

社会保険

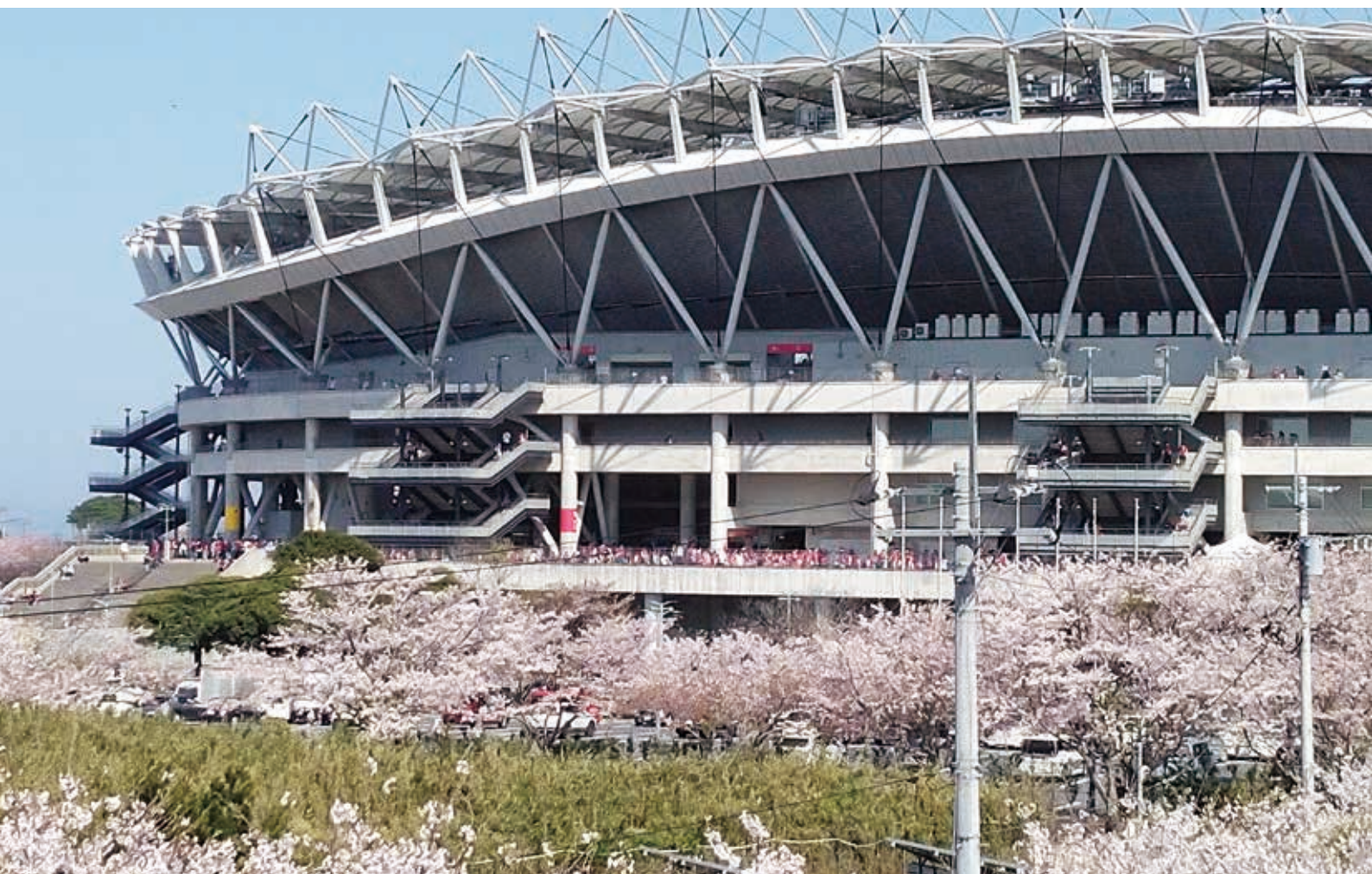
いばらき

4

令和7年度健康診断のご案内

2025 April
NO.561

- マイナ保険証を利用しましょう！！
- 郵送による手続きにご協力ください
- 「ねんきんネット」をご活用ください！
- 5月の出張年金相談
- 年金セミナー・健康管理講座を開催しました
- 「施設利用会員証」をお持ちの皆様へ
- 令和7年度の事業計画
- 機関紙「社会保険いばらき」について



県立カシマサッカースタジアムの桜（鹿嶋市）

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

～協会けんぽの健康診断をご利用ください～

令和7年度健康診断のご案内

協会けんぽでは年度内お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助しています。
生活習慣病は自覚症状がないまま悪化するため、定期的に健康診断を受診しましょう！

生活習慣病予防健診

ご案内



3月下旬頃にご案内をお勤め先へお届け

対象者

35歳～74歳の被保険者（お勤めされている方）

費用

ご本人様自己負担 **最高 5,282円**
（約19,000円分の健診内容でがん検診も含まれています）

健診項目

- ・診察等
- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
（血糖、脂質、
肝機能等）
- ・心電図検査



がん検診

- ・便潜血反応検査
（大腸がん検査）
- ・胸部レントゲン検査
（肺がん検査）
- ・胃部レントゲン検査
（胃がん検査）
- ・乳がん検診 ※1
- ・子宮頸がん検診 ※2

※1 乳がん検診…令和7年度に40～74歳の偶数年齢の女性
別途自己負担：50歳以上（最高）1,013円、40～48歳（最高）1,574円

※2 子宮頸がん検診…令和7年度に20～74歳の偶数年齢になる女性
別途自己負担：（最高）970円

※1、※2ともに、40歳以上の方は生活習慣病予防健診（一般健診）とセットでの受診となります（単独での受診はできません）。

受診までの流れ

- ①健診機関に受診日を予約
※健診機関は協会けんぽHPもしくは3月下旬にお勤め先へ郵送するご案内にてご確認ください
- ②マイナ保険証等を持って、健診機関から送付された案内に沿って受診

※協会けんぽへの申し込みは不要です。

特定健康診査

ご案内



4月上旬頃に受診券を被保険者の住所へお届け

対象者

40歳～74歳の被扶養者（ご家族の方）

費用

ご本人様自己負担
無料（一部の地域や契約形態により窓口負担をいただく場合がございます。）

健診項目

●基本的な健診

- ・診察等
- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
（血糖、脂質、肝機能）

●詳細な健診

- （医師の判断により実施）
- ・貧血検査
- ・眼底検査
- ・心電図検査
- ・血清クレアチニン検査



受診までの流れ

- ①被保険者の住所に受診券（セット券）が届く
- ②ご希望の健診機関へ予約
- ③受診券（セット券）、マイナ保険証等を持って受診

令和6年4月より、付加健診の対象年齢が拡大されました

付加健診とは、**生活習慣病予防健診（一般健診）**に追加できるより詳細な健診です。
（肝臓、胆のう、腎臓といった臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査）

～令和6年3月：40歳、50歳

令和6年4月～：40歳、**45歳**、50歳、**55歳**、**60歳**、**65歳**、**70歳**

事業主様へのお願い

健診の案内が届いたら、内容を確認し、従業員へ確実に周知いただきますようお願いいたします。



令和6年12月2日以降、保険証は発行されなくなりました。
マイナ保険証を利用しましょう！！

マイナンバーカードで受診するメリット！！

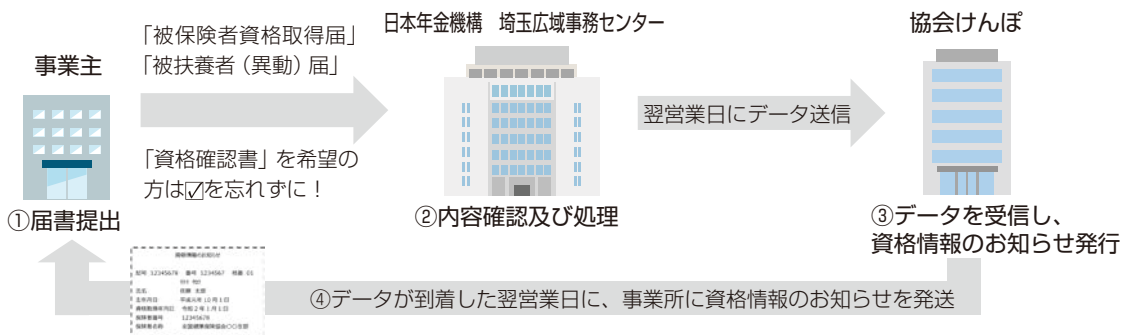
- ・医療費が高額な場合に申請する『限度額適用認定証』が不要になります。
- ・高齢受給者証の持参も必要なくなります。
- ・マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- ・旅行先や災害時に受診する際も、同意をすれば薬の情報等が連携されます。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。



新たに健康保険に加入する方へ
資格取得までの流れ

4月～5月の繁忙期は、通常よりも資格取得に時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。



各種申請書についてお願い
郵送によるお手続きにご協力ください

協会けんぽへの手続きは、**すべて郵送**で行うことができます。
 郵送での申請にご協力お願いいたします。

【郵送】
〒310-8502 協会けんぽ茨城支部
 <郵便番号は個別番号のため、住所の記入は必要ありません>

月に2回、お役立ち情報を配信！
LINE友だち登録募集中

どんな内容？

- 健康情報
- セミナー開催のお知らせ
 などタイムリーに配信中！

登録無料 月2回配信

登録はこちら

社会保険事務ご担当者さまへ
健康保険委員募集中

健康保険に関するお役立ち情報をお便りでお届けしています。社内の健康づくり等にお役立てください！

特典がたくさん 登録無料

登録方法
 協会けんぽ茨城支部のHPから「健康保険委員登録書」をダウンロードいただき、FAXでご提出ください。

日本年金機構からのお知らせ

パソコン・
スマホで

24時間
いつでも

ご自宅で



窓口に行かなくて
いいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

厚生年金保険加入者の方へ



年金記録が いつでも確認できます！



今までの記録は
どうなってるかな

これまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索



通知がオンラインで 受け取れます！

確定申告を簡単に
できないかな？



確定申告に使用する通知書をe-Tax対応の
電子データで受け取れます
ペーパレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票



年金見込額の試算は オンラインで！



将来いくら年金が
もらえるのかな？

年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- **かんたん試算**
現在の加入条件が60歳まで継続すると
仮定して見込額を自動的に試算できます
- **詳細な条件で試算**
今後の職業や年金受給開始年齢など
詳細な条件を自分で設定して試算できます



年金の手続きが スマホで完結！

窓口へ手続きに
行く時間がないな



お勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き（一部の方から順次開始）

登録方法や操作にお困りの場合は

■ 相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」が、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面「相談チャット総合窓口」からアクセスしてください。

■ ホームページで確認

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



スマホでアクセス

■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日	午前8時30分から午後7時
火曜日から金曜日	午前8時30分から午後5時15分
第2土曜日	午前9時30分から午後4時

※土曜日、日曜日、祝日(第2土曜日を除く)、
12月29日から1月3日はご利用いただけません。

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和7年5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5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	8日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	13日(火) 10:00～14:00	大子町役場
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	8日(木) 10:00～15:00	鹿嶋市商工会本所
	29日(木) 10:00～15:00	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	1日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	23日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市役所
下館年金事務所 0296 (25) 0829	8日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
	21日(水) 10:00～14:00	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	20日(火) 10:00～14:00	高萩市役所
	28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。

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

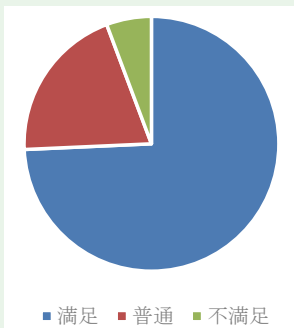
年金受給を控え、退職後におけるライフプランの設計及び健康管理の維持に役立てていただくための情報を提供するセミナーを下記の会場で開催しました。参加者は以下のとおりとなります。

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7年2月4日(火) 土浦市 (参加者11名)

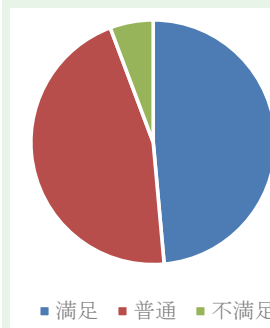
令和7年2月27日(木) 水戸市 (参加者25名)

<年金とライフプラン>



- ・職場の説明会よりも、はるかにわかりやすく有意義でした。
- ・説明内容、資料とも大変わかりやすく勉強になりました。
- ・年金の仕組みについて詳しく説明していただき、大変満足しました。

<健康管理講座>



- ・話し方が聞き取りやすく、また、専門家としての説明であり勉強になりました。
- ・体に良い食生活を見直す必要性を実感した。
- ・サプリはきらいなので摂取してなくてよかった。脂溶性も伝えたい。ちょっとした運動で良いことがわかったので日常生活の中で工夫すればできることがたくさんあった。

※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)

「施設利用会員証」をお持ちの皆様へ

「ホテル法華クラブグループ」の優待割引による宿泊が、3月31日宿泊分で終了となりました。

※4月1日以降の宿泊で、すでに予約済みのものは、優待割引が適用されます。

茨城県社会保険協会からのお知らせ

令和7年度の事業計画

一般財団法人茨城県社会保険協会の令和7年度事業計画並びに収支予算につきましては、令和7年3月18日に開催された評議員会、理事会において審議がなされ原案どおり承認されましたのでお知らせします。主な事業計画は次のとおりです。

■ 社会保険制度の普及・周知啓発事業

1. 広報紙「社会保険いばらき」の発行(毎月)
※ホームページに掲載。会員事業所様には年6回分を発送いたします。
2. 「社会保険の事務手続(令和7年度版)」の配付
3. 年金セミナー・健康管理講座の開催

■ 健康づくり事業

1. 職場の健康づくりの支援
 - ① 事業所内健康づくり(体力づくり)講習会等への講師派遣
 - ② 健康づくりDVDの貸出
 - ③ 生活習慣病予防及び健康づくりリーフレットの配付
2. 福利厚生事業
 - ① トレーニング施設・アイススケート場等の利用料補助
 - ② 健康づくり散策



■ 保健施設事業

1. 保養を目的とした契約保養施設の利用補助
2. 潮干狩り・夏季プール・くだもの狩り等の利用料補助

■ 社会保険関係団体等への協力助成

日本年金機構、全国健康保険協会、社会保険委員会と協力連携し社会保険制度の健全な運営と事業推進に寄与します。

機関紙「社会保険いばらき」について

当協会が発行しております機関紙「社会保険いばらき」は、日本年金機構年金事務所および全国健康保険協会茨城支部からご協力をいただき、厚生年金保険・国民年金・健康保険について、最新の情報と会員事業所様にお伝えしたい内容を記事として、毎月発行し、ホームページ(<https://www.ibashaho.or.jp>)に掲載しています。そのほか、**年6回(1、3、4、5、8、11月号)分は、各種事業のお知らせ、健康づくり等リーフレットと共に会員事業所様へ送らせていただいております。**

令和7年度からは機関紙「社会保険いばらき」を一層充実した紙面となるよう努力し、会員事業所様の被保険者及びそのご家族の皆様の福利厚生と健康づくりのための事業のお知らせ等も掲載していきますので、よろしく願いいたします。