

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

健康づくりセミナー開催のお知らせ

2025 February
NO. 559

- マイナ保険証を利用していますか？
- 協会けんぽ茨城支部は移転します！
- 公式 LINE を始めました！
- 退職した時は国民年金第1号被保険者への切り替えが必要です
- 年金セミナー・健康管理講座を開催しました
- 3月の出張年金相談



八溝山山頂展望台（大子町）

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

水戸市・協会けんぽ茨城支部連携事業

健康づくりセミナー開催のお知らせ —「健康」から「健幸」へ—

水戸市と協会けんぽ茨城支部が連携して行う、水戸市民の方々の健康づくり推進を図ることを目的としたセミナーを開催します。

令和7年 **3月6日** 木
14:00-16:00

水戸市総合教育研究所視聴覚ホール
(水戸市笠原町978-5)

基調講演

「えっ！ ホント？ クイズで学ぶ生活習慣病」 — 正しく知り、適切に行動するために —

前野哲博 先生（筑波大学 医学医療系 地域医療教育学 教授）

ご参加お待ちしております!!

先着
150名

ご参加
無料



ご希望の場合は、下記申込書にご記入のうえ、FAX もしくは郵便にてお申込みください。

FAX **029-303-2100** 締切：令和7年2月14日(金)

事業所名 またはご加入の市町村							
保険証記号 (7・8桁の数字)							
所在地	〒						
連絡先	TEL				FAX		
担当者名	所属	ふりがな					
		お名前					
参加予定人数	名						

注意事項

- ※1 **水戸市在住・在勤の方限定**になります。(事業所が水戸市以外にある場合でも、ご参加者が水戸市在住であれば参加可能です)
- ※2 申し込みは先着順で受付しておりますので、お早めにお申し込みください。
- ※3 セミナーが近づきましたら、**参加票を上記住所に送付いたします。**
参加票は入場の際に必要なになりますので**必ずご持参ください。**
- ※4 ご登録いただいた個人情報につきまして、当セミナー以外の目的で使用することはありません。
- ※5 駐車場（無料）は台数に限りがございますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

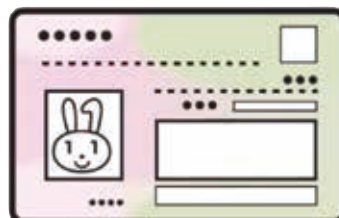
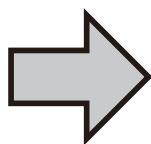
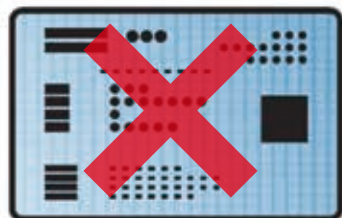
お問い合わせ先 TEL **029-303-1580** (企画総務グループ)

マイナ保険証を利用していますか？

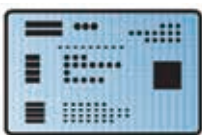
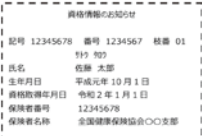
令和6年12月2日以降、健康保険証は発行されなくなりました。（現在お持ちの健康保険証は、退職等で資格喪失にならない限り、令和7年12月1日まで使用できます。）

医療機関を受診する際には、マイナ保険証を利用しましょう。

※マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したものです。



《受診方法》

	名称	形状	取得方法	使用目的	使用方法
①	マイナ保険証	マイナンバーカード 	マイナンバーカードの入手後、マイナンバーカードの保険証利用登録を行う	カードリーダーが設置されている医療機関を受診するとき	医療機関に設置されているカードリーダーで読み取り
②	健康保険証		令和7年12月1日までの経過措置期間終了をもって使用不可		
③	資格 確認書	従来の健康保険証と同じプラスチックカード型（色は黄色） 	・ 資格取得時等に申請 ・ マイナ保険証をお持ちでない方に職権で発行	マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するとき	医療機関に提示
④	資格情報の お知らせ	紙製カード型 	・ 資格取得時に送付（申請不要） （マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能）	カードリーダーが使えない場合に医療機関を受診するとき	マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方を医療機関に提示 （資格情報のお知らせのみでは受診不可）



マイナ保険証で受診するメリット

- 安心・・・よりよい医療が受けられる！
（本人が同意した場合のみ、特定健診や診療・薬の情報を医師と共有できる）
- 便利・・・各種手続きも便利で簡単に！
（限度額認定証の申請、就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要）

☎ 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル：0570-015-369

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル（デジタル庁開設）：0120-95-0178

協会けんぽ茨城支部は移転します！

令和7年2月21日をもちまして、全国健康保険協会（協会けんぽ）茨城支部事務室は下記へ移転します。

郵送物は新住所へお送りくださいますよう、お願いいたします。



新住所：

〒310-8502

水戸市宮町1-2-4 マイムビル 9 階



最寄駅

JR水戸駅 北口直結

電話番号

029-303-1500(代表)

※電話番号・FAX・郵便番号に変更ございません

営業時間

8時30分から17時15分まで

土・日・祝、年末年始(12月29日から1月3日)
を除く

公式 LINE を始めました！



協会けんぽ茨城支部は公式 LINE を始めました！
月に2回、健康情報をはじめとするお役立ち情報を
より身近によりタイムリーにお届けしていきます。
ぜひご登録をお願いします！

●登録方法①・・・ID から検索「@ kenpo_ibaraki」

●登録方法②・・・QR コードを読み取る



●登録方法③・・・アカウント名検索「協会けんぽ茨城」



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)

マイナ保険証を
使用しましょう！！

※令和6年12月2日から
健康保険証は発行されなくなりました。マイナ保険証
使ってみよう！



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いましょう。

- 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16,980円（令和6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。

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

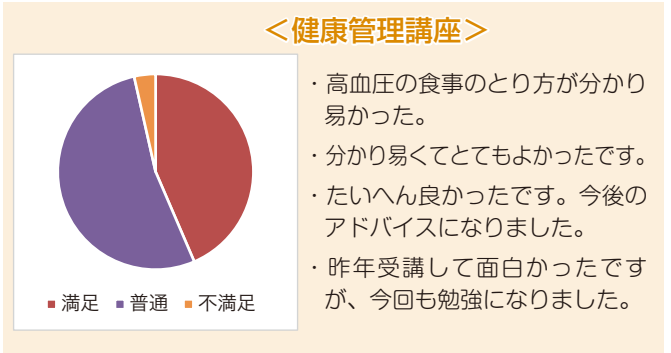
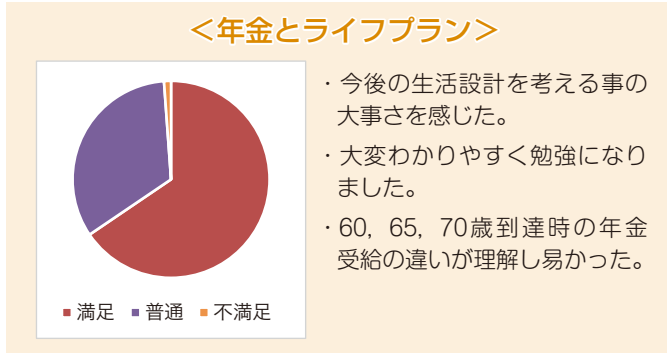
検索

茨城県社会保険協会からのお知らせ

年金セミナー・健康管理講座を開催しました

年金受給を控え、退職後におけるライフプランの設計及び健康管理の維持に役立てていただくための情報を提供するセミナーを下記の会場で開催しました。参加者は以下のとおりとなります。アンケートの集計結果と主な感想をお知らせします。

令和6年11月 7 日 (木) 日立市 (参加者14名)
令和6年11月11日 (月) 水戸市 (参加者48名)
令和6年11月13日 (水) つくば市 (参加者27名)
令和6年11月28日 (木) 筑西市 (参加者10名)



※7年度は「ライフプランと生きがい」「家庭経済」を中心とした「年金シニアライフセミナー」を計画しています。(水戸市内で開催予定)

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和7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。

令和7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	11日 (火) 10:00～14:00	大子町役場
	27日 (木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	13日 (木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
	18日 (火) 10:00～14:30	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	6日 (木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	28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	13日 (木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
	19日 (水) 10:00～14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	18日 (火) 10:00～14:00	高萩市役所
	26日 (水) 10:00～14:00	北茨城市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や個人番号カード（マイナンバーカード）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、基礎年金番号通知書（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。