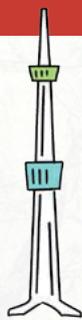


SHINPU



社会保険新報

2026.4

No.905



国営昭和記念公園（立川市）



INDEX

- **協会けんぽ東京支部** 令和8年度健康診断のご案内送付／被扶養者異動届の提出（P2）
各種申請手続きは電子申請が便利です／療養費（立替払等）制度（P3）
- **日本年金機構** 令和8年度 年金額の改定（P4-5） 資格取得届・資格喪失届の提出（P5）
- **実務に役立つ！** 職場における安全衛生教育（P6）／『協会だより』4月号（No.64）の発送（P6）
- **フィオーレ健診クリニック** 2026年度 健康診断のご予約受付中（P7）
- **東京社会保険協会** 【講習会】 算定基礎届事務／【観劇会】 石川さゆり／【レジャー施設】 シンフォニークルーズ（P8）

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

ご担当者様へ

令和8年度健康診断のご案内を送付します！

令和8年4月より、令和8年度健康診断が始まります。協会けんぽからのご案内を順次お送りしますので、従業員の皆様にお知らせください。

令和8年度からさらに充実する協会けんぽの健診をぜひご活用ください！
※健診の実施は、労働安全衛生法で事業者の義務とされています。

35歳～74歳の被保険者（ご本人）向け

生活習慣病予防健診（一般健診）

送付時期 令和8年3月下旬

自己負担額 上限：**5,500円**
協会けんぽの補助がない場合：19,635円

35歳～74歳の被保険者に加え、**20歳・25歳・30歳**の被保険者（ご本人）を対象に、一般健診の検査項目から胃・大腸の検査を省略した**若年者用の健診**も実施します。

人間ドック健診が追加されます **New**

一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、検査項目が一番多い健診です。

協会けんぽ補助額 最高 **25,000円** の定額補助
※健診費用の総額は実施機関によって異なります。

40歳～74歳の被扶養者（ご家族）向け

特定健康診査

送付時期 令和8年4月

自己負担額 都内 約**250か所**の健診機関で**無料**
一部の健診機関では約3,000円～5,000円

受診券の送付先について
受診券は被保険者（ご本人）のご自宅へお届けします。受診日当日に必要となりますので、紛失されないようご注意ください。

協会けんぽの情報提供サービスで健診対象者一覧（被保険者分）をダウンロードできます！詳しくはホームページをご確認ください。

協会けんぽ 情報提供サービス

検索

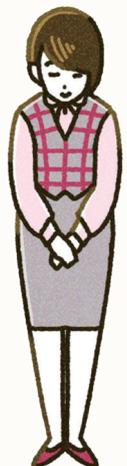


被扶養者異動届の提出はお済みですか？

被扶養者（ご家族）が、就職等を理由にご自身で勤務先の健康保険に加入した場合は、次の手続きが必要となります。

事業所のご担当者様へ
お願い

- 従業員に**被扶養者の異動の有無**をご確認ください。
 - 被扶養者削除の場合は「被扶養者（異動）届」を**日本年金機構**へご提出ください。
- ※資格確認書をお持ちの方は、「被扶養者（異動）届」と一緒に**日本年金機構**へご提出ください。



被扶養者削除日以降に、以前の資格で医療機関を受診された場合、協会けんぽ負担分の医療費（総医療費の7割～8割）を返還していただきます。

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

協会けんぽ 東京支部 からの **お知らせ**

各種申請手続きは電子申請が便利です

電子申請



令和8年1月13日より電子申請サービスが利用できるようになりました。詳しくは、右の二次元コードからご確認ください。



郵送



申請書は協会けんぽホームページからダウンロード（右の二次元コード）できます。

送付先 〒164-8540 全国健康保険協会 東京支部

※東京支部の郵便番号は個別番号であり、住所の記載を省略できます。



療養費（立替払等）制度をご存じですか？

療養費（立替払等）とは、①やむを得ない事情でマイナ保険証等で受診できず、医療費の全額（10割）を支払った場合や、②他の保険者の資格で受診したため、医療費の返還を行った場合等に、協会けんぽに申請していただくことで、払い戻しを受けることができる制度です。該当する場合は、**療養費支給申請書（立替払等）**のご提出をお願いします。

申請書は
こちら



療養費（立替払等）の申請方法



ケース	医療費を全額自己負担した場合	他の保険者の資格で受診したため、医療費の返還を行った場合
添付書類	<ul style="list-style-type: none"> ● 診療明細書の原本 診療内容を記載した証明書 ● 領収書（領収明細書）の原本 診療に要した費用を証明した領収書 	<ul style="list-style-type: none"> ● 診療報酬明細書 医療費を返還した保険者（国民健康保険等）から交付を受けた診療報酬明細書 ● 領収書の原本 医療費を返還した保険者（国民健康保険等）から交付された領収書
提出期限	医療費等を支払った日の翌日から2年以内	診療を受けた日の翌日から2年以内
電子申請	可	不可



- 健康保険で認められない費用は、払い戻しの対象外です。
- 払い戻しが受けられるのは、支払った医療費のうち一部負担金の額を差し引いた額です。
- 申請者は事業所に勤務する被保険者（ご本人）です。なお、申請書は受診者ごとに必要です。
- こども医療に関する手続きについては、お住まいの自治体へお問い合わせください。

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



令和8年度 年金額の改定



総務省から、令和8年1月23日に「令和7年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。これを踏まえ、令和8年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和7年度から国民年金（基礎年金）が1.9%の引き上げ、厚生年金（報酬比例部分）が2.0%の引き上げとなります。

令和8年度の年金額の例【月額】	令和7年度	令和8年度
国民年金 （※1）【老齢基礎年金（満額）：1人分】	69,308円	70,608円（+1,300円）
厚生年金 （※2）【夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額】	232,784円	237,279円（+4,495円）

（※1）昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金（満額1人分）は、月額70,408円（対前年度比+1,300円）です。

（※2）男性の平均的な収入（平均標準報酬（賞与を含む月額換算）45.5万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と夫婦2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

年金額の改定ルール

年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定を行うしくみとなっています。物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合は、支え手である現役世代の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率を用いて改定することが法律で定められています。

このため、令和8年度の年金額は、**名目手取り賃金変動率（2.1%）を用いて改定**します。また、令和8年度のマクロ経済スライドによる調整（国民年金（基礎年金）が▲0.2%、厚生年金（報酬比例部分）が▲0.1%）が行われます。よって令和8年度の年金額の改定率は、国民年金（基礎年金）が1.9%、厚生年金（報酬比例部分）が2.0%となります。

【令和8年度の参考指標】物価変動率：3.2% / 名目手取り賃金変動率：2.1%



令和9年度の国民年金保険料額

国民年金保険料は、平成16年の年金制度改正により、毎年度、段階的に引き上げられてきましたが、平成29年度に上限（平成16年度水準で16,900円）に達し、引き上げが完了しました。そのうえで、平成31年4月から、次世代育成支援のため、国民年金第1号被保険者（自営業者等）に対して、産前産後期間の保険料免除制度が施行されたことに伴い、令和元年度分より、平成16年度水準で国民年金保険料が月額100円引き上げられ、17,000円となりました。

実際の国民年金保険料額は、平成16年度水準を維持するため、国民年金法第87条第3項の規定により、名目賃金の変動に応じて毎年度改定され、令和9年度の保険料額は、次のとおりとなります。



令和8年度と9年度の国民年金保険料額【月額】	令和8年度	令和9年度
法律に規定された保険料額（平成16年度水準）	17,000円	17,000円
実際の保険料額（前年度の保険料額との比較）	17,920円（+410円） ※令和7年度は17,510円	18,290円（+370円）



令和8年度の在職老齢年金

在職老齢年金とは、賃金（賞与込みの月収）と老齢厚生年金の合計額が、支給停止調整額を上回る場合に、その超過額の2分の1相当の老齢厚生年金を支給停止するしくみです。支給停止調整額は、厚生年金保険法第46条第3項の規定により、名目賃金の変動に応じて改定され、令和8年度の支給停止調整額は、次のとおりとなります。

令和7年の年金制度改正により、令和8年4月からの支給停止調整額が引き上げられました。

令和7年度と8年度の支給停止調整額【月額】	令和7年度	令和8年度
在職老齢年金の支給停止調整額	51万円 ※令和6年度は50万円	65万円



令和8年度の実際の支給停止調整額は、令和7年度に用いた名目賃金変動率（2.3%）と令和8年度に用いる名目賃金変動率（2.1%）に応じて改定しています。

例 賃金が月46万円、老齢厚生年金の受給額が月10万円の場合



資格取得届・資格喪失届の提出を忘れずに！

春は就職や退職など、異動の多い季節です。従業員（被保険者）を**採用**したときは**被保険者資格取得届**、従業員が**退職（または死亡）**したときは**被保険者資格喪失届**の提出が必要です。パートタイム労働者および短時間労働者についても同様です。なお、健康保険組合に加入している事業所は、健康保険組合への届出も忘れずにお願いします。

発生事実	提出書類	提出期限	提出先等
採用	被保険者資格取得届 (70歳以上被用者該当届)	事実上の使用関係が 発生した日から5日以内	事業主が 管轄の年金事務所に提出
退職または死亡	被保険者資格喪失届 (70歳以上被用者不該当届)	退職または死亡した日の 翌日から5日以内	



詳細は **日本年金機構** **従業員に関する手続き** **検索** に掲載しています。



職場における安全衛生教育

特定社会保険労務士 小平 陽子 (ドリームサポート社会保険労務士法人)

職場での事故(労働災害)は、ちょっとした不注意や知識・経験不足から起こることが少なくありません。そこで、労働者に対して適切な安全衛生教育を行うことが重要になってきます。労働安全衛生法では、事業者に対し「労働者への安全衛生教育の実施」を義務づけています。正社員だけでなく、パート・アルバイト、派遣労働者、そして外国人労働者も含め、職場で働くすべての人が対象です。

法律で求められる主な安全衛生教育

事業者が実施すべき教育の種類は明確に定められています。特に押さえておきたいのは次の4つです。

1	雇入れ時の教育	新しく雇い入れたすべての労働者に対して行う教育。機械の使い方、作業手順、保護具の使い方、危険箇所、事故時の応急措置など、基本的な安全知識を身につけさせる。
2	作業内容変更時の教育	担当する作業を変更するとき、その作業に必要な安全知識を改めて教育する。
3	特別教育 (危険・有害業務)	フォークリフト運転・クレーン操作・アーク溶接等、危険・有害業務に就く労働者を対象とした教育。業務の種類に応じて教育の内容が定められている。教育内容の記録は3年間の保存義務がある。
4	職長教育	現場を指導・監督する立場の人(職長)に対して、リスク管理や指導方法を学ぶために行う教育。



上記の教育事項の全部または一部について十分な知識および技能を有している場合は、その事項は省略可。

外国人労働者への安全衛生教育のポイント

近年、外国人労働者の受け入れが増えています。同じ職場で働いている限り、安全衛生教育は日本人と同じく必ず実施しなければなりません。言語や文化の違いから、通常の教育では理解が十分に進まないことがあります。次のポイントを意識するようにしましょう。伝えたのではなく伝わったかどうかが大切です。

1	やさしい日本語で、危険の理由も含め説明する。
2	イラスト・写真・動画を活用する。
3	母国語のサポート(通訳者や翻訳アプリ等)を利用する。
4	理解できているかを確認する。



厚生労働省「職場のあんぜんサイト」(<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/>)には、外国人労働者向けに14か国語の動画教材が業種別に公開されています。

「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

協会だより

TOKYO No.64



『協会だより』4月号 (No.64) を発送します!

会員向け広報誌『協会だより』4月号 (No.64) を4月15日(水)にホームページで公開するとともに、会員事業所に郵送します。主な内容は次のとおりです。お楽しみに!

- 実務に役立つ! : 衛生委員会の開催義務
- 会場型講習会・WEBセミナー : 算定基礎届事務/社会保険の基礎知識
- 観劇会 : 劇団四季ミュージカル『アラジン』/スーパー歌舞伎『もののけ姫』
- 日帰りバスツアー : 初夏の千葉を満喫! あやめ祭りとブルーベリー狩り
- GWにおすすめウォーク : 水都・大阪 ほか



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 健康診断のご予約受付中

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受付中です。直前になるとご希望の日時が埋まりやすいため、お早めのご予約をおすすめします。



～ 男女別の健診フロアでゆったりと健診を ～
東新宿駅A2出口から徒歩1分でアクセス良好

ご予約はお電話もしくはWebで

保険証の記号・番号がわかるものをお手元にご用意のうえ、ご希望日の3週間前までにお申し込みください。



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



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。



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

<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。

〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京

講習会／ハイブリッド

算定基礎届事務

算定基礎届の作成ポイントや手続きの進め方など、実務に役立つ内容を詳しく解説します。受講形式は、会場での開催に加え、オンライン（Zoom）配信を実施。ご都合等にあわせて選択できます。会員以外の方も受講可能です。

日程 6月17日（水）
 ■ 10時～12時 ■ 14時～16時

会場 東実健保会館（中央区）

料金 無料

定員 会場形式：各回168名（全2回）
 Zoom配信：各回250名（全2回）

申込期間 5月13日（水）15時まで

講師 特定社会保険労務士 大野 知美
 （あすそら社会保険労務士事務所）

- テキストとして『算定基礎届・月額変更届の手引き』を1人1冊配付（無料）します。オンライン受講の方には郵送します。
- 抽選の際は、会員を優先します。
- 申込期間外のお申し込み等、不備がある場合は落選となります。

講習会・セミナー ▶ 会場型講習会

観劇会（サンライズプロモーション）

石川さゆり プレ55周年記念コンサート



公演日時 5月27日（水）15時開演

料金 優待料金 ※予定枚数に達し次第、受付終了

販売期間 4月27日（月）10時まで

SRP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

シンフォニークルーズ

ランチ、サンセット、ディナーの各クルーズプランが、10% OFF（お食事付きプランのみ）でご利用いただけます。東京湾の絶景と贅沢なお食事とともに、特別なひとときをお楽しみください。

例 サンセットクルーズ（イタリアン）
 地中海料理をシンフォニースタイルにアレンジ

月～金：11,000円 → 10% OFF

土日祝：12,000円 → 10% OFF

※季節によりクルーズ料金が異なります。

会員特典 ▶ レジャー施設の利用割引



ランチクルーズ

※画像はイメージです

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