

記事提供：日本年金機構 年金事務所  
全国健康保険協会 茨城支部

発行：一般財団法人 茨城県社会保険協会  
水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8F  
TEL.029-226-8005

# 社会保険

# いばらき

## 2

令和5年1月から申請書等の様式が新しくなりました

2023 February  
NO.535

- すみやかに保険証のご返却を
- 退職したときは国民年金への切り替えが必要です
- 退職後の健康保険のご案内
- 令和5年3月の出張年金相談



雪の借楽園（撮影：水戸市）：日本写真家協会会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

## 協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

### 令和5年1月から申請書等の様式が新しくなりました

令和5年1月から、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、各申請書等の様式を変更しました。

#### 令和5年1月以降、各種申請書等は新様式のご使用をお願いします。

※ 旧様式での申請をされた場合は、事務処理等に時間を要してしまう場合がございます。予めご了承ください。

#### ー申請書の入手方法ー



協会けんぽのホームページからダウンロードできます。  
コンビニのマルチコピー機で印刷できる「ネットプリント」(有料)でも入手できます。



お電話いただければ  
ご郵送でもお届けしています。  
※ 保険証等記号・番号がわかるものをご用意ください。

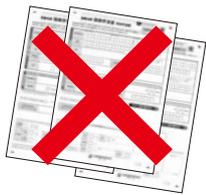


#### 提出の前に確認を！申請書の注意点

協会けんぽでは、申請書をスキャナで読み取りを行っています。健康保険給付の速やかなお支払いのため、下記の点にご理解とご協力をお願いいたします。

##### コピーして使わない！

協会けんぽから取り寄せたもの、  
ホームページから印刷いただいたもの  
をご利用ください。



申請書の読み取り部分への  
メモ書き、ホッチキス、  
付せん、のり付けはしない！



協会けんぽから申請書を  
入手した場合、  
申請書の切り離しはしない！



ホームページから申請書を  
ダウンロードした場合、  
「実際のサイズ」に指定し、  
片面印刷に設定！



#### 傷病手当金・出産手当金を申請するときは

##### ● 賃金台帳や出勤簿のコピーは添付不要

賃金台帳や出勤簿のコピーは、協会けんぽにて提出をお願いした場合を除き、添付する必要はございません。  
添付書類による事業主記入用ページの記入を省略することはできません。申請書の項目はすべてご記入ください。

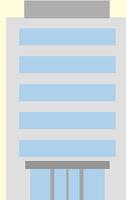
## 退職後は保険証は使えません！ すみやかに保険証のご返却を

資格を喪失された方が誤って保険証を使用してしまうケースを防ぐため、保険証は確実に回収をお願いします。

資格喪失理由	保険証を使用できるのはいつまで？
退職したとき	退職日まで
75歳になったとき (または、後期高齢者医療制度の被保険者となったとき)	75歳の誕生日の前日まで (または、65歳以上75歳未満で障害認定を受け、後期高齢者医療制度の被保険者となった日の前日まで)
死亡したとき	死亡した日まで
ほかの健康保険に加入したとき (就職や、婚姻の理由で生計維持関係がなくなった等)	新しい健康保険に加入した日の前日まで (または、生計維持関係がなくなった日の前日まで)

- ✓ 被保険者(お勤めされている方)が資格を失った場合は、**同日で被扶養者(ご家族の方)の資格も失われます。**
- ✓ 資格喪失届には**保険証を必ず添付**してください。
- ✓ 事業主さまが資格喪失届を日本年金機構に提出する際、**被保険者の方から回収した保険証を添付(同時提出)することが義務付けられています。**(健康保険法施行規則 第五十一条)

### (例)従業員が退職したとき



退職者(被扶養者がいる場合は被扶養者分も併せて)の保険証を回収

- 被保険者資格喪失届または被扶養者異動届と併せて埼玉広域事務センターへ郵送
- 電子申請にてご提出いただく場合、保険証は(電子申請の到達番号がわかる画面を添付の上)埼玉広域事務センターへ郵送

※ 保険証の回収が確認できない場合、返却を依頼する文書をお送りしています。速やかな返却にご協力をお願いいたします。

### 【退職後のよくある誤解】

- 新しい保険証が届くまでの間は使えるだろう
- 月の途中の退職だから月末まで使えるだろう
- 会社から何もいわれていないので使えるだろう



**いずれの場合も保険証は使用できません。**  
お勤めされていた事業所を通じて  
保険証をご返却ください。

### 資格喪失後に保険証を使用すると…

資格喪失後に保険証を使用された場合は、後日、健康保険で支払われた医療費を協会けんぽから資格喪失された方へ直接返還請求しております。繰り返し請求しても、返還いただけない場合は、裁判所へ支払い督促申し立てや少額訴訟等の法的手続きを経て、強制執行(給与、預貯金等の差押え)による回収を行っております。



【皆さまへお願い】協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします！

 **全国健康保険協会 茨城支部**  
協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

〒310-8502  
水戸市南町3-4-57  
水戸セントラルビル

☎029-303-1500 (代表)

申請書のダウンロードができます  
申請書の記入方法のポイントも公開中です！

協会けんぽ 茨城

検索

## 日本年金機構からのお知らせ

### 退職したときは、国民年金第 1 号被保険者への切り替えが必要です。

日本国内に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職したときは、厚生年金保険から国民年金への加入手続きが必要です。

次のようなときは、退職日の翌日から 14 日以内に手続きを行きましょう。

- 会社を退職して自営業を始める場合
- 会社を退職して厚生年金保険に加入していない会社等に再就職する場合
- 会社を退職して再就職するまでに 1 日以上の間隔が生じる場合

手続き先	必要なもの
住所地の市役所・町村役場の国民年金担当窓口	基礎年金番号通知書または基礎年金番号がわかる書類 退職年月日を証明する書類（離職票など） 免許証などの身分を証明できるもの

厚生年金保険の被保険者に扶養されていた配偶者は、国民年金第 3 号から国民年金第 1 号に種別が変更となります。手続きは上記と同じです。

## 国民年金保険料の免除制度があります

国民年金保険料は月額 16,590 円（令和 4 年度）ですが、保険料の納付が困難なときは免除制度があります。本人からの申請が承認されると、保険料の全額または一部（4 分の 1、半額、4 分の 3）が免除されます。

### 会社を退職した場合、退職された方の前年の所得をゼロとして審査する特例制度があります！

免除申請は、申請者本人・配偶者および世帯主の所得が審査の対象となりますが、退職による特例制度は、離職票など退職日を証明する公的書類を添付することで、退職された方の所得をゼロとして審査されます。

### 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合の臨時特例措置も設けられています！

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合、令和 2 年 2 月分以降の期間について本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、所得審査を行います。

### 免除の割合に応じて、一定の年金額が保証されます！

例えば、全額免除となった期間の年金額への算定額は、保険料を全額納めた場合と比較して、2 分の 1 として計算されます。

#### ■申請について

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、住所地の市役所・町村役場の国民年金担当窓口または管轄の年金事務所へ提出してください。

申請が遅れても、最大 2 年 1 カ月前までの免除申請をすることができます。

免除制度に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/> 日本年金機構

検索

## 協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

退職される加入者さまへ  
退職後の健康保険のご案内

退職や勤務時間の短縮等により健康保険の資格を喪失した場合、加入条件等をご確認のうえ、いずれかの健康保険にお手続きください。※75歳以上の方(65～74歳で、後期高齢者医療広域連合から障害認定を受けた方を含む)は、後期高齢者医療制度に加入しているため、手続きの必要はありません。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	家族の健康保険の被扶養者
手続き先	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	お住まいの市町村の 国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	●退職日までに <b>被保険者期間が 継続して2ヵ月以上</b> あること ● <b>退職日の翌日から20日以内</b> に書類が必着すること	●お住まいの市町村にお問い 合わせください	●被扶養者の条件を満たして いること ●ご家族の勤務先にお問い合 わせください
保険料	退職前に控除されていた保険料 の2倍 ※保険料には上限があります	●前年の所得などにより決定 ※離職理由による軽減制度 あり ●お住まいの市町村にお問い 合わせください	被扶養者の負担なし

## 任意継続保険のお手続き方法

下記書類をお住まいの協会けんぽ支部に退職日の翌日から**20日以内に必着**するようご郵送ください。

## 【申請書】

・「健康保険 任意継続保険被保険者 資格取得申出書」

※申請書は協会けんぽHPからダウンロードいただくか、お電話でご郵送も承っております。

## 【添付書類】

・被扶養者がいる場合は、被扶養者の収入を証明する書類等 ※詳しくはお問い合わせください。

・退職日の確認できる書類等(任意)

→退職日の確認できる書類等の添付が**ある**場合…1週間程度で保険証の交付が可能となります。

→退職日の確認できる書類等の添付が**ない**場合…保険証の交付にお日にちがかかります。

※ 郵便事情により申請書の到着が遅れる場合がございます。余裕を持った申請書提出のご協力をお願いいたします。

## 任意継続保険の加入期間

任意継続保険の加入期間は、最長で2年間です。ただし、以下の理由に該当したときは、喪失(脱退)になります。

資格喪失理由	喪失(脱退)日
喪失(脱退)の申し出があったとき	申し出が受理された日の翌月1日
就職したとき	就職先での社会保険の加入日
後期高齢者医療制度に加入したとき	75歳を迎えた誕生日等
被保険者が死亡したとき	死亡した日の翌日
保険料を納付期日までに納付しなかったとき	納付期日の翌日

## 茨城県社会保険協会からのお知らせ

# あなたの職場に健康づくりの講師を派遣します

茨城県社会保険協会では、被保険者の健康づくりに関する講習会を実施しています。都合の良い日時にご希望の講師が職場またはご用意された会場へお伺いしますので、職場の研修等にご活用ください。

### 体力づくり講習会

健康運動指導士を派遣し、健康体操等の講話や実技指導を行います。

### 健康づくり講習会

管理栄養士等を派遣し、ご希望に応じたテーマで講習会を行います。

テーマ

- 病気の予防
- 生活習慣病等

費用は

## 無料

茨城県社会保険協会が負担します。

### 申込方法

事業所で、日時、会場の設定と講演等の内容を定めて茨城県社会保険協会へお申し込みください。なお、講師の都合等がありますので、1ヵ月くらいの余裕をもってお申し込みください。

お問い合わせ  
お申し込み

一般財団法人 茨城県社会保険協会  
TEL 029-226-8005 FAX 029-231-2522  
〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階

## 出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和5年3月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も**事前の予約が必要**です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の相談会場では規模を縮小したり、急きょ中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### 令和5年3月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	日 時	会 場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	14日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	23日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	9日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
	14日(火) 10:30～14:30	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	2日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	24日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市地域福祉会館
下館年金事務所 0296 (25) 0829	9日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
	15日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	22日(水) 10:00～14:00	高萩市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や住民基本台帳カードなどの顔写真付きの身分証明書をご持参ください。お持ちでない場合には、年金手帳または年金証書、健康保険証及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。