



## CONTENTS

- 年金受給の手続きについて…………… 2
- 資格取得届は速やかに…………… 3
- 健康保険の被扶養者について…………… 4
- 退職後の健康保険のご案内…………… 5
- 使ってみよう！マイナ保険証…………… 6
- 赤城自然園無料入園券交付申請書・潮干狩り利用料補助申請書… 7
- 赤城自然園無料入園券配付・潮干狩り利用料補助のご案内… 8



### 中山道倉賀野宿須賀庄脇本陣跡（高崎市）

倉賀野宿では本陣が1箇所、脇本陣が2箇所設置された。脇本陣は本陣に次ぐ格式があり、参勤交代などで複数家の大名が重なった場合に宿泊や休息に利用された。

# ◆年金受給の手続きについて◆

老齢基礎年金・老齢厚生年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。

## ■手続きの流れ

「老齢年金のお知らせ」や「年金請求書」等が、日本年金機構または共済組合等からご自宅に届きます。

- 基礎年金番号をお持ちの方には、60歳の誕生月の約3カ月前に、日本年金機構から「老齢年金のお知らせ」や「年金に関するお知らせ」が届きます。
- 老齢年金の受給権が発生する年の誕生月の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合等から「年金請求書」が届きます。

「年金請求書」を年金事務所や市（区）役所または町村役場に提出します。

- 必要事項を記入し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に、添付書類とともに提出します。
- 提出先は、以下のとおりです。
  - ・年金加入期間が国民年金（第1号被保険者）のみの方……………お住まいの市（区）役所 または町村役場
  - ・それ以外の方……………お近くの年金事務所
- \*年金請求書には、戸籍抄本や住民票等の添付書類が必要です。添付書類は個人番号（マイナンバー）の登録状況、配偶者の有無や年金加入状況等により変わりますので、年金請求書に同封されているパンフレットや、年金事務所・ねんきんダイヤル等でご確認ください。
- \*共済組合等の加入期間がある方についても、年金事務所に年金請求書を提出することで、共済組合等に加入していた期間の年金を請求することが可能です。

「年金証書・年金決定通知書」「年金を受給される皆様へ(パンフレット)」が、日本年金機構からご自宅に届きます。

- ご自宅に届くのは、年金請求書の提出から1カ月程度（加入状況の再確認を要する方は2カ月程度）です。
- パンフレットには、年金を受け取っている間に必要な届出などを掲載しています。年金証書と一緒に大切に保管し、必要なときに読み返してお役立てください。
- 共済組合等の期間にかかる年金証書等については、各共済組合等から送付されます。

年金証書が届いてから約1～2カ月後に、年金の受け取りが始まります。

- 年金請求時に指定された口座に振り込まれます。
- 年金は原則、偶数月の15日に前2カ月分が振り込まれます。なお、15日が土曜日、日曜日または祝日のときは、その直前の平日となります。
- 共済組合等の期間にかかる年金については、各共済組合等から振り込まれます。

## 【年金額】

今後、受け取る老齢基礎年金や老齢厚生年金の額は、物価や賃金などの変動に応じて、毎年見直しが行われます。年金額の見直しが行われる際は、日本年金機構より「年金額改定通知書」等がご自宅に届きます。

## 全国の年金事務所で年金の予約相談を実施しています。

### 予約相談の 実施時間帯

月曜日 9:00相談開始～18:00相談開始※  
火～金曜日 9:00相談開始～16:00相談開始  
第2土曜日 10:00相談開始～15:00相談開始

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日となります。

○お電話の際は、基礎年金番号通知書や年金手帳、年金証書等の基礎年金番号の分かるものをご準備ください。

予約相談の申し込みは「予約受付専用電話」へ！

0570-05-4890

# 資格取得届は速やかに 事実発生日から5日以内に届け出を

新たに従業員を雇い入れたときは、5日以内に「健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届」の提出が必要です。

## 被保険者

厚生年金保険に加入している事業所に常時使用される70歳未満（健康保険は原則75歳未満）の方は、国籍や性別、年金の受給の有無にかかわらず、被保険者となります。

「常時使用される」とは、雇用契約書の有無などではなく、事業所で働き、労務の対償として給料や賃金（報酬）を受けるといふ使用関係が常用的であることをいいます。試用期間中を含め、被保険者の資格は常用的使用関係が発生した日が資格取得年月日になります。

たとえば、4月1日に採用され、勤務開始が4月10日の場合、報酬の支払により資格取得日が次のようになります。

- ①報酬の発生が4月1日の場合→資格取得日は4月1日
- ②報酬の発生が4月10日の場合→資格取得日は4月10日

## パートタイマー・アルバイト等

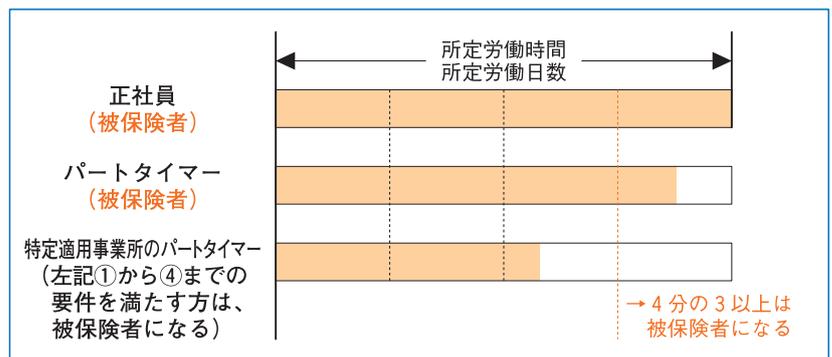
パートタイマー・アルバイト等についても身分関係だけではなく、事業所と常用的使用関係にある場合は被保険者となります。判断の基準は、1週間の所定労働時間および1カ月の所定労働日数が同じ事業所で、同様の業務に従事している一般社員の4分の3以上である方は被保険者になります。

## 特定適用事業所

国・地方公共団体および、被保険者の総数が常時50人を超える事業所を特定適用事業所といいます。

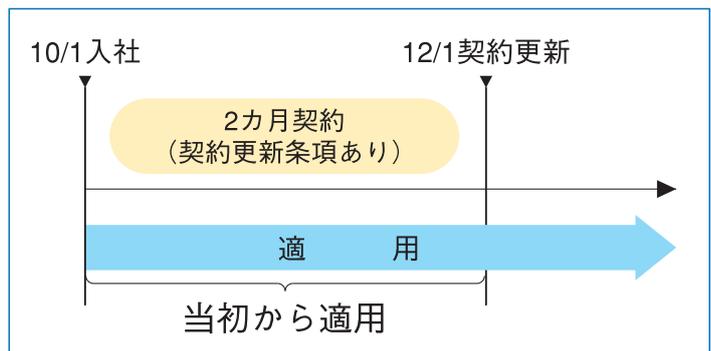
特定適用事業所に使用される方は、一般従業員の所定労働時間および所定労働日数が4分の3未満であっても、次の4要件をすべて満たす方は被保険者になります。

- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②2カ月を超える雇用の見込みがある
- ③除外対象の手当（残業手当・通勤手当等）を除いた月額賃金が8.8万円以上
- ④学生でない



## 雇用期間が2カ月以内であっても適用される場合

- ア 就業規則、雇用契約書等において、その契約が「更新される旨」、または「更新される場合がある旨」が明示されている場合
- イ 同一事業所において、同様の雇用契約に基づき雇用されている者が、更新等により最初の雇用契約の期間を超えて雇用された実績がある場合



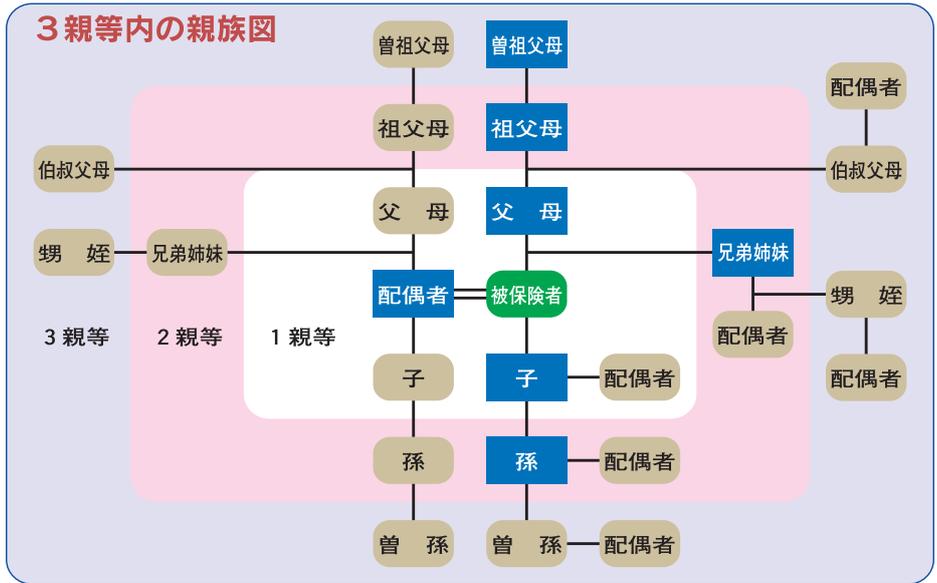
# 健康保険の被扶養者について

新たに全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）の被保険者となった方に被扶養者がいる場合や被扶養者に異動があったときは、被保険者がお勤め先の事業主を経由して事実発生の日から5日以内に「健康保険被扶養者（異動）届」を提出することになります。

## 被扶養者の範囲

- ①被保険者と同居・別居いずれでもよい人
  - 配偶者（内縁関係含む）
  - 子・孫および兄弟姉妹
  - 父母・祖父母などの直系尊属
- ②被保険者と同居していることが条件の人
  - 被保険者の三親等内の親族で、①に該当しない人

### 3親等内の親族図



## 被扶養者の認定要件

被扶養者に該当するには、被保険者により主として生計を維持されていること、及び収入要件に該当することが必要です。

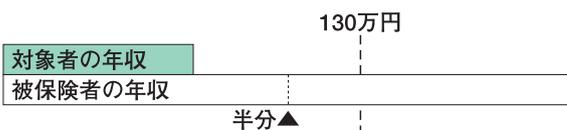
・収入要件

原則年間収入（※1）130万円未満（※2）かつ同居の場合は被保険者の収入の半分未満、別居の場合は被保険者からの仕送り額未満となります。

※1 年間収入とは、過去における収入のことではなく、被扶養者に該当する時点及び認定された日以降の年間の見込み収入額のことをいいます。また、被扶養者の収入には、雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれますのでご注意ください。

※2 60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害を有する場合は180万円未満。扶養認定日が令和7年10月1日以降で、扶養認定対象者（被保険者の配偶者を除く。）が19歳以上23歳未満の場合は150万円未満。

### 同居している場合



要件	認定
130万円未満 半分未満	○

### 別居している場合



要件	認定
130万円未満 仕送額未満	○

※上記「130万円未満」は、60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害を有する場合は「180万円未満」、令和7年10月1日以降の扶養認定対象者（被保険者の配偶者を除く。）が19歳以上23歳未満の場合は「150万円未満」となります。

# 退職後の 健康保険のご案内

退職や勤務時間の短縮等により資格がなくなった後の健康保険には、以下の3つの選択肢があります。毎月納める保険料等を比較のうえ、選択された健康保険にお手続きください。

※ここでいう退職は、74歳までの被保険者（ご本人）が対象です。なお、協会けんぽ加入者以外の方は、ご加入先の各保険者（健康保険組合など）にお問い合わせください。

	協会けんぽの 任意継続被保険者	市区町村の国民健康保険	家族の健康保険の 被扶養者
加入要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職日（資格喪失日の前日）までに被保険者期間が継続して<b>2カ月以上</b>あること</li> <li>退職日の翌日から<b>20日以内</b>に任意継続資格取得申出書を提出すること（<b>必着</b>）</li> </ul>	お住まいの市区町村役場へご相談ください	被扶養者としての認定基準を満たすこと
手続き	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ任意継続資格取得申出書を提出 ※申請書は協会けんぽホームページからダウンロードし、郵送いただくか電子申請でもお手続きできます。	お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課で手続き	家族の勤務先の事業所を通じて届出
保険料	退職前に給与から控除されていた保険料の約2倍 ※令和7年度保険料上限（群馬支部）36,352円（介護保険料含む）	前年の所得などにより決定 ※倒産・解雇などにより失業された方には国民健康保険料の軽減制度があります。詳しくは、お住まいの市区町村役場へご確認ください。	被扶養者の負担はなし

## 任意継続の被保険者期間

被保険者の資格を取得した日から最長2年間

協会けんぽの任意継続をご希望の場合、任意継続資格取得申出書に在職時の記号・番号の記入が必要となりますので、退職前の記号番号を控えておくとい良いでしょう！



## 任意継続の資格喪失について

任意継続被保険者の資格を喪失するとき

- ① 保険料を納付期限までに納めなかったとき（納付期限の翌日）
  - ② 任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき
  - ③ 任意継続被保険者が亡くなったとき
  - ④ 再就職等により健康保険・船員保険・共済組合等の被保険者になったとき
  - ⑤ 75歳になった等の理由により、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
  - ⑥ 任意継続被保険者の資格喪失を申し出したとき（申出日の翌月1日）
- ▶有効期限内の資格確認書をお持ちの方は、返却が必要です。

※③～⑥の場合は、資格喪失申出書の提出が必要となります

お問い合わせは、業務グループ ☎027-896-5200（音声案内<sup>1</sup>）

# 使ってみよう！マイナ保険証

## 医療機関で 受診するには…

マイナンバーカードを  
持って病院へ。

受付のカードリーダー  
にマイナンバーカード  
を置く。

顔認証などで本人確認。  
「マイナ保険証」とし  
て使用可能。

マイナ保険証の登録が済  
んでいない方も病院で登  
録が可能！

病院以外でもマイナ保険証の  
事前登録は可能です。

- ①マイナポータルから登録
- ②セブン銀行ATMで登録

マイナ保険証をお持ちでない方も、「資格確認書」を医療機  
関等に提示することで、保険診療を受けることができます。

使用できなくなった健康保険証については、ご自身で破棄を  
お願いします。

詳しくは  
こちらから



協会けんぽ マイナ保険証

検索

## 電子申請をご利用ください

令和8年1月13日からオンラインで各種給付金の申請ができる電子申請が始まりました。

電子申請は郵送の手間が不要なうえに、申請後の処理状況がオンラインで確認できる等、メリットがたくさんあります！ぜひご利用ください。

協会けんぽ 電子申請

検索

詳しくは  
こちらから



## 令和8年度

現役世代の皆さまをより力強くサポートする  
新しい健診が始まります。

## 協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！

☆20・25・30歳も生活習慣病予防健診の対象に！

☆40歳以上の偶数年齢の女性には骨粗しょう症検診の補助を開始

☆35歳以上の方に人間ドック健診の補助を開始  
(一部の契約健診機関※にて、最高25,000円補助)

※契約健診機関（予定）に関しては、協会けんぽ群馬支部のホームページをご覧ください。

詳しくは  
こちらから



全国健康保険協会 群馬支部  
協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma>

協会けんぽ 群馬

検索

〒371-8516  
前橋市古市町1-50-22  
JOMOスクエア4階

☎ 027-896-5200(代表)

受付時間 / 8:30~17:15 (土日祝日・年末年始を除く)

LINEお友だち  
登録募集中！



## 令和8年度 赤城自然園 無料入園券交付申請書

(申請書は、110円切手を貼付した返信用封筒(宛名を記入)を同封して郵送してください。)

整理記号	
事業所所在地	〒 _____
事業所名	_____
事業所の電話番号	☎ _____
担当者	_____
無料入園券の希望枚数	※ _____ 枚 ※被保険者数により配付枚数に上限があります。

郵送先

〒371-0025 前橋市紅雲町1-7-12 群馬県社会保険協会

## 令和8年度 潮干狩り利用料補助申請書

実施期間：令和8年3月20日(金)～令和8年6月28日(日)

(申請書は、110円切手を貼付した返信用封筒(宛名を記入)を同封して郵送してください。)

(事業所)

所在地 〒 \_\_\_\_\_

名称 \_\_\_\_\_

申請代表者 (氏名) \_\_\_\_\_ (電話番号) \_\_\_\_\_

健康保険証の記号	番号	利用する被保険者・被扶養者の氏名 (一人ずつ記入)	利用者区分(該当に○印を)
			大人(中学生以上)・小人(4歳以上小学生まで)

※他の事業所の方と一緒に利用する場合は、事業所ごとに申請をお願いします。

郵送先

〒371-0025 前橋市紅雲町1-7-12 群馬県社会保険協会

## 令和8年度 赤城自然園「無料入園券」配付のご案内



会員事業所の健康づくりの一環として、「無料入園券」の配付を行います。入園券を希望される事業所は、裏面の「無料入園券交付申請書」を郵送してください。

**所在地**

渋川市赤城町南赤城山892

**利用期間**

令和8年4月1日(水)～令和8年11月30日(月) (4・5月は無休、6月以降は火曜日休園)

**申請方法**

裏面の「無料入園券交付申請書」と110円切手を貼付した返信用封筒(宛名を記入)を同封して郵送してください。(申請書はコピーしてご利用ください。)

※パンフレットを同封しますので、できましたら返信用封筒は「長3封筒」をお願いします。

**配付枚数**

4,000枚 (配付枚数に達した時点で終了となります。)

**枚数の上限**

被保険者数	枚数の上限	被保険者数	枚数の上限
1名～4名	2枚	100名～499名	10枚
5名～19名	3枚	500名～999名	20枚
20名～49名	5枚	1,000名以上	30枚
50名～99名	7枚		



※被保険者数は、令和7年度会費の算出人数とします。

※大人(高校生以上)1,000円が、入園券1枚で1名が無料です。

※中学生以下の入園料は「無料」です。

## 令和8年度「潮干狩り」利用料補助のご案内



**所在地**

千葉県木更津市「江川海岸」 — 無料駐車場完備 —

〒292-0063 木更津市江川576-6 新木更津市漁業協同組合岩根支所 ☎0438-41-2234

**利用期間**

令和8年3月20日(金)～令和8年6月28日(日)

**入場料**

大人(中学生以上)2,200円 ⇒ 1,300円(採貝2kgまで)

小人(4歳以上小学生まで)1,100円 ⇒ 650円(採貝1kgまで)

※超過採貝は自己負担となります。(100gにつき110円)

**申請方法**

裏面の「潮干狩り利用料補助承認申請書」と110円切手を貼付した返信用封筒(宛名を記入)を同封して郵送してください。(申請書はコピーしてご利用ください。)

**その他**

- ・砂ぬき海水(無料)があります。必要でしたら空のペットボトル等をご用意ください。
- ・ペットの入場はできません。
- ・「承認書」を郵送する際に「交通案内の地図(チラシ)」を送付します。

◎潮干狩りができる日 ※荒天時は中止する場合があります。

※印の日は、潮干狩りはできません。 赤文字は、日曜・祝・祭日、青文字は土曜日		2026年(令和8年) 潮見表		★下記の時間帯が潮干狩りに適しますが、 当日の気象条件により多少変化します。																													
日	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
3	月																					10:00~13:30	10:30~14:00	11:00~15:00	11:30~15:30	12:00~16:00	※	※	※	※	※	※	
4	火	※	9:30~12:30	10:00~13:30	10:30~14:00	10:30~14:30	11:00~15:00	11:30~15:30	12:30~16:00	※	※	※	※	※	※	※	9:00~11:30	9:00~12:30	9:00~12:30	9:30~14:00	9:30~14:00	10:00~15:00	10:00~15:30	11:00~16:00	※	※	※	※	※	8:30~11:00	8:30~12:00		
5	水	9:00~12:30	9:30~13:00	10:00~14:00	10:30~14:30	11:00~15:00	11:30~16:00	12:00~16:00	※	※	※	※	※	※	※	8:00~11:30	8:00~12:30	8:30~13:30	9:00~14:00	9:00~14:00	10:00~15:00	10:00~15:30	11:00~16:00	12:00~16:00	※	※	※	※	※	7:30~10:30	8:00~11:30	8:30~12:30	8:30~13:00
6	木	9:00~13:30	9:30~14:00	10:00~14:30	11:00~15:00	12:00~16:00	※	※	※	※	※	※	7:00~10:00	7:00~11:30	8:00~12:30	8:30~13:30	9:00~14:00	10:00~15:00	10:00~15:30	11:00~16:00	※	※	※	※	※	※	※	8:00~11:00	8:00~12:00				

「赤城自然園無料入園券交付申請書」・「潮干狩り利用補助承認申請書」の郵送先  
〒371-0025 前橋市紅雲町1-7-12 群馬県社会保険協会 まで