

# SHINPU

社会保険新報

2026.2

No.903



スノウドームのような海の世界  
「SNOW AQUARISM by NAKED」  
を2月23日（月）まで開催中

マクセル アクアパーク品川（港区）



- 協会けんぽ東京支部 協会けんぽの健診が変わります！（P2） 退職後の健康保険（P3）
- 日本年金機構 令和7年度「わたしと年金」エッセイ結果発表（P4）  
令和7年度 年金委員表彰式が行われました／個人向けオンラインサービスをご利用ください（P5）
- 実務に役立つ！ 雇用保険の高年齢雇用継続給付（P6）
- フィオーレ健診クリニック 2026年度 健康診断予約のご案内（P7）
- 東京社会保険協会 観劇会 中村勘九郎 中村七之助／レジャー施設 春の感謝月間 横浜・八景島シーパラダイス／  
年金制度説明会の開催報告（P8）



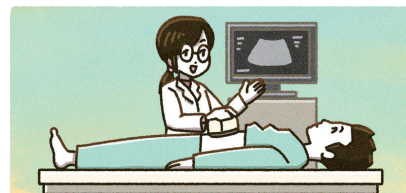
協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**令和8年4月  
スタート**協会けんぽの健診が変わります！**

協会けんぽでは、35歳以上の被保険者を対象に生活習慣病予防健診を実施していますが、より多くの皆様が健診を受けられるよう、令和8年4月から、以下のとおり健診内容の拡充を行います。

**① 人間ドックに対する補助の実施**

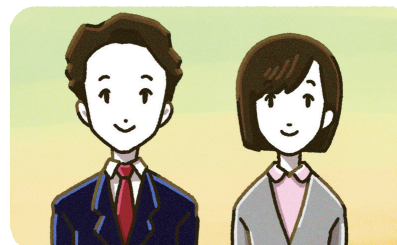
## ● 健診の選択肢が増えます！

35歳以上の被保険者は、**協会けんぽの補助（25,000円）**を利用して人間ドックも受診することができますようになります。

**② 若年層を対象とした健診の実施**

## ● 健診の対象年齢が拡大します！

従来の35歳以上の被保険者に加え、新たに**20歳、25歳、30歳の被保険者**も生活習慣病予防健診の対象となります。なお、検査項目については、国の指針等を踏まえ、生活習慣病予防健診の項目から、胃・大腸がん検診の検査項目を除いたものとします。

**③ 生活習慣病予防健診の項目等の追加**

## ● 骨粗鬆症検診が検査項目に追加されます！

**40歳以上の偶数年齢の女性**を対象に、骨粗鬆症検診を実施します。

● かくたん 喀痰細胞診が検査項目に追加されます！

問診の結果、**50歳以上で喫煙指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上**の場合、希望者に対し、喀痰細胞診を実施します。

**受診までの流れ****簡単 3 STEP!****STEP 1 確認**

4月上旬に事業主様へ「生活習慣病予防健診のご案内」「健診対象者一覧<sup>(※1)</sup>」等をお送りします。

**STEP 2 予約**

協会けんぽと契約している健診機関へ電話等で受診日を予約。<sup>(※2)</sup>

**STEP 3 受診**

当日は「マイナ保険証等<sup>(※3)</sup>」「健診費用（自己負担分）」および健診機関から送付される「問診票・検査容器」等をお忘れなく。

(※1)「健診対象者一覧」は申込書ではないため、**協会けんぽへの提出は不要**です。

(※2) 予約の際は、**お手元に資格情報（記号・番号等）が確認できる書類**をご準備ください。

(※3) 受診当日は以下のいずれかにより**保険資格の確認**を受けてください。

①マイナ保険証によるオンライン資格確認 ②マイナポータルの保険資格画面の提示 ③マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示 ④資格確認書

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、加入先の健康保険組合等にお問い合わせください。

▶このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部 (TEL 03-6853-6111) まで

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**


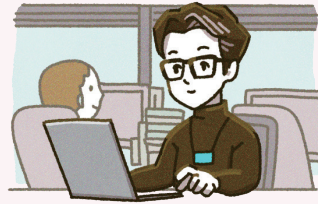

## 加入に関するご案内

## 退職後の健康保険

74歳までの被保険者（ご本人）が退職等で健康保険の資格を喪失した場合は、ご自身で次に加入する健康保険を選択し、加入の手続きを行う必要があります。退職後の健康保険には、主に「協会けんぽの任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの方法があります。保険料等を比較のうえ、選択された健康保険に手続きしてください。



## 退職後の健康保険（比較表）

	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 （被扶養者）
加入先			
手続き先	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	お住まいの市区町村 （国民健康保険担当課）	ご家族のお勤め先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること。</li> <li>退職日の翌日から20日以内にお住まいの都道府県の協会けんぽ支部に申請書が到着すること。</li> </ul>	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料	退職前に控除されていた保険料を <b>2倍</b> した額（上限あり）になります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>加入する世帯の人数や前年の所得等によって決まります。</li> <li>離職理由等により減免されることがあります。</li> </ul>	保険料負担はありません。

## 協会けんぽの任意継続について

加入の条件や申請手続き等の詳細は、右の二次元コードをご覧ください。



## 事業主様へ 資格確認書の回収をお願いします

被保険者（ご本人）が退職されたときは、速やかに資格確認書（お持ちの方のみ）の回収をお願いします。

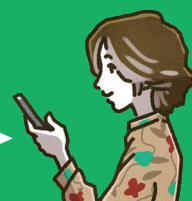
## 協会けんぽ東京支部 LINE公式アカウント 友だち募集中！

友だち  
追加方法

- ・ 右の二次元コードから読み取り
- ・ アカウント名「協会けんぽ東京」で検索
- ・ ID「@kenpo\_tokyo」で検索



健康づくり等、役立つ情報を配信します！



協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、加入先の健康保険組合等にお問い合わせください。

▶ このページの記事の内容に関するお問い合わせは、協会けんぽ東京支部（TEL 03-6853-6111）まで



日本年金機構からの **お知らせ**  
Japan Pension Service

# 令和7年度「わたしと年金」エッセイ結果発表

日本年金機構では、**公的年金制度の普及・啓発活動の一環**として、学生（中学生以上）を含む一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわりをテーマにした「**わたしと年金**」エッセイを募集しています。令和7年度の応募総数1,987件のなかから、厳正なる審査の結果、厚生労働大臣賞1名、日本年金機構理事長賞1名、優秀賞3名、入選5名が決定し、東京都からは駒崎流土様（中学生）が優秀賞を受賞されました。駒崎さんのエッセイをご紹介します。なお、その他の受賞作品は、日本年金機構ホームページに掲載しています。



東京都  
**駒崎 流土 様（中学生）**

私はフィリピンで生まれ、6歳から日本で育った中学3年生です。兄が3人おり、長兄はイギリス、次兄はブルガリア、私は両親と三兄とともに日本で暮らしています。家族や友人がさまざまな国で生活していることもあり、自然と各国の社会の仕組み、特に「公的年金制度」に興味を持ちました。調べていくうちに、日本の制度がとても安定していて、多くの人のためになる仕組みであることを知りました。

現在の日本の年金制度は、「国民皆年金」と呼ばれる仕組みが基盤になっています。20歳以上60歳未満のすべての人が、職業や収入に関係なく何らかの年金制度に加入する形になっているため、すべての人が将来、一定の年金を受け取ることができます。

このような制度ができるまでには、色々と紆余曲折がありました。日本における最初の公的年金制度は1942年に始まりましたが、当時は軍需産業で働く一部の人が対象でした。その後、戦後の経済復興を進めながら年金制度の整備を進め、1954年には会社員向けの厚生年金が導入され、1961年にはついに自営業者や農業に従事する人なども含めた国民全員を対象にした「国民年金」がスタートしました。これが現在の「国民皆年金」の始まりです。

その後も年金制度は何度も改革されてきました。少子高齢化が進み、働く人が減る一方で年金を受け取る人が増えてきたため、2004年には「マクロ経済スライド」という調整機能を導入することにより、年金制度がこれからも持続できる形になりました。このように、年金制度は長い時間をかけ、何度も改善されながら現在のかたちになりました。

私は、兄たちが住んでいるイギリスやブルガリアの年金制度と比較することで、日本の制度の良さをより実感することができました。

たとえばイギリスでは、一定期間保険料を納めれば国の年金を受け取れますが、その金額はあまり高くありません。このため、職場での年金や個人で積み立てる年金にも加入するなどの自助努力が欠かせません。企業に対して従業員を自動的に職場年金に加入させる「オート・エンロールメント」という仕組みも導入していますが、すべての人が十分な年金をもらえるまでには至っておりません。

一方、ブルガリアでは、かつての社会主義時代の制度を引き継ぎながらも、現在は制度改革が進んでいます。しかし、年金だけで生活するのが難しいという高齢者が多く、家族からの支援に頼らざるを得ないのが実情です。企業年金や個人年金もありますが、それほど普及しておらず、公的年金だけでは十分ではありません。

比較してみると、日本の制度は「すべての人が加入し、最低限の生活を保障する」という、とても公平で安心できる仕組みだと感じます。そして、その最低限の生活というものが、とてもレベルの高い水準だとも感じます。さらに、厚生年金によって、より手厚い保障を受けられるようになっている点も、他の国にはあまり見られない特徴だと思います。

もちろん、日本の制度にも課題があります。少子高齢化によって保険料を納める人が減る一方で、受け取る人が増えるため、将来的に年金の金額が下がる可能性もあります。それでも、今の制度を壊してしまえば、これまで築いてきた信頼や公平性を失ってしまうおそれがあります。だからこそ、制度の良い部分を守りながら、時代に合わせて見直しを続けることが大切だと思います。

そんな中、中学生である私たちにできることは何でしょうか。確かに、年金制度を直接変えることはできませんし、保険料を納める立場でもありませんが、それでも、私たちにできることがあります。

まず大切なのは、「知ること」です。日本の年金制度がどのような仕組みなのか、なぜ必要なのかをしっかりと理解すること。そして、友だちや家族とそのことについて話し合うことで、制度そのものを理解するだけでなく、他の人の考えも知ることができますし、自分の意見をもつこともできます。さらに、社会のニュースに関心を持ち、制度の今後について自分なりに考えてみることも、とても大切な行動だと思います。

これにより、年金制度を支える一人として、責任を持って行動できる心構えができます。よくわからないままでは、特に若いうちには負担感だけが募ってしまいがちですが、年金は、高齢者のためだけでなく、将来の自分自身を支えるものでもあることが理解できます。

私は、世界のさまざまな年金制度を知ることによって、日本の制度の良さやありがたさを改めて感じました。そして、中学生の自分でも、日本の年金制度を支える一歩を踏み出せることに気づきました。この制度を大切に、未来に引き継いでいくために、これからも関心を持ち続けていきたいと思っています。

**過去の受賞作品が  
アニメになりました！**

過去の受賞作品をアニメーション化しました。日本年金機構ホームページ【「わたしと年金」エッセイアニメーション動画】から閲覧できますので、ぜひご覧ください。

詳細は



日本年金機構

Japan Pension Service



令和7年度「わたしと年金」エッセイ

検索

に掲載しています。



日本年金機構からの **お知らせ**  
Japan Pension Service

# 令和7年度 年金委員表彰式が行われました

日本年金機構では、多年にわたり政府管掌年金事業の推進・発展にご協力をいただいている年金委員の方々の活動において、功績等を残された場合に感謝の意を表し、年金事業の一層の推進に寄与することを目的として **年金委員表彰を実施**しています。令和7年度は、厚生労働大臣表彰62名（東京都は1名）、日本年金機構理事長表彰178名（東京都は9名）、日本年金機構理事表彰358名（東京都は14名）の方々に表彰状が授与されました。

なお、表彰された皆様の一覧等は、日本年金機構ホームページ【年金委員表彰】に掲載しています。

詳細は **日本年金機構** **年金委員表彰** **検索** に掲載しています。

## 個人向けオンラインサービスをご利用ください

日本年金機構から送付する確定申告・年末調整に必要な通知書は、**マイナポータル**の「**お知らせ**」から**電子データで受け取る**ことができます。受け取った電子データは、e-Tax等での確定申告やオンラインによる年末調整の際に利用できます。

パソコンやスマートフォンで閲覧されている方は、 の項目をクリックすると、詳しい内容が確認できます。

### 電子送付可能な通知書

- 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

電子送付対象通知書一覧



### 通知書の電子送付サービスの利用方法

#### STEP 1

マイナポータルから「ねんきんネット」の利用登録をします

マイナポータルからの利用登録方法

#### STEP 2

「ねんきんネット」で事前に電子送付の希望登録をします

通知書の電子データをマイナポータルで受け取る設定

#### STEP 3

マイナポータルの「お知らせ」から通知書の電子データを受け取ります

マイナポータル操作マニュアル（外部リンク）

#### STEP 4

受け取った電子データを利用して確定申告・年末調整を行います

通知書の内容は、「ねんきんネット」の「**通知書を確認する**」から確認できます。ただし、申請者の控え（PDF）であり、確定申告等の手続きの際に添付書類として利用することはできません。

### すでに書面で受け取った通知書を電子データで受け取る方法

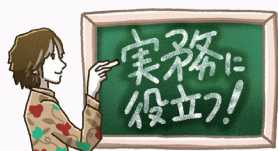


通知書を郵送で受け取った場合も、電子データでの受け取りが可能です。電子データを希望する際は、「ねんきんネット」から「**通知書の再交付申請**」を行ってください。受け取りは申請から3～5営業日後になります。なお、令和3年分以前の通知書の電子データは、確定申告で利用することはできません。

「ねんきんネット」による通知書再交付申請

詳細は **日本年金機構** **個人向けオンラインサービス** **検索** に掲載しています。





# 雇用保険の高年齢雇用継続給付

特定社会保険労務士 高澤 舞（ドリームサポート社会保険労務士法人）

高年齢雇用継続給付は、65歳までの雇用の継続を援助・促進するための給付で、60歳到達時点に比べ、賃金が75%未満に低下した状態で働き続けるときに支給されます。高年齢雇用継続基本給付金と高年齢再就職給付金の2種類がありますが、今号では、特に多くの方が対象となる**高年齢雇用継続基本給付金**について解説します。令和7年4月1日から、給付金の支給率に変更されました。

## 高年齢雇用継続基本給付金の支給要件と支給期間

### 支給要件

次の①～③のすべてを満たしていることが必要です。



- ① 60歳以上65歳未満の一般被保険者であること
- ② 被保険者であった期間が通算して5年以上あること  
60歳に到達した日より後に被保険者であった期間が5年以上となった場合は、その時点の賃金が基準になります。
- ③ 支給対象月に支払われた賃金の額が、60歳到達時の賃金月額75%未満となっていること  
賃金月額：原則として60歳に到達する前6か月間の平均賃金（「受給資格確認通知書」や「支給決定通知書」に記載されています）。



### 支給期間

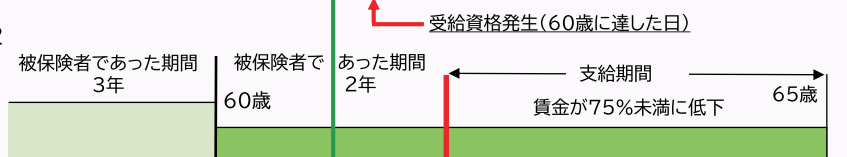
被保険者が60歳に到達した月から65歳に到達する月までですが、各暦月の初日から末日まで被保険者であることが必要です。この期間内にある各暦月のことを支給対象月といいます。



例1



例2



受給資格発生(被保険者であった期間が5年を満たすこととなった日)

出典：厚生労働省「令和7年4月1日から高年齢雇用継続給付の支給率を変更します」

次の場合は、支給対象月になりません

- 介護休業給付金、育児休業給付金、出生時育児休業給付金、出生後休業支援給付金の支給を受けることができる休業をした月
- 教育訓練休暇給付金の支給を受けることができる休暇を取得した月

## 高年齢雇用継続基本給付金の支給額

60歳到達時の賃金月額に対する賃金低下率に応じて、次の額（下表右「賃金に上乗せされる支給率」）が支給されます。**令和7年4月1日から、支給率が最大15%から10%に縮小**されました。ただし、令和7年3月31日までに要件を満たした方の支給率は従前のままです。

各月に支払われた賃金の低下率	賃金に上乗せされる支給率
64%以下（61%以下）	各月に支払われた賃金額の10%（15%）
64%超75%未満 （61%超75%未満）	各月に支払われた賃金額の10%（15%）から0%の間で、賃金の低下率に応じ、賃金と給付額の合計が75%を超えない範囲で設定される率
75%以上	不支給

※（ ）内は令和7年3月31日以前の低下率・支給率。

※支給対象月に支払われた賃金が、支給限度額（386,922円）以上の場合には支給されません。高年齢雇用継続基本給付金の支給額＋賃金＞支給限度額（386,922円）の場合は、「386,922円－賃金」が支給されます。

※算出された給付金の額が最低限度額（2,411円）以下の場合には支給されません（上記の支給限度額および最低限度額は令和7年8月1日現在の額）。

**支給額の例** 60歳時点の賃金月額が30万円である場合

支給対象月に支払われた賃金が26万円のとき	低下率が75%以上（26万円÷30万円＝86.66%）なので、高年齢雇用継続基本給付金は <b>支給されません</b> 。
支給対象月に支払われた賃金が18万円のとき	低下率が64%以下（18万円÷30万円＝60.00%）なので、高年齢雇用継続基本給付金の額は <b>支給額＝18万円×10%＝18,000円となります</b> 。

「実務に役立つ！」は、会員向け広報誌『協会だより』でも掲載しています



東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック からのお知らせ

## 2026年度 健康診断予約のご案内

フィオーレ健診クリニックでは、2026年度（2026年4月1日～2027年3月31日）の各種健康診断のご予約を、次の日程で開始します。※健康保険組合ごとに予約方法・受診期間等が異なります。

開始日 2026年2月2日(月)

## 予約方法

**電話** お手元に資格情報のお知らせ・資格確認書等に記載の記号・番号がわかるものをご用意のうえ、健診予約専用ダイヤルにお電話ください。

## Web予約リクエスト

- 個人予約** …… 全国健康保険協会（協会けんぽ）、関東ITソフトウェア健康保険組合、国民健康保険にご加入の方は、ご利用いただけます。
- 団体枠予約** … どちらの健康保険組合にご加入の事業所ご担当者でも、ご利用いただけます。

## 受付時間

\* 土曜日や時期により受付時間が異なることがありますので、予約時にお問い合わせください。

健診コース	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
人間ドック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	—	—
生活習慣病健診 胃部レントゲンあり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● (女性のみ)
定期健康診断 胃部レントゲンなし	●	●	●	●	●	●	●	● (男性のみ)	● (男性のみ)	●	●	●	● (女性のみ)

## 土曜健診日\*

2026年									2027年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
—	23日	27日	25日	—	5日	3・24日	7・28日	12日	23日	6日	6日

## ご予約から健診結果が届くまで

## STEP① 予約

予約専用ダイヤル  
03-5287-6211

健診希望日の3週間前までに  
お申し込みください。

Web予約リクエスト  
<https://www.k-fiore.jp/select/>

※ご加入の健康保険組合によって、  
ご利用いただけない場合があります。

## STEP② 健診準備



健診の約1週間前までに、  
事前書類等をお送りします。

- 案内状に記載されたお申し込み内容、注意事項をよくご確認ください。
- Web問診にご回答ください。
- オプション検査のお申し込み（ご希望の方）
- 便採取  
※便検査容器が同封されている方

## STEP③ 健診当日



予約時間の15分前に、  
健診フロアへお越しください。

- 尿採取  
※当日の朝、採取してください。
- 当日の持ち物をお忘れなくご持参ください。
- 特定保健指導に該当された方には、健診終了後に保健指導を実施しています。

## STEP④ 健診結果



健診後約2週間ほどで、  
ご指定先に発送します。

検査の結果、二次検査や精密検査・治療が必要とされた場合には、放置せずに早めに医師の診察や検査を受けることをおすすめします。



一般財団法人 東京社会保険協会  
フィオーレ健診クリニック



都営大江戸線・東京メトロ副都心線

「東新宿」駅 A2出口から 徒歩1分

〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京



健診予約専用ダイヤル  
03-5287-6211

月～金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00  
土曜日（健診実施日のみ） 9:00～12:00



<https://www.k-fiore.jp/>

健康診断の詳細は、ホームページをご覧ください



## 観劇会 (サンライズプロモーション)

中村勘九郎 中村七之助  
春暁歌舞伎特別公演2026公演日 **3月7日(土) ~ 25日(水)**会場 府中の森芸術劇場、練馬文化センター、  
大田区民ホール・アプリコ ほか料金 **優待料金**キョードー東京にアクセスし、東社協ホームページ  
に記載の ID / パスワードを入力してください。

会員特典

▶ 観劇・コンサートのご優待

## レジャー施設

春の感謝月間  
横浜・八景島シーパラダイス期間 **3月15日(日) まで**対象 **アクアリゾートパス【水族館4施設】**  
※ショップクーポン 500円付

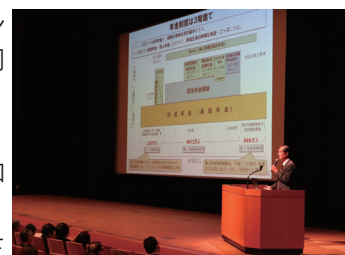
料金

大人・高校生	4,000円 → <b>3,140円</b>
小・中学生	2,700円 → <b>2,100円</b>
幼児	1,700円 → <b>1,300円</b>
シニア	3,500円 → <b>2,740円</b>

ワンデーパス (水族館4施設+アトラクション)  
もお得な料金でご案内しています。

会員特典

▶ レジャー施設の利用割引

日本年金機構と共同で  
年金制度説明会を開催しました令和7年11月21日(金)に中野区の「なかのZERO」大ホール  
において、日本年金機構新宿年金事務所と東京社会保険協会の共同  
開催による年金制度説明会を開催いたしました。第一部では、日本総合研究所特任研究員(元厚生労働省年金局長)  
の高橋俊之氏から、『年金制度と年金制度改革について』と題して、令和  
7年度改正の内容と背景について講演(写真)をいただきました。第二部では、日本年金機構の担当グループ長による『年金制度改革  
の実務と留意点』および『調査指摘・改善指導事例集』の講演が行われました。当日は、東京都内の年金委員と東京社会保険協会の会員事業所事務担当者の約950名にご参加  
いただきました。参加者アンケートでは、「複雑な年金制度をわかりやすく解説いただいた」「これから  
もこのような研修を実施してほしい」との声や、「もう少し長く時間を設けてもよかったのでは」等  
のご意見をいただきました。

## 新規入会を随時受付中!

ホームページ

会員特典



入会のご案内

からお申し込みください。

【お問い合わせ】会員事業課 ✉ jigyo@tosyakyo.or.jp ☎ 03(5292)3596

記事提供/日本年金機構 新宿年金事務所・全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部

編集・発行/一般財団法人 東京社会保険協会 〒160-8407 東京都新宿区新宿7-26-9 電話 03(3204)8877(大代表)

ホームページ <https://www.tosyakyo.or.jp>