

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

10

2026
October
NO.579

●令和8年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

- 令和8年度「生活習慣病予防健診等」未受診の方へ
- 交通事故などで健康保険を使うときは「第三者行為による傷病届」をご提出ください
- 在職老齢年金（働きながら年金を受けとるとき）の計算方法
- 11月の出張年金相談
- 令和8年度後半の事業のお知らせ
- 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
- 令和8年度 年金制度説明会のご案内



そばの花（筑西市）

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

令和8年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しております。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【送付時期】 令和8年10月下旬から11月中旬（予定）にかけて順次送付いたします。

【提出期限】 令和8年12月11日（金）

【確認の対象となる方】 以下のいずれかに該当する被扶養者

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
 - ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
 - ③令和7年中の課税収入額が130万円（60歳以上の場合は180万円、19歳以上23歳未満かつ配偶者でない場合は年間収入が150万円）の金額を超過している方（18歳未満の者や令和8年4月1日以降に認定された者を除く）
- ※ 上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

令和8年度「生活習慣病予防健診等」未受診の方へ

令和8年9月中旬頃に、令和8年度「生活習慣病予防健診等」の未受診者の方を対象に、右枠にあります案内（ダイレクトメール）をご自宅に発送しております。

協会けんぽでは健診機関での受診の他に、公共施設等の会場での受診（出張会場健診）もお選びいただけます。日程等の詳細はDMもしくは協会けんぽ茨城支部のホームページをご確認ください。



生活習慣病予防健診実施機関一覧（健診機関）



検診車を用いた出張会場健診

A4サイズの圧着 DM で送付しております

35～74歳の方向け

20・25・30歳の方向け



【注意事項】

- ・人間ドック健診・生活習慣病予防健診の費用補助は、年度内どちらか1回のみとなります。（もし協会けんぽの補助を利用して2回目以降の受診をされた場合、後日、健診費用をお返しいただく場合がございます。）
- ・出張会場健診の具体的な実施日につきましては、各申込先にご確認ください。
- ・申込期限は各健診機関により異なりますので、ご確認のうえご予約ください。
- ・健診実施機関・会場の都合により中止または日程が変更となる場合があります。詳細は各申込先にご確認ください。

交通事故などで健康保険を使うときは 「第三者行為による傷病届」をご提出ください

業務外の事由による交通事故など、他人（第三者）の行為によって病気やけがをしたときに健康保険を使って治療を受ける場合は、「第三者行為による傷病届」一式の提出が必要となります。

第三者行為による傷病とは？



提出書類

- ▶ 第三者行為による傷病届
- ▶ 事故発生状況報告書
- ▶ 同意書
- ▶ 示談書の写し ※ 示談が成立している場合のみ



交通事故の場合、加えて提出する書類

- ▶ 交通事故証明書
- ▶ 人身事故証明書入手不能理由書
※ 警察への届出を物損(物件)事故として処理している場合など

第三者行為によって負傷し、健康保険で治療を受ける場合、本来、加害者側が支払うべき治療費などを協会けんぽが立て替えて支払うことになるため、後日、協会けんぽが相手方に請求することになります。このため、「第三者行為による傷病届」一式のご提出をお願いします。



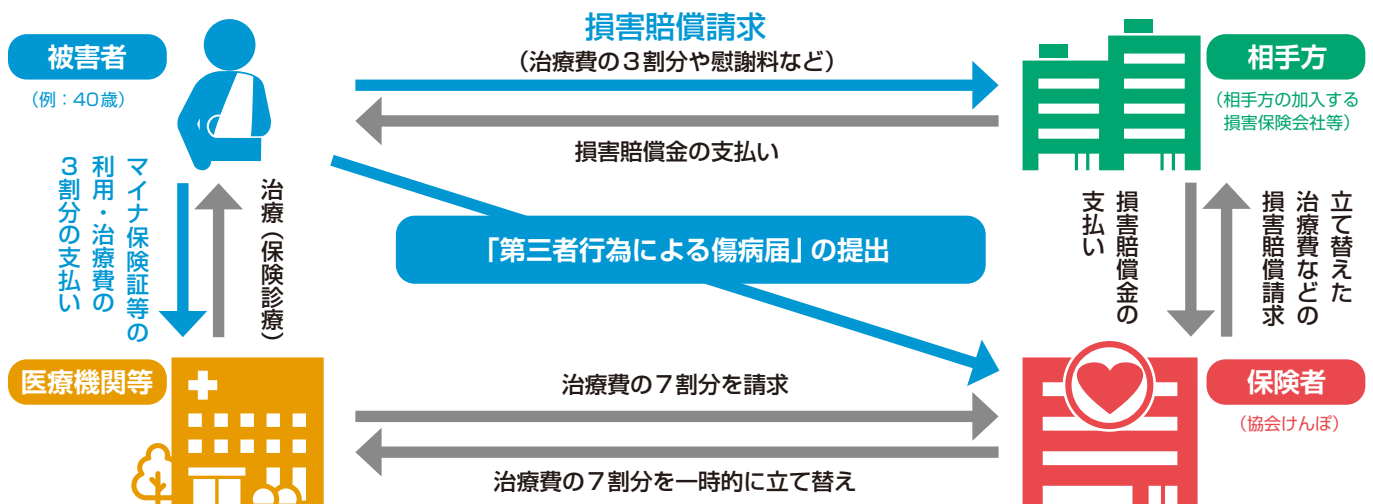
示談は慎重に！

健康保険で治療中に示談が成立した場合、損害賠償請求権を放棄したことになります、**健康保険で治療を受けることができなくなる可能性があります**。示談をするときは、**事前に**協会けんぽ茨城支部までご相談ください。



労働災害・通勤災害の場合は健康保険が使えません！

業務上や通勤途上でケガをした場合は、労災保険の対象となります。すみやかに勤務先に連絡の上、労働基準監督署へ届け出てください。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会 茨城支部

<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)

令和8年1月より
電子申請サービスが
スタートしました！



電子申請サービスについてはこちら

日本年金機構からのお知らせ

在職老齢年金（働きながら年金を受けるとき）の計算方法

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける60歳以上の方は、**基本月額※1**と**総報酬月額相当額※2**に応じ、年金額が支給停止（全部または一部）される場合があります。

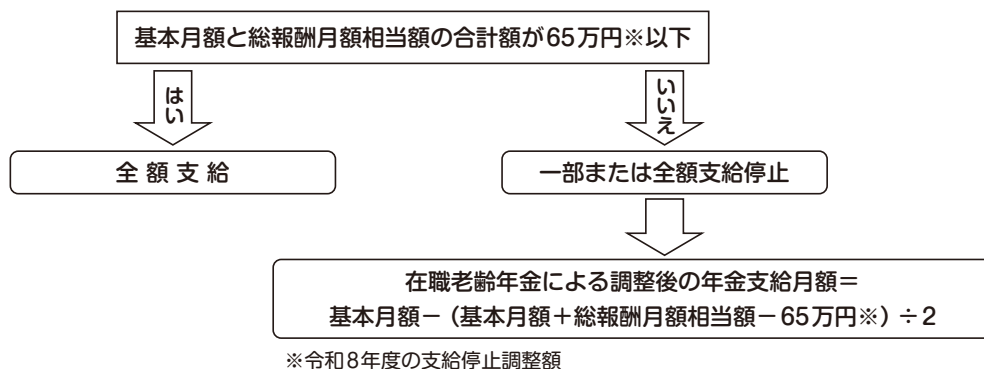
※1 基本月額

加給年金額を除いた老齢厚生（退職共済）年金（報酬比例部分）の月額

※2 総報酬月額相当額

（その月の標準報酬月額）+（その月以前1年間の標準賞与額の合計）÷12

計算方法



年金の受給権が発生した後の被保険者期間が年金額に反映される時期

在職老齢年金を受けている65歳以上の方が9月1日に厚生年金に加入しているとき

厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受けている65歳以上70歳未満の方が、基準日の9月1日において被保険者であるときは、翌月の10月分の年金額から見直されます。これを「在職定時改定」といいます。

なお、9月1日前に被保険者の資格を喪失して、そこから9月1日をまたぎ、1月が経過する前に被保険者の資格を取得したときは、基準日の9月1日において被保険者ではありませんが、在職定時改定として年金額の再計算が行われます。（例：8月25日資格喪失、9月3日資格取得）

- ・年金額に反映されていない前年9月から当年8月までの厚生年金に加入していた期間を追加して、年金額の再計算が行われます。

※年金額が再計算された結果、支給停止額が変更となる場合があります。

在職老齢年金を受けている方が退職したとき（70歳に到達したとき）

厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受けている70歳未満の方が、退職して1カ月を経過したときは、退職した翌月分の年金額から見直されます。これを「退職改定」といいます。また、厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受けている70歳未満の方が、70歳に到達したときは、70歳到達した翌月分の年金額から見直されます。

- ・年金額に反映されていない退職までの厚生年金に加入していた期間を追加して、年金額の再計算が行われます。

※退職して1カ月以内に再就職し、厚生年金に加入したとき（転職など）は、年金額の再計算は行われません。

留意事項

年金額の再計算について、下記の点にご注意ください。

- ・70歳以上の期間は、厚生年金に加入していないため、年金額の再計算には反映しません。
- ・年金額の再計算により厚生年金加入期間が20年を超えたときは、**加給年金**が支給される場合や、配偶者に対して**振替加算**が支給される場合があります。その際は、別途、手続きが必要となります。

ご不明な点は、お近くの「年金事務所」または「街角の年金相談センター」へ

お近くの年金事務所の所在地・お問い合わせ先などは、日本年金機構ホームページで確認いただけます。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和8年11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11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
	24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。

茨城県社会保険協会からのお知らせ

令和8年度後半の事業のお知らせ

茨城県社会保険協会の令和8年度後半の事業をお知らせします。

お申し込みや詳細につきましては茨城県社会保険協会のホームページをご覧ください。か、協会あてにご連絡をお願いいたします。

◎年金セミナー・健康管理講座、年金シニアライフセミナー

間もなく退職を迎えられる被保険者とその配偶者及び事業所の事務担当者を対象としたセミナーを開催します。

鹿嶋会場は、12年ぶりの開催です。退職後におけるライフプランの設計及び健康管理に役立てていただけますよう、是非ご参加ください。

- ・日立会場 令和8年11月5日(木) 久慈サンピア日立
- ・鹿嶋会場 令和8年11月13日(金) 鹿嶋勤労文化会館
- ・筑西会場 令和8年11月19日(木) 茨城県県西生涯学習センター
- ・つくば会場 令和8年11月27日(金) つくば研究支援センター

開催時間は各会場とも午後1時30分から午後5時までです。**参加費は無料**です。なお、令和9年1月にも水戸市、土浦市で開催をします。詳細は7ページをご覧ください。

※令和8年12月16日(水) ホテルレイクビュー水戸で開催します「年金シニアライフセミナー」については、募集定員に達しましたので締め切りました。



◎契約施設利用料金の一部補助

会員事業所の被保険者及び家族の皆様の健康増進を図るため、施設と契約し利用料金の補助を行います。

○くだもの狩り

場 所：かすみがうら市千代田果樹観光協会加盟果樹園
期 間：令和8年8月21日(金) から11月中旬まで

○トレーニングルーム等で体を鍛えよう

場 所：ほっとパーク鉾田(鉾田市)
つくばウェルネスパーク(つくば市)
ほっとランドきぬ(下妻市)
筑西遊湯館(筑西市)
山新スイミングアリーナ
(笠松運動公園屋内プール)(ひたちなか市)
期 間：令和8年10月1日から令和9年3月31日

○アイススケート

場 所：山新スイミングアリーナ
(笠松運動公園屋内アイススケート場)(ひたちなか市)
令和8年11月1日からです。
詳細は6ページをご覧ください。

お問い合わせ

一般財団法人茨城県社会保険協会 電話029-226-8005

アイススケート 利用補助のお知らせ

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8年11月1日から令和9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
注：長型3号（12×23.5cm）の封筒をご用意ください。	110円	180円

- 申込期限** 令和9年2月26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 A B C 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 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、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いただけますよう、是非ご参加ください。

- 開催日・会場** 水戸会場：令和9年1月21日（木）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9年1月29日（金）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
吉見 泉先生（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。また、WEBでも可能です。必要事項をフォームに入力していただき、送信してください。
- 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。

社会保険協会会員の皆様へ

令和8年度 年金制度説明会のご案内

[事前申込制]

無料

先着順

開催日時：令和8年12月8日(火)
13時15分～16時30分
(12時30分受付開始)

場 所：ザ・ヒロサワ・シティ会館 小ホール
(茨城県水戸市千波町東久保697)

※駐車場に限りがありますので、できる限り公共共通機関をご利用ください。

日本年金機構と社会保険協会が共同開催する説明会です。

令和7年年金制度改正の意義や、実際の事業所調査で指摘の多い事例を踏まえた改善のポイントなど、実務のプロフェッショナルが最新情報について分かりやすくお伝えします！
この機会に、ぜひ、ご参加ください。

説明会の概要

1. 令和7年年金制度改正等

～現行制度のしくみと考え方、令和7年年金制度改正の意義を解説します～

講師：日本年金機構副理事長 高橋 俊之
(元厚生労働省年金局長)



2. 年金制度改正の実務と留意点(厚生年金適用関係)

～令和7年年金制度改正を踏まえた厚生年金適用実務の留意点を解説します～

講師：日本年金機構厚生年金保険部
厚生年金保険適用・調査グループ

3. 事業所調査指摘・改善指導事例集の解説

～被保険者の報酬に係る届出で誤りやすい事例を解説します～

講師：日本年金機構特別法人対策部 法人調査グループ

4. 健康保険制度を取り巻く情勢

講師：全国健康保険協会茨城支部(協会けんぽ茨城)

申込みは、別紙「FAX 申込書」でお申し込みください。ご不明な点がございましたら、一般財団法人 茨城県社会保険協会 (Tel.029-226-8005) にお問合せください。

日本年金機構 水戸北年金事務所・一般財団法人 茨城県社会保険協会
(茨城県代表年金事務所)

次号(11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