

社会保険

いばらき

7

2026
July
NO.576

●無駄な医療費を支払っていませんか？
今すぐできる！医療費の節約！！

- 公金受取口座とは？
- 健康づくり推進事業所認定特典のご案内
- 健康保険委員在籍の事業所限定！
協会けんぽGUIDEBOOKを作成しました！
- 日本年金機構を装った不審なメール・SMSにご注意ください
- 「わたしと年金」エッセイ募集
- 8月の出張年金相談
- 令和7年度 事業・決算報告



袋田の滝（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

無駄な医療費を支払っていませんか？ 今すぐできる！医療費の節約！！

その1 「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」をもとう！

- ★「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や健康相談ができる身近な頼れる医師のことです。
- ★ 紹介状なしで大病院を受診すると、診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかります。
- ★「かかりつけ薬剤師・薬局」とは一人ひとりの服薬状況を把握し、薬の飲み合わせや副作用などの相談ができる薬剤師・薬局のことです。



「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。そのような場合には、医師や薬剤師に相談するとともに、そうならないためにも「かかりつけ医」や「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう！



その2 はしご受診をやめよう！

同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

「はしご受診」は、受診のたびに初診料や同じような検査料がかかり、検査による体への負担や医療費がかかります。

また、同等の作用の薬を毎回処方されることによる、薬の重複や複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

	(3割負担の場合)	
	同じ医療機関を3回受診した場合	3つの医療機関をはしご受診した場合
1回目	初診料 870円 +検査料等	初診料 870円 +検査料等
2回目	再診療 230円	初診料 870円 +検査料等
3回目	再診療 230円	初診料 870円 +検査料等
1～3回目 ～の合計	初診・再診療 1,330円 +検査料等×1	初診・再診療 2,610円 +検査料等×3

その3 時間外受診はしない！

緊急時や急病を除いて、診療時間内に受診しましょう！
「休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら…」
「医療機関に受診するべきか判断に迷う…」
そのような場合は救急電話相談をご利用ください。

こども医療電話相談 ☎ # 8000

救急安心センター ☎ # 7119

		(3割負担の場合)		
		医療機関		薬 局
		初診料	再診料	—
休日 加算	日・祝	+750円	+570円	調剤技術料の 1.4倍 を加算
時間外 加算	おおむね8時前と 18時以降、土曜日は 8時前と12時以降	+260円 (+690円)※	+200円 (+540円)※	調剤技術料と 同額 を加算
深夜 加算	22時～翌6時	+1,440円	+1,260円	調剤技術料の 2倍 を加算

※ () 内は救急病院などの場合の額です

公金受取口座とは？

給付金などを受け取るための口座として、あらかじめ国（デジタル庁）に登録を行った口座です。

公金受取口座の登録申請方法はデジタル庁のホームページをご確認ください。

なお、登録状況はマイナポータルより「おかね」→「公金受取口座」にてご確認ください。

公金受取口座の利用は被保険者本人が請求を行う場合のみ希望することができます。

(なお、相続人の方が請求する場合、公金受取口座を利用することはできませんのでご注意ください)

健康づくり推進事業所認定特典のご案内

出前健康講座「健康セミナー」

■ メニュー

- ・運動不足解消
- ・ストレス解消
- ・身体の機能改善
- ・疲労改善
- など

上限20事業所
(先着順)

■ 受講方法

対面、オンライン、DVD、VOD が選べます。
※メニューによって受講方法が異なります。

■ 委託事業者：株式会社ルネサンス



「メンタルヘルスケア研修会」・「治療と就業の両立支援」

■ メンタルヘルスケア研修会

- ① 管理監督者向け
- ② 若年労働者向け

■ 治療と就業の両立支援

- ① 個別訪問支援
- ② 個別調整支援

■ それぞれ「産業保健専門家」や「両立支援促進員」が実施します

■ 事業実施：茨城産業保健総合支援センター

他にも「健康測定機器レンタル」、「お薬と健康教室」等の無料特典をご用意しておりますので、事業所様の健康づくりにお役立てください。(各無料特典の申込は年度内1回のみです)

◎協会けんぽ茨城支部ホームページ等より詳細をご確認ください。

※無料特典の実施には健康づくり推進事業所として認定されることが必要です。

健康保険委員在籍の事業所限定！

協会けんぽ GUIDEBOOK を作成いたしました！

協会けんぽ茨城支部では、協会けんぽの概要等についてまとめた「協会けんぽ GUIDEBOOK」を作成いたしました。

この GUIDEBOOK は、【協会けんぽにご加入の事業所様のうち、健康保険委員にご登録いただいている事業所様限定】で、お送りしています。
まだ健康保険委員のご登録がない事業所様は、この機会にぜひご登録をお願いします。



日本年金機構からのお知らせ

日本年金機構を装った不審なメール・SMS にご注意ください。

日本年金機構を装い、お客様の個人情報等を盗み出そうとするメール（ショートメッセージサービス（SMS）を含む。以下同じ）や不審なサイトへ誘導しようとするメールが確認されておりますので、ご注意ください。

例 1

日本年金機構のロゴマークを使用し、日本年金機構年金払戻管理局、払戻金部門等、日本年金機構に存在しない部署の名前を騙り、年金の残金を振り込む名目で、お客様のお名前、口座番号等の情報を返信させようとするメール

注意点

日本年金機構では、メールでお客様の口座番号等をお尋ねすることはありませんので、ご注意ください。

例 2

日本年金機構を装い、国民年金保険料の未納があるため財産を差し押さえると騙り、キャッシュレス決済サイトに誘導しようとするメール

注意点

- ・ リンク先にアクセスすると、キャッシュレス決済サイトの送金画面に遷移しますので、絶対にアクセスしないでください。（リンク先のユーザーは日本年金機構とは無関係です。）
- ・ 日本年金機構ではメールで支払いを促すことはありません。

例 3

日本年金機構を装い、マイナンバーの画像提出を促し、個人情報等を詐取する偽サイトに誘導しようとするメール

注意点

リンク先にアクセスすると、ねんきんネットログインの偽サイトに遷移し、個人情報等を詐取されますので、絶対にアクセスしないでください。（リンク先のサイトは日本年金機構とは無関係です。）

例 4

日本年金機構を装い、不足書類の提出を促し、個人情報等を詐取する偽サイトに誘導しようとするメール

注意点

- ・ 過去にも、「国民年金機構」の名称を使用し、日本年金機構を装った不審なメール・SMS が確認されておりますので、ご注意ください。
- ・ リンク先にアクセスすると、ねんきんネットログインの偽サイトに遷移し、個人情報等を詐取されますので、絶対にアクセスしないでください。（リンク先のサイトは日本年金機構とは無関係です。）

例 5

日本年金機構とはまったく関係のない不審なサイトに誘導しようとするメール

注意点

- ・ メール内容等に不審な点を感じる場合は、メール記載のリンク先をクリックしないようにしてください。
- ・ 送信元のメールアドレスを確認してください。日本年金機構からのメールは、送信者アドレスが、「xxx@xxx.nenkin.go.jp」となっております。
- ・ 送信元アドレスが偽装されている場合（表示上のアドレスは「xxx@xxx.nenkin.go.jp」であるが、実際のアドレスは異なる）がありますので、以下の点をあわせて確認してください。
 - 日本年金機構から送るねんきんネットに関するメールには原則電子署名※を添付しています（携帯電話向けの電子メールやお客様からの利用申請等を契機に送信するメールには、電子署名は添付されません）。
※ 電子署名とは
電子署名付き電子メールを受信した際は、セキュリティ警告が出ていないか確認してください。
 - メールリンク先のブラウザのアドレス欄が「<https://xxx.nenkin.go.jp/>」※となっているか確認してください。
※ go.jp の後が「/」であることを確認してください。政府機関等のサイトであることを偽装するために「<https://xxx.nenkin.go.jp.xxx>」等となっている場合があります。

なお、不審なメールを発見した場合は、「日本年金機構へのご意見・ご要望」よりご連絡をお願いします。

募集期間 令和8年6月1日(月)～令和8年9月7日(月)
消印有効

応募資格 中学生以上の方

応募要項

- 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 日本語で1,000～2,000文字程度。
- 作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属* (会社名、学校名等) を明記してください。
※会社、学校等を介さず個人で応募することが可能です。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選賞状の授与並びに記念品を贈呈します。



提出先

日本年金機構 事業推進統括部
地域年金事業グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

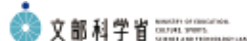
お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部
地域年金事業グループ わたしと年金 担当
電話：03-5344-1100(代表)

■主催



■後援



全国高等学校長協会
全国都道府県教育委員会連合会

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和8年8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8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	5日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
	6日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	12日(水) 10:00～14:00	大子町役場
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	12日(水) 10:00～15:00	鹿嶋市商工会本所
	27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	6日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	28日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市役所
下館年金事務所 0296 (25) 0829	6日(木) 10:00～15:00	常総市商工会水海道事務所
	19日(水) 10:00～15:00	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2194	18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。

茨城県社会保険協会からのお知らせ

令和7年度 事業・決算報告

一般財団法人茨城県社会保険協会は5月29日に理事会、6月17日に評議員会を開催し、令和7年度の事業報告および収支決算について審議が行われ、いずれも原案どおり可決承認されました。

事業結果および決算について、次のとおり報告いたします。

令和7年度 事業報告

社会保険制度の普及啓発事業

1. 広報紙の発行

広報紙「社会保険いばらき」を毎月発行し、社会保険制度の内容や改正事項等の周知を図りました。

2. 冊子・リーフレット等の配付

「社会保険の事務手続（令和7年度版）」を会員事業所へ配付したほか、健康管理・健康増進に関するリーフレットを配付し、社会保険制度および健康管理の周知啓発に努めました。

3. 年金セミナー・健康管理講座の開催

年金の受給を間近に控えた被保険者およびその配偶者等を対象に、県内5会場で5回、セミナーを開催しました。 受講者総数 107名

- ・年金とライフプラン
- ・毎日の食事で健康を守ろう

健康づくり事業

1. 職場の健康づくりの支援

- ①職場における健康づくり事業として、健康の保持増進と生活習慣病に関する意識の向上を図るため、健康運動指導士や管理栄養士を派遣し、講話、健康相談、実技指導を行いました。
- ②健康啓発DVDの貸出を行いました。
- ③職場の健康づくり意識の向上のために、疾病予防、健康増進、食生活等に関するパンフレットやリーフレットを配付しました。

2. 健康増進施設の利用補助

会員事業所の被保険者およびご家族の健康増進を図るため、トレーニングジムやアイススケート場の施設利用の補助を行いました。 利用者 1,561名 (利用施設)

- ・とっぷさんて大洋 ・ほっとパーク鉾田
- ・つくばウェルネスパーク ・筑西遊湯館
- ・ほっとランドきぬ ・山新スイミングアリーナ

3. 健康づくりウォーキング

10月に長野県北佐久郡軽井沢町で健康づくり散策を開催しました。 参加者 225名

保健施設事業

1. 契約保養施設の利用補助

会員事業所の被保険者およびご家族の保養を目的として、県内外の契約保養施設をご利用する際の宿泊料の補助を行いました。

2. 福利厚生事業

会員事業所の被保険者およびご家族の心と体の健康

保持を目的として、施設利用等の補助を行いました。

- ①全国の宿泊施設やレジャー施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を発行しました。
発行事業所数 20事業所 発行枚数 55枚
- ②潮干狩り(木更津市江川海岸) 利用者 331名
- ③夏季プール 利用者 2,862名 (利用施設)
・いこいの村潤沼・久慈サンピア日立
・フォレスパ大子・ヒューナックアクアパーク水郷
- ④くだもの狩り(千代田果樹観光協会) 利用者 1,416名
- ⑤東京ディズニーランド・ディズニーシー 利用者 1,400名
- ⑥「室内楽の夕べ」 来場者 50名

諸会議

事業の適正、円滑な運営を図るため、理事会、評議員会を開催しました。

- 理事会 4回(書面決議を含む)
- 評議員会 2回(書面決議を含む)

令和7年度 収支決算報告

正味財産増減計算書

(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)

【経常増減の部】 (単位：円)

経常収益	特定資産運用益	0
	受取会費	48,700,795
	雑収益	1,655,591
	受取利息	107,190
	雑収益	1,548,401
経常収益計		50,356,386
経常費用	事業費	44,394,800
	普及宣伝事業	18,822,206
	関係団体協力事業	2,397,405
	健康づくり事業	11,763,796
	保健施設事業	11,411,393
	管理費	5,789,037
経常費用計		50,183,837
当期経常増減額		172,549

【経常外増減の部】 (単位：円)

経常外収益計	0
経常外費用計	0
当期経常外増減額	0

当期一般正味財産増減額	172,549
一般正味財産期首残高	56,712,653
一般正味財産期末残高	56,885,202