

社会保険

## みえ

## CONTENTS

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

VOL.590

- 医療費節約テクニックをご紹介します！

## 日本年金機構 年金事務所

- 年金 Q&A
- 従業員に「標準報酬月額」の通知をお願いします
- 年金受給者へ公金受取口座の登録に関する意向確認の書類をお送りしています
- 令和8年(2026年)10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まりました

## 一般財団法人 三重県社会保険協会

- 各種セミナーのご案内  
制度説明会、社会保険制度セミナー(健康保険給付)、年金シニアライフセミナー
- セミナーの開催報告、スキーリフト補助券・日帰り温泉割引券・ボウリング割引券のご案内
- ディズニーホテル宿泊割引のご案内、口座振替のご案内

行政資料提供／◆日本年金機構 ◆全国健康保険協会三重支部(協会けんぽ)



## ▶ 三重の風景シリーズ #46: 南牟婁郡紀宝町「飛雪の滝」

紀宝町にある「飛雪の滝」は、高さ30m・幅12mの美しい滝です。その名は、紀州藩初代藩主・徳川頼宣公が飛沫を雪の舞いに例えて詠んだ漢詩「幾重なす山を巡りて川豊か物は皆装い凝らず秋の色滝つ背の一筋掛かる岩辺の風吹けば飛沫さながら雪の舞い(和訳)」に由来します。

周辺はキャンプ場や遊歩道も整備されています。

職場内で回覧をしてください

2026  
11

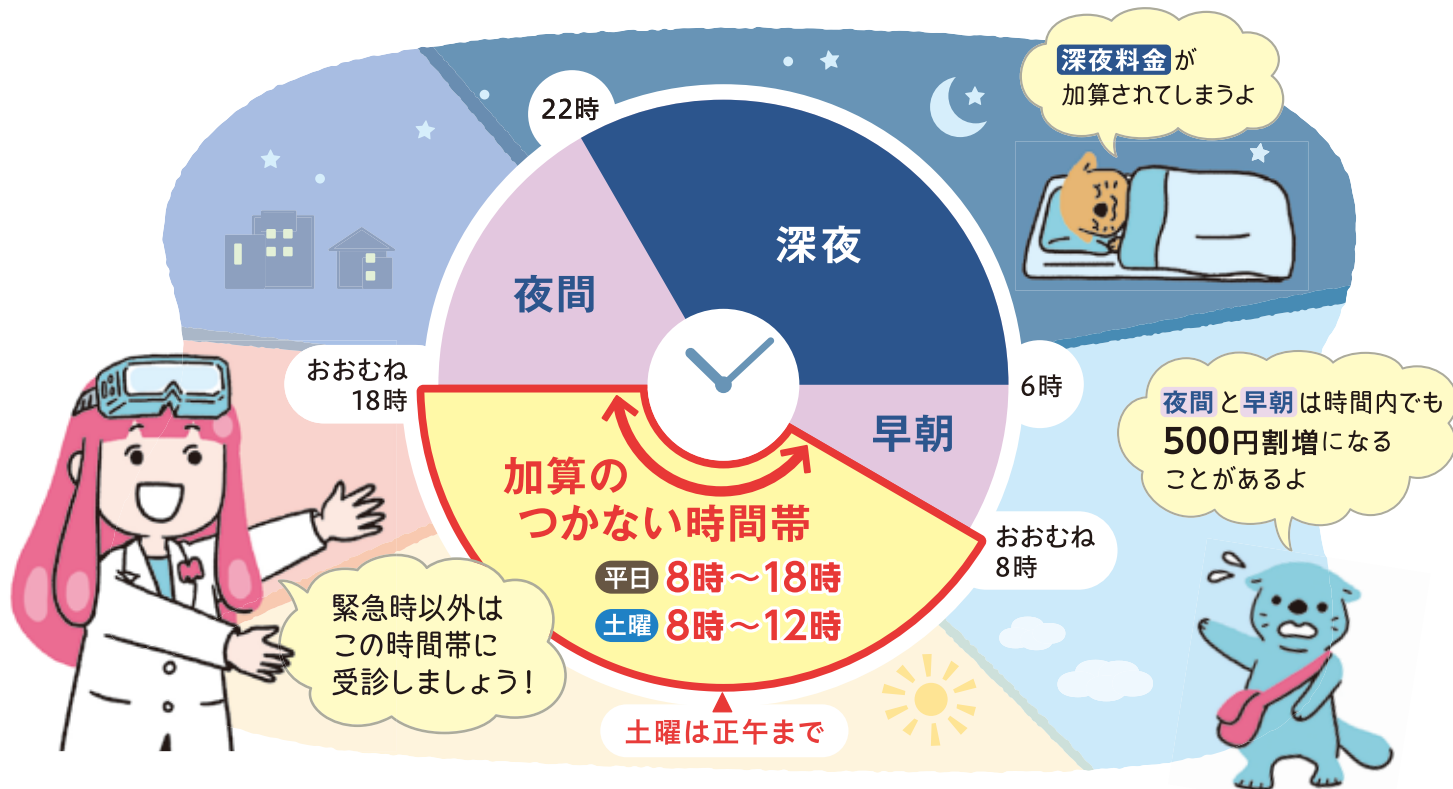
## ● 医療費節約テクニックをご紹介します！

テクニック

1

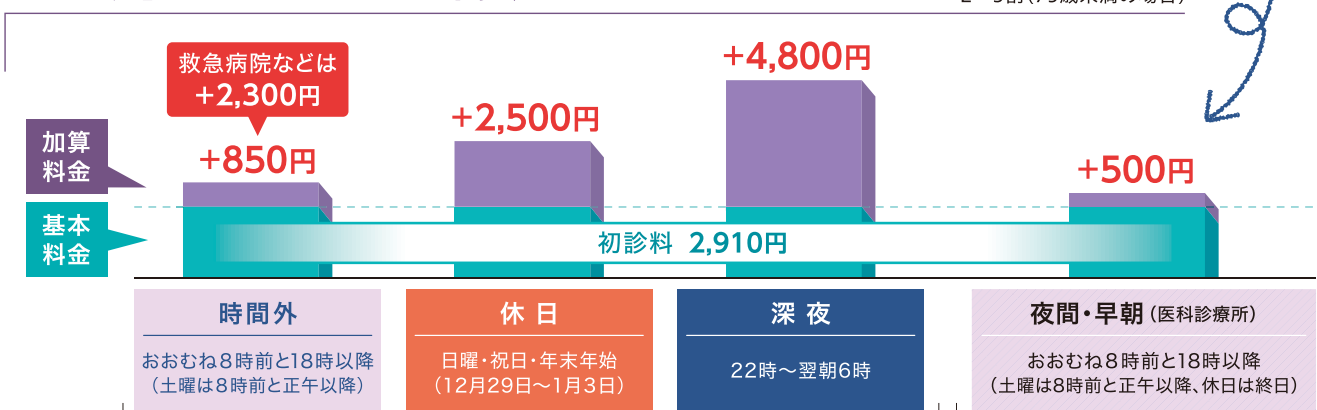
### 診療時間内に受診

受診する時間によっては、「時間外加算」として上乗せ料金がかかっているのをご存じですか？



### 時間外受診はこんなに高くなる！（初診・6歳以上の場合）

※自己負担額はこのうち2～3割（75歳未満の場合）



各医療機関が設定した診療時間以外

各医療機関が設定した診療時間内であっても加算がつく場合がある

### ！ 多くの人の命を救うためのルールでもあります

夜間や休日の診療は、急な体調不良や重症の患者など、迅速な対応が必要な方の命を守るための大切な医療体制です。必要な方に適切な医療が行き届くよう、緊急時以外は時間内での受診をお願いします。



夜間・休日のお子さまの急病・急変で困ったら

## #8000

みえ子ども医療ダイヤル

医療関係の専門相談員から適切な対処法や受診のアドバイスが受けられます。



テクニック  
2

## かかりつけ医をもつ

### かかりつけ医をもつメリット

体質などを把握してもらえ、早い診断と適切な治療が可能

必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらえる

複数の病院に通わずに済み、検査や薬の重複がなくなる

紹介状がもらえる



あなたのいちばん  
身近なお医者さん！



かかりつけ医の  
見つけ方・探し方  
厚生労働省ホームページ



テクニック  
3

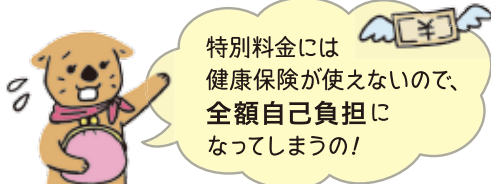
## 大病院には 紹介状を持参



紹介状なしで大学病院などの大病院を受診すると、**特別料金**がかかります。

| 基本料金 |    | 初診料      | 再診料      |
|------|----|----------|----------|
|      |    | +        | +        |
| 特別料金 | 医科 | 7,000円以上 | 3,000円以上 |
|      | 歯科 | 5,000円以上 | 1,900円以上 |

※全額自己負担



テクニック  
4

## はしご受診をしない

受診のたびに初診料がかかり、同じ検査や投薬が繰り返され**体への負担も**大きくなります。

はしご受診

同じ病気やケガの治療のために複数の医療機関にかかること。

### 3つの病院で受診する場合(3割負担)

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 〈3回目〉 | 初診料 870円 + 検査料 など      |
| 〈2回目〉 | 初診料 870円 + 検査料 など      |
| 〈1回目〉 | 初診料 870円 + 検査料 など      |
| 〈合計〉  | 初診料 2,610円 + 検査料 など ×3 |

### 同じ病院で受診する場合(3割負担)

|                                                     |                         |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|
| <div>↑</div> <div>こんなにも<br/>差が!!</div> <div>↓</div> |                         |
| 〈3回目〉                                               | 再診料 230円                |
| 〈2回目〉                                               | 再診料 230円                |
| 〈1回目〉                                               | 初診料 870円 + 検査料 など       |
| 〈合計〉                                                | 初診料・再診料 1,330円 + 検査料 など |

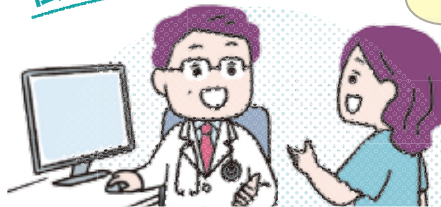
テクニック  
5

## ジェネリック 医薬品

使わないのは  
もったいない！

医師や薬剤師に  
伝えてみましょう

ジェネリック  
医薬品希望です



これだけで  
OK!

## ⚠ 先発医薬品を“あえて”選ぶと自己負担増!?

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金がかかります。

例

| 先発医薬品   | ジェネリック医薬品 |
|---------|-----------|
|         |           |
| 1錠 100円 | 1錠 60円    |

従来は差額の1/4でしたが、  
令和8年6月から  
1/2に引き上げられました

▶ これらの差額 40円の1/2 =

特別料金  
(1錠あたり)

20円

100円の錠剤の場合、  
3割の自己負担額(30円)に  
プラスされます

詳しくはコチラ



※先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別料金はかかりません。

厚生労働省ホームページ

## 年金 Q&A (・月の途中で入社したときや、退職したときの厚生年金保険料) (・在職老齢年金について)

**Q. 会社に月の途中で入社したときや、退職したときは、厚生年金保険の保険料はどのようになりますか。**

**A. お答えします。**

＜月の途中から入社した場合＞

入社日にて厚生年金の被保険者資格を取得することとなります。保険料は月単位で計算しますので、**資格取得した月の保険料から支払う必要があります。**

保険料は、会社が被保険者に支払う給与から被保険者負担分を直接控除し、会社負担分と合わせて翌月末までに国に納めますので、個人で納める必要はありません。

＜月の途中で退職した場合＞

退職した日の翌日に厚生年金の被保険者資格を喪失することとなります。保険料は、**資格喪失日が属する月の前月分まで納める必要があります。**

なお、月の「末日」に退職した場合は、翌月1日が資格喪失日となりますので、退職した月分までの保険料を納める必要があります。この場合は、給与計算の締切日によって、退職時の給与から前月分と当月分の被保険者負担分が控除される場合があります。

＜入社した月に退職をした場合＞

厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失した場合は、**厚生年金保険料の納付が必要になります。**被保険者負担分の厚生年金保険料は退職時に給与から控除され、会社が会社負担分と被保険者負担分を翌月末までに納付することとなります。

**ただし、厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に厚生年金保険または国民年金の資格を取得した場合は、先に喪失した厚生年金保険料の納付は不要となります。この場合、年金事務所から対象の会社あてに厚生年金保険料の還付についてのお知らせを送付します。厚生年金保険料の還付後、被保険者負担分は会社から被保険者であった方へ還付することになります。**

**Q. 60歳以降も引き続き勤めます。勤めていても年金を受けられますか。**

**A. お答えします。**

働きながらも老齢年金を受け取ることができます。

特別支給の老齢厚生年金や、老齢基礎年金・老齢厚生年金は、給与収入がある場合でも受け取ることができます。

ただし、厚生年金保険に加入しながら働く場合や、厚生年金保険の加入事業所で70歳以降も働く場合は給与収入によって（老齢厚生年金と給与の合計が1月あたり65万円（令和8年度の支給停止調整額）を超える場合）は特別支給の老齢厚生年金または老齢厚生年金の一部または全部が支給停止となります。

## 従業員に「標準報酬月額」の通知をお願いします

提出された資格取得届や算定基礎届等により決定した「標準報酬月額」は、「標準報酬月額決定（改定）通知書」等で事業主の皆さまにお知らせしています。

この標準報酬月額や標準賞与額は、被保険者が負担いただく保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要な情報です。各種通知内容は事業主から被保険者にすみやかに通知することが法律により義務づけられています。

**通知書がお手元に届きましたら、被保険者（従業員）に必ず「標準報酬月額」および「給与や賞与から控除される保険料額」をお知らせください。**

## 年金受給者へ公金受取口座の登録に関する 意向確認の書類をお送りしています

令和8年8月から令和9年2月(予定)までの間、公金受取口座を登録していない65歳以上の年金受給者(※)に対し、年金振込口座を公金受取口座として登録することに同意するか、ご意向を確認させていただく書類(意向確認書)を簡易書留でお送りしています。

意向確認書についてのお問い合わせは、下記のフリーダイヤルまたは日本年金機構ホームページをご確認ください。

(※国外居住者等、一部対象外となる方がいます。)

【封筒】



【意向確認書】

### ■お問い合わせ先

◆このご案内や公金受取口座登録不同意申出書の提出状況などに関するお問い合わせ

『意向確認書照会専用フリーダイヤル』

**0120-74-0011**

(フリーダイヤルがご利用できない場合)

TEL : 050-3524-7372

受付時間  
(年末年始を除く)

月曜日 : 8:30~19:00  
火曜日~金曜日 : 8:30~17:15  
第2土曜日 : 9:30~16:00

・月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで相談をお受けします。  
・第2土曜日以外の土曜日、日曜日、祝日、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

◆公金受取口座登録制度など、マイナンバー制度に関する全般的なお問い合わせ

『マイナンバー総合フリーダイヤル』

**0120-95-0178**

(音声ガイダンス: 6番)

(フリーダイヤルがご利用できない場合)

TEL : 050-3816-9405

受付時間  
(年末年始を除く)

平日 : 9:30~20:00  
土日祝 : 9:30~17:30

※お問い合わせは、上記のコールセンターのみでうけたまわっております。

市区町村窓口や年金事務所窓口では対応しておりませんので、ご了承ください。

## 令和8年(2026年)10月から 国民年金保険料の育児免除制度が始まりました

- 国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)も **育児で保険料が免除される制度**が始まりました。
- お子さま(実子・養子)を育てている方(父母・養父母)は、申請することで、月額17,920円(令和8年度)の**保険料が免除**されます。
- 対象期間は、お子さま(実子・養子)が **1歳になる誕生日の前月まで**です。
- 将来の年金額は、**納付した場合と同じように反映**されます。



## ● 制度普及事業

### 各種セミナーのご案内

令和8年11月から令和9年1月にかけて、下記のとおりセミナーを開催いたします。

#### 制度説明会

日 時：令和8年11月26日（木）  
場 所：三重県総合文化センター  
講 師：日本年金機構 津年金事務所 職員  
全国健康保険協会 三重支部 職員  
内 容：年金制度改正について  
年金制度改正を踏まえた厚生年金適用の留意点  
高額療養費の改正について など

制度改正が中心の講義となります  
何が変わるのか。  
対応は。  
ぜひこの機会に！！

健康保険の給付に関する  
知識を基本からじっくり  
と深めたい方はコチラ

#### 社会保険制度セミナー（健康保険給付）

日 時：令和8年12月8日（火）  
場 所：三重県総合文化センター  
講 師：全国健康保険協会 三重支部 職員  
内 容：高額療養費について（改正含む）  
傷病手当金について（演習あり）  
出産育児一時金について など

#### 年金シニアライフセミナー

日 時：津会場 令和9年1月8日（金）  
四日市会場 令和9年1月9日（土）  
場 所：津会場 メッセウイングNHW（メッセウイング・みえ）  
四日市会場 四日市市文化会館  
講 師：活性化セミナー研究所講師  
特定社会保険労務士  
内 容：生きがいとライフプランについて  
社会保険制度の仕組みと手続き など

定年後の生きがい、お金のことはどうなるの？  
年金はどれくらい？  
いつ年金を請求したらいいの？  
そんな不安がある方は、  
ご夫婦で参加しませんか。

## 社会保険制度セミナー(年金制度) 開催結果報告

令和8年9月2日(水)三重県総合文化センターにて、社会保険制度セミナー(年金制度)を開催し、109名の方にご参加いただきました。

多数ご参加いただき、ありがとうございました。

将来の生活設計の柱である老齢年金について、「いつから受け取れるか」、「働きながらの受給」、「繰上げ・繰下げ請求」などについて知識を深めていただきました。

また、被保険者・年金受給者が亡くなった時の遺族年金についても、「誰が手続きできるのか」、「いつから受け取れるのか」、「他の年金と一緒に受け取れるのか」などについて学んでいただきました。



### アンケート

受講された方にアンケートをお願いいたしました。  
今後のセミナーを企画する上で、参考にさせていただきます。  
アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

- 改めて年金制度は難しいと思いました。知らずに損することのないよう勉強したいです。
- とてもかみ砕いて説明頂いたと思うのですが、こちらの知識量が少なく難しく感じました。よくある質問の説明は分かりやすかったです。分からない事は相談すればいいんだと、ハードルが下がった気がします。
- 職場で65歳以上の従業員が多く、年金の質問が時々あるので、資料を含め今回のセミナーが役に立つと思う。

## ● 福利厚生事業

### スキースリフト補助券、日帰り温泉・ボウリング割引券のご案内

#### スキースリフト補助券

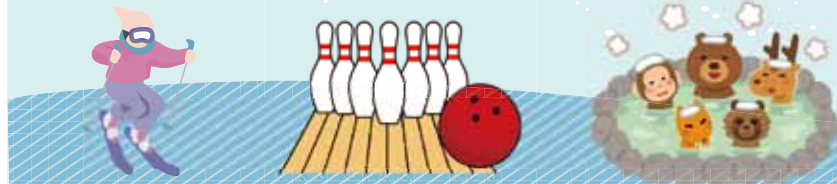
岐阜県郡上市の下記スキー場にてご利用いただけますので、福利厚生の一つとしてご活用いただければ幸いです。

- めいほうスキー場
- ダイナランド
- 高鷲スノーパーク
- ひるがの高原スキー場



#### 日帰り温泉・ボウリング割引券の後期申込

詳細及びお申込みは別紙チラシをご確認ください。



スキー・スノーボード、  
ボウリングで汗をかいた  
後は温泉でほっこり！

#### 今月号の同封チラシ

- 「制度説明会」開催のご案内 . . . . . 津市 11/26(木)
- 社会保険制度セミナー「健康保険給付」開催のご案内 . . . . . 津市 12/8(火)
- 年金シニアライフセミナー開催のご案内 . . . . . 津市 1/8(金)、四日市市 1/9(土)
- 後期募集「日帰り温泉入浴料割引券」「ボウリング割引券」「スキースリフト補助券」のご案内
- 「日帰り温泉入浴料割引券」「ボウリング割引券」「スキースリフト補助券」申込用紙

## ● 福利厚生事業

## ディズニーホテル宿泊割引のご案内

会員の皆様は、東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券とは別に、下記ディズニーホテルの宿泊割引を受けていただくことができます。人数の制限はございませんので、ぜひご利用ください。

【特典内容】 下記対象ホテルの客室料金 10%OFF

【購入方法】 三重県社会保険協会のホームページ トップページ内のNEWS内2026年4月9日「ディズニーホテル宿泊割引のご案内（10%OFF）」をクリック（ユーザー名、パスワードが必要※）⇒ チラシの下部にある2次元コードより購入サイトへ。予約の際、チラシに記載の「プランパスワード」の入力が必要です。  
※ユーザー名・パスワードがご不明な方は事務局までお問い合わせください

## ・ディズニーアンバサダー®ホテル（デラックスタイプ）

|          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| 宿泊期間（※1） | 2026年6月1日（月）～2027年1月31日（日）            |
| 予約期間（※2） | 2026年3月18日（水）11:00～2027年1月30日（土）20:59 |
| 対象客室     | スーペリアルーム（ツイン）3名定員                     |

## ・東京ディズニーセレブレーションホテル®（バリュータイプ）

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 宿泊期間（※1） | 2026年4月1日（水）～2027年3月31日（水）           |
| 予約期間（※2） | 2026年2月2日（月）11:00～2027年3月30日（火）20:59 |
| 対象客室     | "ウィッシュ"スタンダードルーム 4名定員                |

※1 特定日、およびその他工事・運営上の理由で除外となる日程があります。

※2 ディズニーホテルの宿泊は、宿泊日の4カ月前同日 11:00～予約できます。

## ● 社会保険協会費の納付は、便利で確実な「口座振替」をご利用ください ●

## 【メリット】

- ・会費支払にかかる「銀行へ行く」などの事務作業が軽減されます。
- ・手数料を社会保険協会が負担いたします。

## 【手続き】

- ・口座振替をご希望される場合は、「預金口座振替依頼書」をご記入いただき、三重県社会保険協会までお送りください。

## 【その他】

- ・お申込みいただいた場合、令和9年度会費からの振替になります。
- ・既に「預金口座振替依頼書」をご提出いただいている場合、再度の提出は必要ございません。

## 年金事務所による出張年金相談日

| 相談場所                 | 相談時間                       | 相談日 |     | 相談場所        | 相談時間                       | 相談日 |     |
|----------------------|----------------------------|-----|-----|-------------|----------------------------|-----|-----|
|                      |                            | 11月 | 12月 |             |                            | 11月 | 12月 |
| 柿安シティホール<br>（桑名市民会館） | 10:00～15:00                | 5   | 3   | 鈴鹿商工会議所     | 10:00～15:00<br>（12～13時は除く） | 11  | 9   |
|                      |                            | 12  | 10  |             |                            | 25  | 23  |
|                      |                            | 19  | 17  | 亀山市役所       | 10:00～15:00<br>（12～13時は除く） | 19  | 17  |
|                      |                            | 26  | 24  |             |                            |     |     |
|                      |                            | —   | —   | 志摩市商工会館     | 10:00～15:00                | 12  | 10  |
| 上野商工会議所              | 10:00～15:00<br>（12～13時は除く） | 12  | 10  | 熊野市役所       | 10:00～14:00                | 4   | 2   |
|                      |                            | —   | —   | 熊野市役所紀和総合支所 | 10:00～13:00                | —   | 18  |
| 名張商工会議所              | 10:00～15:00<br>（12～13時は除く） | —   | —   | 御浜町役場       | 10:00～14:00                | 11  | 9   |
|                      |                            | 24  | 22  | 紀宝町役場       | 10:00～14:00                | 18  | 16  |

※桑名市・伊賀市・名張市・鈴鹿市・亀山市・志摩市については、予約による年金相談を行っていますので、ぜひご利用ください。

【お申し込み先】 各年金事務所 お客様相談室までお電話ください。

桑名市 ⇒ 四日市年金事務所 059-353-5515  
伊賀市・名張市・鈴鹿市・亀山市 ⇒ 津年金事務所 059-228-9112  
志摩市 ⇒ 伊勢年金事務所 0596-27-3601