の形成までを見据えるものへ～ 株式会社 朝日エル 編	23
食べて元気! 楽しい食事の秘訣 第29回 やる気を引き出す活力飯 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 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12回 ふだんはうまくいくのに非常時に噛み合わないのはなぜ? ～事故・災害・クレーム時に崩れない職場のストレス対応～ 特定保健指導認定支援機関 けんこう総研代表 ストレスマネジメント研修講師・健康経営アドバイザー 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 柳田 恵一 介護編(最終回) 36 介護支援専門員・社会福祉士 伊藤 直美	

表紙写真・東京都 千鳥ヶ淵の桜 お花見/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

## 三原社会保険委員会での活動について



今治造船株式会社 勤労グループ広島勤労チーム長

なか けんいち  
中谷 健一

の健康意識を高めるために事務所内へ体組成計や血圧計を新たに設置したり、外部講師を招いての健康体操も行ないました。今後も会社として社員が健康を維持し、元気で船づくりに従事できるよう施策を行なっていきたいと思えます。

### 委員会活動

私は2007年12月に中途採用で入社、2018年9月に前任者の異動に合わせて社会保険委員に就任しました。

所属する三原社会保険委員会では、次の3点を2025年度の重点事項とし、それぞれの項目に沿った活動を進めています。

- ① 年金委員及び健康保険委員の資質の向上と活動の充実  
社会保険制度説明会、委員研修会などへの積極的な参加  
委員活動に関する資料の作成・配布  
出張年金相談所の開設 など
- ② 年金委員及び健康保険委員制度の周知及び委嘱の促進  
社会保険制度の広報  
社会保険誌・社会保険制度に関する資料の配布 など
- ③ 社会貢献事業の推進  
年金ライフプランセミナーの実施 など

### 地域の紹介

三原市は広島県沿岸部のやや東寄りに位置し、県内で唯一「新幹線駅」「港」「空港」の陸海空玄関が全て揃う屈指の交通の要衝で、人口約8万4千人を擁する都市です。

三原の歴史は古く、1567年に小早川隆景が「湧原」「駒ヶ原」「小西原」の三つの川が流れ出たところにある原(平地)に築城したことから、この地を「三原」と名付けたと言われ(諸説あり)、江戸時代は広島藩の支藩として三万石の城下町として栄えました。

明治以降は市内各所に帝国人造絹糸をはじめとする大企業の工場が複数設けられて工業都市として発展し、現在も製造業を中心とした企業が立地しています。

三原は隣接する尾道や竹原のような有名な観光地でもなく、街の規模もあまり大きくはありませんが、それゆえの暮らしやすさがあり、朝の激しい交通渋滞や飲食店などでの大行列はあまりおこらず、何をしてもちよつと行けば用事が済むので、非常にゆつたりと日々の生活を送ることができるともいえる街です。

また瀬戸内海の多くの島が点在する三原沖の海はタコの産地としても有名で、市内にはタコ料理を売りにす



委員活動(ねんきんネット説明会)

これらについて、年2回の理事会・評議員会で活動についての進捗報告と確認を行なうとともに、委員間の意見交換も行なっています。また会社内で委員として

- ① 年金制度の啓発に関するリーフレットやポスターの掲示
- ② 年金・健康保険に関するお知らせのメール配信
- ③ ねんきんネットの普及に関するお知らせの掲示やメール配信、説明会実施
- ④ 新入社員への年金制度・健康保険制度の説明会実施  
などの活動を行なっています。  
ねんきんネットの普及については、今年1月に初めて三原年金事務所から講師に来社頂き、社員に対してねんきんネットの説明や利便性、登録方法などのレクチャーを主とし



三原城と桜

る飲食店があり、タコ飯やタコ天は三原グルメの代表となっています。その他、八天堂のクリームパンは三原から全国展開されたヒット商品で、最近では三原の食材を使った「広島みはら布林」なども売り込み中です。

### 会社紹介

今治造船株式会社は愛媛県今治市が本拠地の1901年創業の造船専門メーカーで、2024年の積載量ベースにおける新造船建造量では約36%のシェア(S&P Global調べ)を誇り、日本一となっています。従業員数は約1900人、建造拠点は本社のある今治工場のほか、愛媛県に西条工場、香川県に丸亀工場、広島県に広島工場があり、その他愛媛県3社、香川県、山口県、大分県各1社のグループ

た事務職社員向け説明会を実施しました。社員それぞれの業務都合もあり全社員への周知はしばらく時間がかかりそうですが、今後は設計職社員や製造部門社員にも対象を広げて地道に活動を継続し、早い段階で全社員がねんきんネットに登録できるようにするのが当面の目標です。

### おわりに

私たちの会社でも若い社員が増え、一般的によく言われる「社会保険料が高く給与の手取りを圧迫する」「年金は高い上にもらえない」などのネガティブな言説や制度に対する誤解から、社会保険・年金は払っても得がないとの言葉が多く聞かれます。

しかし、けがをしたり病気になったときに、あまりお金の心配をせず安心して医療機関を受診できるのは国民皆保険の健康保険制度があるからであり、万が一障害を負ったときや老後に一定の収入が得られるのは日本にしかありといた年金制度があるからである、というごく当たり前のことから理解し



今治造船株式会社 広島工場社屋

ブ造船所と合わせてグループ10拠点で年間70隻ほどの新造船を世界の海に送り出し、物流を通じて人々の生活に貢献している会社です。

私が勤務する広島工場は、三原市の中心部から国道185号線を竹原市方面に車で20分ほど行った海沿いに位置しています。1949年に設立された幸陽船渠株式会社を前進に持つ工場で、高度成長期に工場規模を拡大してコンテナ船やばら積み船などの貨物船のほか、新日本海フェリーなども建造し、中手造船所としての地位を築いていました。1986年に今治造船グループの傘下に入ってから今治造船グループの主力工場のひとつとなり、2008年には中手造船所で初めての液化天然ガス運搬船を建造して注目を集め、2014年2月に今治造船と合併して今治造船広島工場として再スタート、現在では毎年6〜7隻の新造船を建造し、社員約450人、協力会社従業員約2,500人が日々船の建造に従事しています。

造船という仕事は労働集約型産業の典型で人手への依存が高いため、社員の健康管理は非常に重要です。広島工場では2021年から産業保健師を置き、社員の健康診断結果の分析やその後のフォロー、健康相談の実施などを行なうとともに、社員

てもらい、健康保険や年金についての理解が少しずつでも大きくなっていくよう、社会保険委員として継続的に活動していきたいと思えます。最後に、平日頃より三原社会保険委員会の活動にご協力頂いている会員企業の社会保険委員の皆様、三原年金事務所の皆様に心より感謝を申し上げますとともに、これからも引き続き委員活動についてお引き立てのほど、宜しくお願い申し上げます。

(三原社会保険委員会 会長)