

社会保険 いばらき

2

退職後の健康保険のご案内

2026 February
NO.571

- 公式 LINE の友達募集中！
- マイナ保険証を利用していますか？
- 電子申請がスタートしました
- 「ねんきんネット」をご活用ください！
- 年金セミナー・健康管理講座、年金シニアライフセミナーを開催しました
- 3月の出張年金相談



筑波山梅林（つくば市）

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

退職後の健康保険のご案内

退職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	<p>●退職日までに被保険者期間が継続して2ヵ月以上あること</p> <p>●退職日の翌日から20日以内に書類が必着すること</p>	<p>●お住まいの市町村にお問い合わせください</p>	<p>●被扶養者の条件を満たしていること</p> <p>●ご家族の勤務先にお問い合わせください</p>
保 険 料	退職前に控除されていた保険料の約2倍 ※保険料には上限があります	<p>●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</p> <p>●お住まいの市町村にお問い合わせください</p>	被扶養者の負担なし

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

公式 LINE の友達募集中！



協会けんぽ茨城支部の公式 LINE がございます！
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

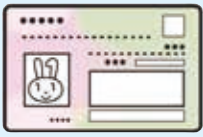

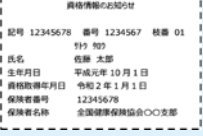
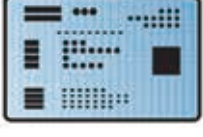


●登録方法③・・・アカウント名検索 「協会けんぽ茨城」



マイナ保険証を利用していますか？

《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	マイナナンバーカード 	マイナナンバーカードの入手後、マイナ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等を受診するとき	医療機関等に設置されているカードリーダーで読み取り
②	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は加入して1～2カ月後に事業所に送付	マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診するとき	医療機関等に提示
③	資格情報の お知らせ	紙製カード型 	・ 資格取得時等に送付 (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等を受診するとき	マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方を医療機関等に提示 (資格情報のお知らせのみでは受診不可)
④	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		



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・薬剤師と共有できる)
- 便利・・・各種手続きも便利で簡単に！
(限度額認定証の申請が不要 ※限度額適用・標準負担額減額認定申請書の申請は必要となります)

電子申請サービスがスタートしました

令和8年1月から、オンラインで各種給付金の申請ができる電子申請サービスがスタートしました。

電子申請は郵送の手間がないことや、申請後の処理状況がオンラインで確認できることなど、メリットがたくさん！詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。



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）

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に
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」

ステップ 1

マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。

登録・ログイン



ステップ 2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ご 注 意
・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。
(時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。)
・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。

年金



ステップ 3

ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
- ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
- ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
- ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

●ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

メニュー



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

登録方法や操作にお困りの場合は

■ 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/



■ 相談チャットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー



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

■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



0570-058-555

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。

050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8:30～19:00	※1	月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
	火～金曜日	8:30～17:15		
	第2土曜日※2	9:30～16:00	※2	第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

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、年金シニアライフセミナーを開催しました

年金受給を控え、退職後のにおけるライフプランの設計及び健康管理の維持、退職後の生きがい・家庭経済等に必要な知識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。

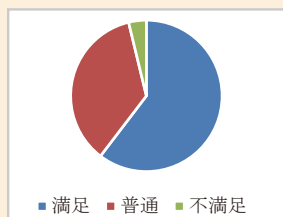
【年金セミナー・健康管理講座】

令和7年11月5日(水) 筑西市 (参加者17名)
令和7年11月13日(木) 日立市 (参加者18名)
令和7年11月20日(木) つくば市 (参加者29名)

【年金シニアライフセミナー】

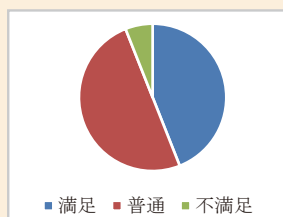
令和7年11月27日(木)
水戸市 (参加者53名)

<年金とライフプラン>



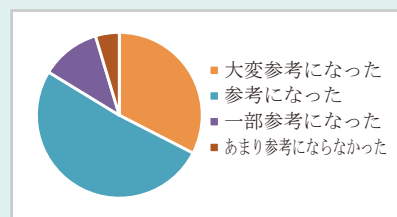
- ・とても参考になりました。参加して良かったです。
- ・昨今の改正等参考になりました。
- ・勉強になりました。
- ・自分の知識の答え合わせが出来たのと同じに、知識を加えることが出来ました。
- ・業務につながる話が多かった。

<健康管理講座>



- ・平素から健康に気を付けていたので再認識できました。
- ・健康について、改めて考える事が出来ました。
- ・自分の身体と向き合う気持ちになりました。
- ・毎日料理を作っていますが、今後は栄養等も考えて野菜多めに作っていこうと思いました。
- ・わかっているようで、わかっていなかった内容が多かった。

<年金シニアライフセミナー>



- ・非常に深い講義でした。
- ・大変良かったです。
- ・自分の今まで歩んできた人生を振り返り、次のライフプランを立てることで、今後の楽しい過ごし方を考える良い機会になりました。
- ・とても有意義でした。おもしろく、聞かやすく、分かり易かったです。
- ・とても勉強になりました。みんなに聞かせたい。

※8年度も「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8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8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	10日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	26日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	12日(木) 10:00～15:00	鹿嶋市商工会本所
	17日(火) 10:00～15:00	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	5日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	27日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市役所
下館年金事務所 0296 (25) 0829	12日(木) 10:00～15:00	常総市商工会水海道事務所
	18日(水) 10:00～15:00	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2194	17日(火) 10:00～14:00	高萩市役所
	25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本人確認書類をご持参ください。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、資格確認書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。