

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2026

春

Spring

vol.462

発行 / (一財)滋賀県社会保険協会
大津市馬場3丁目2-25 ワカヤマビル3F
TEL.077-522-3458 FAX.077-522-3424

ホームページはこちら



今月の記事

- 令和8年度の保険料率・支援金率が決定しました
- これからの受診はマイナ保険証で
- 退職後の健康保険の手続きについて
- 働きながら年金を受給する皆さま在職老齢年金制度が改正されます
- 令和8年度 社会保険協会費納入のお願い
- 「施設利用会員証」のご案内
- 観劇優待のご案内
- 東レアローズ滋賀 観戦ペアチケットプレゼント
- 塩・糖・脂トリプルdownレシピ Vol.51…さけのピカタ



〔長浜城(滋賀県長浜市)江戸時代から明治時代にかけて、長浜城の跡地は田畑として活用され、昭和58年(1983)に市民の熱意と寄附金により建設された長浜城は、城郭型の歴史博物館として開館しました。〕

次のホームページにおいても、社会保険に関する情報を掲載しております。

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

協会けんぽホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

令和8年度の保険料率・支援金率が決定しました

令和8年度の保険料率・支援金率は下記の通りとなります。
加入者の皆様の医療と健康を支えるため、保険料のご負担につきまして、ご理解のほどよろしくお願いたします。

滋賀支部の健康保険料率

現行	令和8年3月分 (4月納付分)から
9.97%	9.88%

介護保険料率

現行	令和8年3月分 (4月納付分)から
1.59%	1.62%

子ども・子育て支援金率 令和8年4月分
(5月納付分)から **0.23%**

- *40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
- *賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
- *任意継続被保険者の方は、令和8年4月分から変更となります。
- *子育て世代を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みとして、子ども・子育て支援金制度が始まります。

簡単・便利!!

これからの受診はマイナ保険証で

マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は、ご登録をお願いします。
マイナ保険証をお持ちでない方は、「資格確認書」でこれまで通り受診ができます。

マイナンバーカードの保険証利用登録



マイナポータル

スマホで簡単!



医療機関等窓口の
カードリーダー

受診時に簡単に
できます!



セブン銀行ATM

カードをかざし、
4桁の暗証番号を
入れるだけ!

マイナポータルでご自身の登録情報が確認できます

①

「登録・ログイン」を
押しマイナポータル
にログインします。



②

ログイン後、
「健康保険証」を
押します。



③

「資格情報」から、
健康保険証情報が
確認できます。



退職後の健康保険の手続きについて

退職されると、退職日の翌日から在職時の健康保険資格では受診できません。退職日から1日も空かずに再就職をされる場合を除き、下記の選択肢のいずれかの加入手続きが必要となります。

	①協会けんぽの任意継続被保険者	②国民健康保険の被保険者	③家族の健康保険の被扶養者
手続き	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ資格取得申出書を提出	お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課へ	家族の勤務先の事業所を通じて届け出
保険料	退職時の標準報酬月額 ※令和8年度は上限32万円 ×都道府県支部の保険料率 保険料額の算定の基礎となる標準報酬月額は2年間変わりませんが、標準報酬月額の上限や保険料率の改定等により変更となる場合があります。	前年の所得などにより決定	協会けんぽの被扶養者の場合は負担なし



以下をご確認ください

「特例対象被保険者」に対して国民健康保険料を軽減する制度があります

倒産・解雇などにより失業された方(特定受給資格者および特定理由離職者)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。

加入要件

退職日(資格喪失日の前日)までに継続して2か月以上の被保険者期間があること。前に加入していた任意継続被保険者期間は含まれません。

加入方法

資格喪失日(退職日の翌日)から20日以内に、お住まいの協会けんぽ都道府県支部へ資格取得申出書を提出(必着)してください。

提出期限が土、日、祝日など協会けんぽの休業日にあたる場合は、翌営業日までとなります。退職日より前のご提出はできません。

加入期間

任意継続被保険者となってから2年間ただし、以下の理由に該当した場合は2年を経過する前であっても資格を喪失します。

- a) 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- b) 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき
- c) 任意継続被保険者でなくなることを希望したとき(※)
- d) 被保険者の方が亡くなられたとき
- e) 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

(※) 希望により任意継続をやめる場合、協会けんぽが申出を受理した日の翌月1日が資格喪失日となります。

社会保険事務ご担当者の方へのお願い

従業員が退職された際は、退職後5日以内に「被保険者資格喪失届」を日本年金機構大阪広域事務センターへ提出してください。資格確認書が交付されている場合はご家族分も回収の上、資格喪失届に添付して送付してください。電子申請の場合は手続き後すぐに送付してください。

任意継続保険制度の詳細はこちら



協会けんぽHP

2026年4月スタート

働きながら年金を受給する皆さま
在職老齢年金制度が改正されます



年金の減額を意識せず より多くの収入を得られるようになります!

働く方の年金が減額※¹になる基準額※²が変わります

2026年3月まで

51万円/月

UP!



2026年4月から

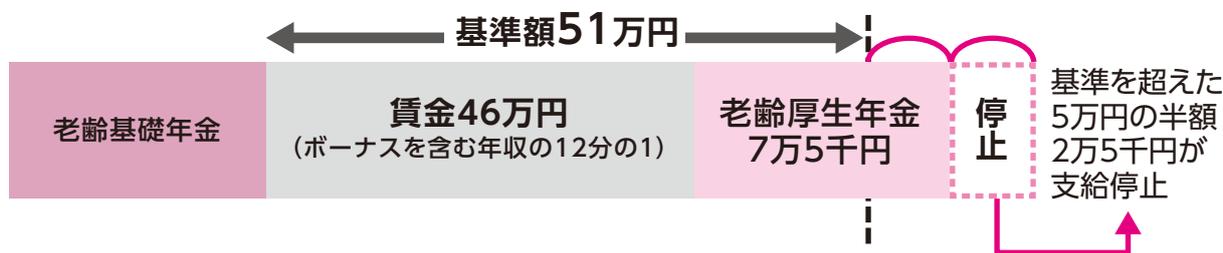
65万円/月

※1 老齢基礎年金は減額されません。

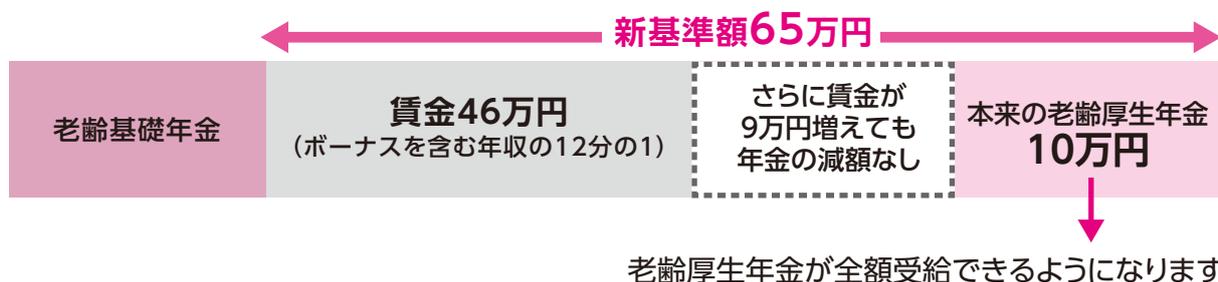
※2 基準額とは賃金と老齢厚生年金を合わせた金額です。上記の金額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

例 賃金月46万円、老齢厚生年金の受給額が月10万円の場合のイメージ

2026年3月まで



2026年4月から



65万円を超えても、実際に支給される年金額と賃金の合計額は、なだらかに増加する仕組みであり、手取り収入が減少することはありません。

厚生労働省
在職老齢年金制度
の見直しについて



厚生労働省
在職老齢年金制度
の見直しについて
(YouTube)



在職老齢年金制度とは

在職老齢年金とは、働きながら年金を受給する高齢者について、一定額以上の報酬のある方は年金制度を支える側に回っていただくという考え方に基づき、年金の支給額を調整する仕組みです。

- 年金のうち、調整の対象となるのは「老齢厚生年金」のみです。
- 支給停止される額の計算は、月額単位で行います。
- 基準額を超過した場合に調整(支給停止)されるのは年金です(給与には影響ありません)。



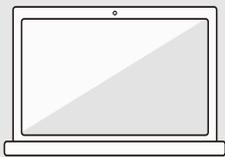
今回の見直しの趣旨は？

令和7年年金制度改正法に基づき、令和8年4月から、年金が減額になる基準額(賃金と老齢厚生年金の合計)が月51万円から65万円に引き上げられます。

平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとすることが、今回の見直しの趣旨です。

※基準額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

在職老齢年金制度が改正されます



日本年金機構のウェブサイトやパンフレットでは、在職老齢年金制度の説明や詳しい年金の計算方法をご説明しています。



年金額試算をしたい(ねんきんネット)



ねんきんネットでは今後の働き方や、老齢年金を受け取る年齢など、詳細な試算条件を設定して試算できます。
※現時点では51万円の基準額で試算が可能であり、65万円の基準額で試算が可能となるのは、令和8年4月以降となります。



年金のご相談(電話・窓口)



電話(コールセンター)または、全国の年金事務所や街角の年金相談センターの窓口等で受け付けています。



令和8年度 社会保険協会費納入のお願い

平素は、当協会の事業に格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。当協会は「社会保険に加入されている方々の健康づくりと福祉の向上及び社会保険事業の円滑な運営のために寄与する」設立趣旨にご賛同いただいている県内の多くの会員(事業主)様からの会費により運営しています。令和8年度につきましても会員事業所様のお役に立つ事業運営に努めてまいりますので引き続き、当協会へのご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1 「口座振替」による納入の場合

令和8年4月中旬に「口座振替のお知らせ」を送付します。令和8年度年会費は5月25日にご指定の口座から引落しさせていただきます。

2 コンビニエンスストアから払込みの場合

口座振替実施事業所以外の事業主様には、コンビニエンスストア専用の払込票を令和8年4月中旬に送付しますので、5月末日までに納入していただきますようお願いいたします。

3 ATM・インターネットバンキングから振込みの場合

コンビニエンスストア以外から納入される場合は、同封している「納入のお願い」に記載している振込先に振込をお願いします。

次年度(令和9年度)から令和9年度会費「口座振替」を希望される場合のお手続き方法について

当協会では、協会費納入につきましても、会費納入の際のキャッシュレス化による事務効率化、利便性等から既に多くの事業所様にご利用いただいております。次年度(令和9年度)から口座振替の開始を希望される場合は、所定の「口座振替依頼書」を当協会から送付させていただきますので連絡をお願いいたします。

※「口座振替」による手数料等の負担はありません。

(令和9年度から「口座振替」を始める場合のスケジュール)

- 「口座振替依頼書」の提出期限 …………… 令和8年12月末日
- ご指定の口座からの引き落とし日 …………… 令和9年5月24日(月)



「施設利用会員証」のご案内

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の利便と従業員の皆様の福利増進を目的として、契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を発行しております。

会員証を希望される場合は、「施設利用会員証申込書」に必要事項をご記入いただき、返信用封筒(110円切手貼付)を同封のうえ郵送で(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。



施設利用会員証申込書は→



メリット1 利用1グループにつき、「会員証」1枚で同伴者も優待料金でご利用いただけます。

※施設により人数制限があります。予約時等にご確認ください。

メリット2 多くの施設でこの「会員証」がご利用いただけます。

メリット3 お申し込みをいただいた会員事業所様へ配付しますので、有効期間内(会員証到着時～ 2029年3月31日)であれば、何度でもご利用(再利用)いただけます。

主な会員施設はこちら

高輪・品川プリンスホテルグループ

マイステイズホテルグループ

ダイワロイネットホテルズ

滋賀県ウオーキング協会の会員証 発行のお知らせ

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族を対象に、**滋賀県ウオーキング協会の年間事業に参加できる会員証**を発行します。この会員証を提示すれば、令和8年末まで滋賀県ウオーキング協会主催のウオーキング大会参加費が一般参加者**500円**のところを**300円**で参加することができます。

「令和8年(2026年)年間事業計画」は、滋賀県ウオーキング協会のホームページを確認してください。

※会員証の申し込みは社会保険協会ホームページ、「事業のお知らせ」をご覧ください。 <https://www.shiga-shahokyo.or.jp/event>



NPO法人 滋賀県ウオーキング協会 TEL 077-599-4625

★大好評★春休みにご利用を!!

「京都水族館」「京都鉄道博物館」の入館引換券等の発行

大好評につき、入館引換券等を発行します!

滋賀県社会保険協会の会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族を対象として、「京都水族館」と「京都鉄道博物館」の前売割引入場券を発行します。

ご希望の方は、協会ホームページの「事業のおしらせ」から申込書をダウンロードし、必要事項をご記入いただき、返信用封筒(110円切手貼付)を同封のうえ郵送で(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。後日、入館引換券等を送付します。



※なお、京都水族館・京都鉄道博物館は事前にご負担金を納入していただき、(一財)滋賀県社会保険協会が入館券を購入し、申込者に送付させていただきます。

- ◎年間を通していつでもお申し込みいただけます。
- ◎料金が改正される場合があります。

6月から申込受付開始夏休みにご利用を

【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】、【「ナガシマスパーランド」と「ジャンボ海水プール」(プール営業予定期間7/1～9/28)利用券】の発行申込受付を6月から開始します。

※ただし、令和8年度会費納入済の事業所様から順次、利用券を発送いたします。
お申込み方法は当協会ホームページでご確認ください。

会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族に特別優待のご案内



リーディングドラマ『老害の人』主演 友近×千葉雄大

高齢者小説の名手・内館牧子 の話題作『老害の人』、愉快痛快な舞台に!
友近×千葉雄大 初のタッグで昭和歌謡とともに贈る
“老害”逆襲エンターテインメント、開幕!

会場 森ノ宮ピロティホール

公演日時 5月17日(日) 13:00 / 5月18日(月) 13:00
5月19日(火) 13:00

優待価格 全席指定 8,800円 → **8,300円**

お申込みは
こちらから

申込締切 3月31日(火)まで

※お席はお選びいただけません。
※チケット料金以外に決済手数料・発券手数料・システム手数料がかかります。
※公演中止の場合を除き、ご購入後のキャンセル・変更は受付できません。
※予定枚数終了次第、販売終了となります。
お問合せ：サンライズプロモーション大阪オフィス 06-4400-8860



○に文字を入れてください。

令和7年年金制度改正法に基づき、令和8年4月から、年金が減額になる基準額(賃金と老齢厚生年金の合計)が月51万円から○○○○に引き上げられます。

●応募方法

ハガキに答えをご記入の上、右の宛先までどしどしご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に記念品(クオカード)をお送りします。応募締め切りは、3月23日(月)必着です。前号の答えは「OTC医療品」でした。

たくさんのご応募、ありがとうございました。発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。



「かんたんクイズ」応募時における個人情報の取扱いについて

「かんたんクイズ」応募時にいただきましたお客様の個人情報は、「当選者」の決定及び「記念品」のお引渡しを行うために利用させていただいた後、すみやかに廃棄します。

「かんたんクイズ」に係る個人情報保護に関するお問い合わせは…(一財)滋賀県社会保険協会 〒520-0802 大津市馬場3-2-25ワカヤマビル3F TEL 077-522-3458 FAX 077-522-3424

- ①氏名
- ②郵便番号
- ③住所
- ④答え
- ⑤今月号を読んだ感想
- ⑥掲載してほしい記事

〒520-0802
大津市馬場
3丁目2-25
ワカヤマビル3階
(一財)滋賀県
社会保険協会



みんなで
応援しよう!

東レアローズ滋賀 2025-2026SEASON



ホームゲーム最終戦の観戦ペアチケットプレゼント

日時 4月4日(土) 4月5日(日) 試合開始15:05

会場 YMITアリーナ(くさつシティアリーナ)

対戦相手 「PFUブルーキャッツ石川かほく」



各試合 ペア10組をプレゼント(座席はお選びいただけません。)

応募方法は、当協会ホームページをご確認ください。

応募締切 3月23日(月)まで(定員を超えた場合は、抽選となります。)

▲▲▲ お申込み方法は当協会ホームページでご確認ください。▲▲▲

Vol.51

塩・糖・脂

トリプルdown
レシピ

Main さけのピカタ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。

塩・糖・脂downのポイント

健康
食材

生さけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賅えるほど。



材料(2人分)

- 生さけ…… 2切れ(200g)
- 粉チーズ……… 大さじ1
- 赤パプリカ……… 1/2個
- 塩……… 少々
- アスパラガス……… 2本
- こしょう……… 少々
- エリンギ……… 1本
- 無塩バター……… 10g
- 卵……… 1個
- パセリ(乾燥)……… 適宜
- 薄力粉……… 大さじ1

作り方

🕒 調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生さけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生さけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。

- 塩(食塩相当量) 0.7g
- 糖(糖質) 7.3g
- 脂(脂質) 12.5g
- エネルギー 256kcal
- ※すべて1人分

