

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

11

電子申請がスタートします！

2025 November
NO. 568

- 生活習慣病予防健診を利用されていない事業所様へお願い
- 集団健診（12月開催分）のご案内
- 年金相談はインターネットで簡単予約！
- 11月はねんきん月間です
- 12月の出張年金相談
- アイススケート利用補助のお知らせ
- 年金セミナー・健康管理講座開催のお知らせ
- WEB 動画「ライフステージにおける社会保険・労働保険」
- 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポート



竜神大吊橋（常陸太田市）：撮影 富山 英明

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

電子申請がスタートします！

令和8年1月13日からオンラインで各種給付金の申請ができる電子申請がスタートします。電子申請は郵送に係る手間が必要ないことや、申請後の処理状況がオンラインで確認できること等、メリットがたくさんです！ぜひご利用ください！！

「便利」



郵送などにかかっていた時間、時間、費用が削減できます。



スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。

「安心」



システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。

4ステップでカンタン申請

ご利用可能時間

平日 8時～21時

STEP 1



ウェブサイト*またはアプリからマイナンバーカードを利用してログイン

STEP 2



申請したい申請書を選択

STEP 3



入力フォーマットに必要な事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード

STEP 4



申請手続き完了です！

電子申請対象書類

オンラインでほぼすべての申請が可能です。

※電子申請の利用は右の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索してください。

✓ 傷病手当金支給申請書

✓ 出産手当金支給申請書

✓ 出産育児一時金支給申請書

✓ 高額療養費支給申請書

✓ 埋葬料(費)支給申請書

✓ 療養費支給申請書(立替払等)

✓ 療養費支給申請書(治療用装具)

✓ 任意継続資格取得申出書

✓ 特定健康診査受診券(セット券)申請書

✓ 特定保健指導利用券申請書

他



生活習慣病予防健診を利用されていない事業所様へお願い 定期健康診断等の結果を協会けんぽにご提供ください。

協会けんぽでは、健康づくりの支援拡大を目指して、協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診を利用されていない40歳から74歳までの被保険者（ご本人）様の定期健康診断（事業者健診）結果の提供をお願いしています。

提供のメリット

- ・無料で健康サポート（特定保健指導）を受けられる
- ・健康保険料率の引き下げにつながる（インセンティブ制度による）

提供方法は次のうちのいずれかになります。

◇健診実施機関が協会けんぽの提携先である場合

お手続きは**健診結果の提供依頼書**を提出いただくのみです。

事業主さまの負担が
少なくおすすめ！



◇健診実施機関が協会けんぽの提携先でない場合

定期健康診断結果の写しと、健診結果提供にかかる送付書、問診項目質問票等の提出を直接協会けんぽにお願いいたします。

詳しくは
コチラ



集団健診（12月開催分）のご案内



詳しい日程表及び
予約方法はコチラ



全国健康保険協会茨城支部では茨城県内の公共施設（公民館やホールなど）にレントゲン車とスタッフを派遣して行う健康診断（生活習慣病予防健診及び特定健康診査など）を実施しています。医療機関だけでなく、職場やご自宅の近くで受診ができるこの機会にぜひ受診してください。

地 域	会場名	住 所	実施日
神栖市	かみす防災アリーナ	茨城県神栖市木崎 1219-7	12月1日（月）



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
水戸市宮町 1-2-4
マイムビル 9 階

☎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日以降、
健康保険証は発行されなくなりました。マイナ保険証



忙しいあなたに
**年金相談は
インターネットで簡単予約！**

ご都合にあわせてスムーズにお手続き・ご相談

夜間、休日にも
予約が可能

予約の空き状況が
一目でわかる

予約の変更や
取り消しも簡単！



■マイナンバーカードを利用する場合

入力が簡単

- ①マイナポータルにログイン（基礎年金番号は不要です）
 - ②「ねんきんネットTOP」を選択し、「年金相談のご案内」より予約
- ☒「マイナンバーカード」および、マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード（数字4桁）」をご用意ください。



<https://myna.go.jp/>
マイナポータルはこちらから
（初回は利用登録が必要です）

■マイナンバーカードを利用しない場合

年金相談予約サイトより、必要事項を入力し予約

日本年金機構 予約相談

検索

<https://www.nenkin.go.jp/section/guidance/yoyaku.html>

- ☒ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をお手元にご準備ください。

受付時間：8時00分～23時30分（土日祝日含む）

お電話でご予約の方は、予約受付専用電話をご利用ください。



ゴ ヨ ヤ ク ラ
0570-05-4890

ナビダイヤル® 全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。

(東京) 03-6631-7521

050から始まる電話からおかけになる場合

受付時間：月～金（平日） **8：30～17：15**（土日祝日、12/29～1/3を除く）

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は、全国一律の通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。（通話料金定額プランの対象外です）

予約可能な相談・手続き

各種年金請求（一時金を含む）の手続き

年金見込額・年金加入記録の確認

年金の受取口座変更手続き

各種通知書の内容確認・再交付申請

請求書や届書のご提出は郵送でも受け付けております。

※ 年金見込額、年金加入記録の確認は「ねんきんネット」もご利用ください。

※ 各種通知書の内容確認、再交付申請に関する相談・手続きは「ねんきんダイヤル」をご利用ください。



日本年金機構は、厚生労働省と協力して、国民の皆さまが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を実施します。

「年金の日」は、国民一人一人が「ねんきんネット」等を利用して年金記録や年金受給見込額を確認することで、高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らせていただくことを目的として、平成26年度から毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」に制定しています。



出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和7年12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12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	4日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	9日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	10日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	11日(木) 10:00～15:00	鹿嶋市商工会本所
	18日(木) 10:00～15:00	神栖市保健・福祉会館(保健センター)
土浦年金事務所 029 (825) 1170	4日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	19日(金) 10:00～15:00	龍ケ崎市役所
下館年金事務所 0296 (25) 0829	11日(木) 10:00～15:00	常総市商工会水海道事務所
	17日(水) 10:00～15:00	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2194	16日(火) 10:00～14:00	高萩市役所

※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



茨城県社会保険協会では、冬季における会員事業所の皆様の健康づくりの一環として、「**山新スイミングアリーナ（笠松運動公園屋内水泳プール兼アイススケート場）**」利用補助事業を実施します。ぜひご利用ください。

利用施設 「山新スイミングアリーナ（笠松運動公園屋内水泳プール兼アイススケート場）」

茨城県ひたちなか市佐和2197-28 電話029-202-0808

利用期間 令和7年11月1日から令和8年3月31日まで

〈休館日 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合は翌日の木曜日になります）及び12月31日、1月1日〉

利用時間 午前9時から午後5時45分

※団体貸切等により変更となる場合があります。詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

利用資格 一般財団法人茨城県社会保険協会への加入に賛同し、会費を納めている事業所の被保険者及びその家族

利用方法 施設利用者は、受付で利用補助券と下記料金表の補助券利用額を現金でお支払いください。

利用料金

利用者区分	利用料金	
	正規利用額	補助券利用額
大人	1,410円	880円
中学生・高校生	1,080円	750円
小学生以下	710円	390円

※スケート貸靴をご利用の方は別途420円がかかります。

申込方法 下記「利用補助券申込書」を作成のうえ、**返信用封筒（切手貼付）を同封して**一般財団法人茨城県社会保険協会へお申し込みください。折り返し「利用補助券」をお送りします。

なお、他の施設と一緒に申し込みの場合の貼付切手は下表を参考としてください。

返信用封筒の貼付切手の目安	30枚まで	70枚まで	80枚まで
注：長型3号（12×23.5cm）の封筒をご用意ください。	110円	180円	270円

申込期限 令和8年2月27日までに申し込みください。

その他 ☆補助券は1人1枚1回限り有効です。

☆多くの会員事業所の方々にご利用いただくため、1会員事業所10枚以内とさせていただきます。

☆小学生以下が利用する場合は保護者の同伴が必要です。

☆返信用封筒が同封されていない場合や記入漏れ等の不備があると発行が遅れることがありますのでご注意ください。

お申込み・お問い合わせ

〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階 一般財団法人茨城県社会保険協会
電話029-226-8005 <https://www.ibashaho.or.jp>

※茨城県社会保険協会の各種事業は、会員事業主様より納入いただいた会費により運営しています。

切 - り - 取 - り - 線

「山新スイミングアリーナ」利用補助券申込書 （笠松運動公園屋内水泳プール兼アイススケート場）

事業所整理記号 ※01 イロハ、01 ABC など （健康保険組合に加入の事業所はアルファベットの整理記号）	
申込枚数	枚

上記のとおり申し込みます。

令和 年 月 日

一般財団法人茨城県社会保険協会長 様

事業所所在地

事業所名称

事業主名

事業所電話番号

※ ご記入いただきました個人情報は、補助事業の運営のみに使用させていただきます。

年金セミナー・健康管理講座 開催のお知らせ

一般財団法人茨城県社会保険協会では、被保険者の退職後に向けた年金制度に関する年金セミナー及び健康管理講座を下記のとおり開催いたします。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頂けますよう、是非ご参加ください。

- 開催日・会場** 水戸会場：令和8年2月9日（月）ホテルレイクビュー水戸（水戸市宮町1-6-1）
土浦会場：令和8年2月18日（水）クラフトシビックホール土浦（土浦市東真鍋町2-6）
- 開催時間** 午後1時30分から午後5時00分まで
- 参加対象者** 事業所に勤務（事業主を含む）する被保険者及びその配偶者、事務担当者
- 参加費** 無 料
- 募集人数** 水戸会場は50名、土浦会場は25名（募集定員に達し次第締め切り）
- 講師** 船橋 信正先生 特定社会保険労務士、社会保険労務士法人齋藤・船橋労務相談事務所長
植田 和子先生（水戸会場） 公益社団法人茨城県栄養士会 管理栄養士
根本 偉代先生（土浦会場） 公益社団法人茨城県栄養士会 管理栄養士
- 演 題** 「年金とライフプラン」
・ライフプラン設計
・これからの年金・雇用保険・健康保険について
・生涯現役を旨として
「食事と健康」
- 申込方法** 下記「年金セミナー・健康管理講座」参加申込書（コピー可）に参加人数・希望会場を記入し、一般財団法人茨城県社会保険協会へ郵送又はFAXにてお申し込みください。
- 申込み・問合せ先** 〒310-0021 水戸市南町3-4-12常陽海上ビル8階
一般財団法人 茨城県社会保険協会 ☎029-226-8005 FAX029-231-2522
一般財団法人 茨城県社会保険協会
茨城県社会保険委員会連合会
- ※ 平日開催のため、事業所（事業主）様のご理解とご協力をお願いします。

切-り-取-り-線

「年金セミナー・健康管理講座」参加申込書

事業所整理記号 ※01イロハ、01ABCなど (健保組合に加入の事業所はアルファベットの整理記号)	参加人数	被保険者 配 偶 者	名 名
希 望 会 場 (○印を付けてください)	水戸	土浦	
上記のとおり申し込みします		令和	年 月 日
一般財団法人茨城県社会保険協会長 殿			
事業所所在地 〒			
事業所名称			
事業主名			
事業所電話番号			

※ 「年金セミナー・健康管理講座」参加申込書は、講座開催の目的以外に使用いたしません。

茨城県社会保険協会からのお知らせ

WEB 動画「ライフステージにおける社会保険・労働保険」

冊子「ライフステージにおける社会保険・労働保険」は、茨城県の社会保険委員会に加入している年金委員の皆様へ配付していますが、今回、社会保険協会会員に向けた限定サービスとして、WEB 動画版の配信を行うこととしました。

人生におけるさまざまなステージと社会保険・労働保険の関わりをわかりやすく解説した内容となっていますので、事務担当者様の入門書や、新任担当者様向け教材として、ぜひ、ご活用ください。



【動画の内容】

- 全編（約57分）
- 社会保険の手続き（約12分）
- 働き方と社会保険（約11分）
- ケガや病気（約13分）
- 結婚・出産・育児・介護の手続き（約12分）
- 退職後の手続き（約11分）

講師・監修 特定社会保険労務士 柳田 恵

<https://www.zensharen.jp/movie/login.php>

WEB 動画の視聴はパスワードが必要です。パスワードは社会保険いばらき11月号と一緒にお届けしています。

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート

**会員
限定**

期間中、通常の1デーパスポート※価格より

大人（18才以上）	中人（中学・高校生 12～17才）	小人（幼児・小学生 4～11才）
500 円お得	400 円お得	300 円お得

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

**実施
期間**

2026年 **1/5**（月） - **2/27**（金）

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得！

**10%
割引！**

東京ディズニーセレブレーションホテル®宿泊割引も、併せてご利用ください！

詳しくは
利用者用サイトへ

**詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイトから！**

コーポレートプログラム 利用者用サイト

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

※契約団体番号・プランパスワードは社会保険いばらき11月号と一緒にお届けしています

※コーポレートプログラム利用券がなくてもご利用いただけます

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。©Disney

次号（12月）はホームページのみでの掲載となります。
是非ご覧ください。

茨城県社会保険協会

検索