

社 会 保 険

しまね



しまね 百花繚乱 (vol.13)

ラベンダー — 邑南町 香木の森公園

鮮やかな紫色の花と、ふんわりとした心地よい香りが魅力のラベンダー。地中海沿岸を原産とするシソ科の多年草で、美しい花姿と香りの効果から「ハーブの女王」とも称され、古くから世界中の人々に親しまれてきました。

ラベンダーの精油には、心身を落ち着かせるリラックス効果があるとされており、アロマオイルやハーブティーとして取り入れれば、やさしい香りが安らぎのひとときを届けてくれます。さらに、鎮痛作用や抗菌作用も期待され、日々の暮らしのさまざまなシーンで活用されています。

島根県邑南町にある「香木の森公園」は、ラベンダーをはじめ多種多様なハーブが楽しめるオーガニックガーデン。毎年7月ごろにはラベンダーが見



頃を迎え、公園全体がやさしい香りに包まれます。園内の「クラフト館」では、アロマオイルやお菓子など香りを楽しめる商品が並び、ハーブの魅力を心ゆくまで堪能できます。ラベンダーの香りに癒されながら、緑豊かな自然の中でリラックスしたひとときを過ごしてみませんか？

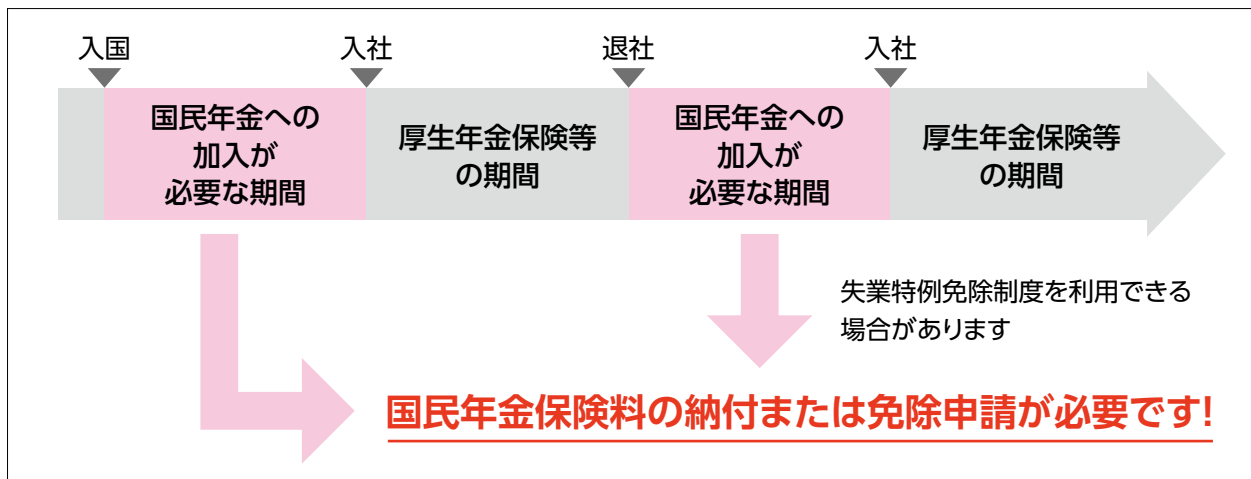
ご案内 外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします

外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険(厚生年金保険等)に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、**障害年金の給付や在留資格(特定技能)の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合があります**ので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し(雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等)を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。



電子申請に必要なもの

1 スマートフォン

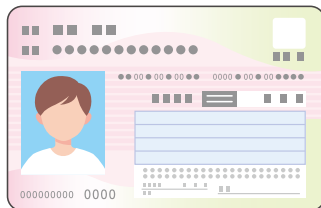
スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>



2 マイナンバーカード



3 数字4桁のパスワード

例 1 2 3 4

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

▼制度に関する詳細

Q 日本年金機構 検索

<https://www.nenkin.go.jp/>



▼電子申請の詳細

Q 日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



お問い合わせ先

■ 松江年金事務所 TEL.0852-23-9540
■ 出雲年金事務所 TEL.0853-24-0045
■ 浜田年金事務所 TEL.0855-22-0670

各種手続きの詳細は、
日本年金機構
ホームページをご覧ください



日本年金機構 検索

—— **かかりつけ医** **かかりつけ薬剤師・薬局** を持ちましょう! ——

「かかりつけ医」とは?

「かかりつけ医」とは、健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師のことです。



協会けんぽ
島根支部キャラクター
しまめちゃん

「かかりつけ医」を持つメリット

- 同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣等を把握・理解した上での治療やアドバイスを受けられます。
- 詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるため(紹介状を交付してもらえるため)安心です。



「紹介状」がないと 初診料 + 特別料金 7,000 円以上 (全額自己負担)



「紹介状」があると 初診料



「かかりつけ薬剤師・薬局」とは?

「かかりつけ薬剤師・薬局」とは、一人ひとりの服薬状況を把握し、くすりの飲み合わせや副作用などの相談ができる薬剤師・薬局のことです。

「かかりつけ薬剤師・薬局」を持つメリット

- 使用しているくすりの情報を把握し、くすりの重複や飲み合わせのほか、くすり効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認してもらえます。
- 休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話でくすりの使い方や副作用など、くすりに関する相談をすることができるので安心です。



「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか

- 「ポリファーマシー」とは、多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすり飲めなくなっている状態をいいます。単に服用するくすりの数が多いことではありません。服薬状況を把握してもらい、副作用の発生を未然に防いだりできるよう、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。



協会けんぽ島根支部LINE公式アカウント友だち募集中です!! 追加はこちらから

お問い合わせ先

■ 協会けんぽ島根支部
TEL.0852-59-5139(代表)
営業時間 8:30~17:15(土日祝除く)



協会けんぽ島根支部
ホームページ
協会けんぽ島根 検索



LINE
公式アカウント

お礼 令和7年度社会保険協会費納入のお礼

令和7年度の社会保険協会費につきましては、今年の3月にご案内しましたところ、皆さまより会費納入にご協力をいただき誠にありがとうございました。

ご納入いただきました協会費により、社会保険制度の趣旨普及および会員の皆様への健康づくり、福利厚生事業を行ってまいります。今月号では、以下のとおり実務講座・助成事業等をご案内しますので、是非ご活用ください。



ご案内 助成事業等のご案内

①「海の家・山の家共通利用券」のご利用について

令和7年7月11日からご利用いただける「令和7年度 海の家・山の家共通利用券」を、同封いたしました。利用施設及び助成内容等詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

「海の家・山の家共通利用券」(事業主印のないものは無効です。)を対象の利用施設へ提出していただきますと、助成が受けられます。



②東京ディズニーリゾート利用割引

社会保険しまね令和7年5月号でご案内しました「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」は、残りわずかとなっております。ご希望される方はお早めにお申し込みください。

当協会ホームページ[事業案内→助成事業→東京ディズニーリゾート利用割引]

③宿泊施設等の優待サービス

全国社会保険協会連合会が契約を結んでいる宿泊施設等を、優待料金(一般宿泊プラン料金の10%引きなど)でご利用いただけます。出張やご家族でのご旅行などにご利用ください。

対象施設、利用方法等詳しくは、

当協会ホームページ[事業案内→助成事業→宿泊施設等の優待サービス]

をご覧ください。

※ご利用頂ける方は、当協会会員事業所の被保険者及びそのご家族です。

報告 令和6年度の事業結果及び決算が承認されました

令和7年6月20日に開催された令和7年度島根県社会保険協定会時評議員会において、令和6年度の事業結果報告及び収支決算(案)について、原案どおり承認されましたのでご報告します。事業報告の内容及び決算の詳細につきましては、当協会ホームページ【情報公開】をご覧ください。(ホームページをご覧になれない会員事業所の皆様には、掲載内容をお送りすることとしていますので、電話等によりご連絡ください。)

ご案内 健康づくりDVDの無料貸し出し

健康づくりに関するDVDを無料で貸し出しております。(送料は、往復当協会が負担いたします。)

各事業所における健康づくり/メンタルヘルスケア等の研修会でご活用いただけます。



貸し出しDVDのご紹介(一例)

- あなたのための熱中症対策～災害事例から考えよう～
- メタボ解消! 10分間エクササイズ ～家で手軽に運動ができる～

その他にも社内研修用22タイトル、個人視聴用19タイトルを用意しております。詳しくはホームページ[事業案内→健康づくり事業→健康づくりDVDの無料貸し出し]をご覧ください。

募集 社会保険実務講座のご案内

健康保険給付実務講座

テキスト「協会けんぽ届出ガイド(マイナ保険証対応版)」を基に、健康保険給付の申請書の記入方法など分かりやすく解説します。

講座内容、日程、申し込み方法等詳しくは、同封の「令和7年度健康保険給付実務講座の開催」をご参照ください。

会員限定Webセミナー

8月は「新任事務担当者のための社会保険の加入と保険料」をテーマに動画配信します。

動画配信の期間、申し込み方法等はホームページ【事業案内→実務講習会・セミナー→Webセミナー】をご参照ください。



社会保険に関する各種書類のダウンロードや、最新の情報はこちらから!



日本年金機構
<https://www.nenkin.go.jp/>



全国健康保険協会島根支部
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shimane>



島根県社会保険協会
<https://www.shimane-shahokyo.or.jp>