



一般財団法人 千葉県社会保険協会

月刊 社保ちば

9
SEPTEMBER

2026

目次

●日本年金機構からのお知らせ●

- ・「ねんきんネット」をご活用ください！
(厚生年金保険加入の方へ)…………… 2- 3

●協会けんぽ千葉支部からのお知らせ●

- ・令和8年8月から
高額療養費制度が見直されました …………… 4- 5

●千葉県社会保険協会からのお知らせ●

- ・事務講習会のお知らせ …………… 6
- ・大好評！梨・ぶどう狩り開園中！ …………… 6
- ・社会保険協会費のお支払いは口座振替が便利です … 7

割引券(補助券)ご利用に際してのお願い

天候等、様々な理由により各施設の営業情報が変わる場合がございます。当協会が配付しております割引券(補助券)をご利用の際には、各施設のホームページ等にて最新情報を必ずご確認くださいませようお願い申し上げます。

千葉県社会保険協会のホームページ ➡ <https://shaho-chiba.jp>



スマホ対応してます

日本年金機構からのお知らせ

パソコン・
スマホで24時間
いつでも

ご自宅で

窓口に行かなくて
いいので便利！

「ねんきんネット」をご活用ください！

厚生年金保険加入者の方へ

年金記録が
いつでも確認できます！今までの記録は
どうなってるかなこれまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索

通知がオンラインで
受け取れます！確定申告を簡単に
できないかな？確定申告に使用する通知書をe-Tax対応の
電子データで受け取れます
ペーパーレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 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

年金見込額の試算は
オンラインで！将来いくら年金が
もらえるのかな？年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- **かんたん試算**
現在の加入条件が60歳まで継続すると
仮定して見込額を自動的に試算できます
- **詳細な条件で試算**
今後の職業や年金受給開始年齢など
詳細な条件を自分で設定して試算できます

年金の手続きが
スマホで完結！窓口へ手続きに
行く時間がないなお勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインでできます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き（一部の方から順次開始）

日本年金機構
Japan Pension Service利用登録方法は裏面を
ご確認ください

日本年金機構からのお知らせ

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に
必要なもの

① スマートフォン

スマートフォンに
マイナポータルアプリを
インストールしてください。<https://myna.go.jp>

② マイナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

マイナンバーカード受け取り時に設定した
「利用者証明用電子証明書パスワード」

ステップ 1

マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、
利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。

登録・ログイン

マイナポータルに
ログイン

登録・ログイン

ステップ 2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ご・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。
注（時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。）
意・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。

年金



ステップ 3

ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
- ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
- ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
- ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

●ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

メニュー



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

登録方法や操作にお困りの場合は

■ ホームページで確認

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

■ 相談チャットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー

<https://www.nenkin.go.jp>

■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
ナビダイヤル※ 通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8:30~19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。 ※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3はご利用いただけません。
	火~金曜日	8:30~17:15	
	第2土曜日※2	9:30~16:00	

令和8年8月から高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わりました

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

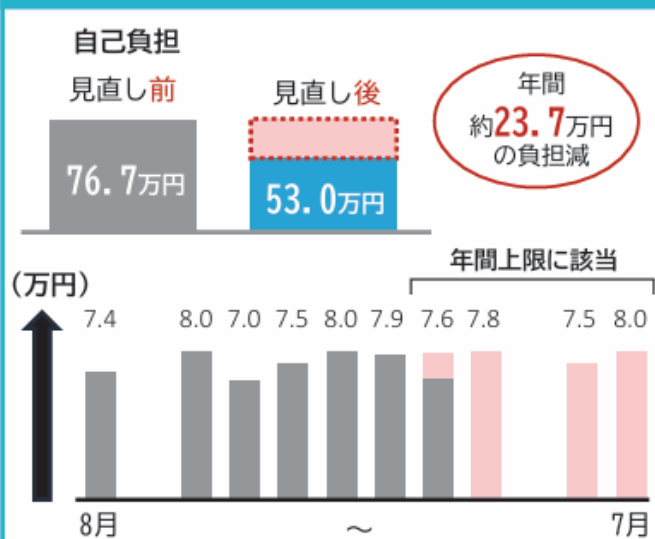
月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、協会けんぽから還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- ・これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- ・見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- ・現在、毎月高額療養費を利用している方
- ・極めて高額な医療を受けた方

例：これまで多数回該当に該当しなかった方（区分ウの場合）



■ ほかに負担を軽減する仕組みがあります

● 多数回該当

直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。

● 外来特例（70歳以上で現役並み所得者以外の方）

外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

お問合せ

全国健康保険協会 千葉支部

〒260-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ 043-332-2811

※対応時間：8時30分～17時15分（土日・祝日・年末年始は休業）

なお、今回の見直しの趣旨等に関するご質問等は、
厚生労働省 コールセンター

0120-617-111 においても承っております。

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）

※運用時間：令和8年7月～令和9年3月

協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

高額療養費制度の上限額

(令和8年8月から令和9年7月まで)

高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。

■ 70歳未満の方 〈〉内は多数回該当※1の場合

被保険者の所得区分			自己負担限度額	年間上限額
ア	標準報酬月額	83万円以上	270,300円+(総医療費-901,000円)×1%〈140,100円〉	168万円
イ		53万円~79万円	179,100円+(総医療費-597,000円)×1%〈93,000円〉	111万円
ウ		28万円~50万円	85,800円+(総医療費-286,000円)×1%〈44,400円〉	53万円
エ		26万円以下	61,500円〈44,400円〉	53万円※3
オ	低所得者※2		36,900円〈24,600円〉	29万円

※1 療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた(限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む)場合には、4ヵ月目から「多数回該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。

※2 被保険者が市町村民税の非課税者で、かつ、区分ア、イに該当しない方

※3 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

■ 70歳以上75歳未満の方 〈〉内は多数回該当の場合

被保険者の所得区分			自己負担限度額			
			個人ごと(通院)		世帯ごと(入院を含む)	
			月額上限額	年間上限額	月額上限額	年間上限額
現役並み所得者	標準報酬月額	83万円以上	—	—	270,300円+(総医療費-901,000円)×1%〈140,100円〉	168万円
		53万円～79万円	—	—	179,100円+(総医療費-597,000円)×1%〈93,000円〉	111万円
		28万円～50万円	—	—	85,800円+(総医療費-286,000円)×1%〈44,400円〉	53万円
	一般(標準報酬月額26万円以下)		22,000円	216,000円	61,500円 〈44,400円〉	53万円 ※6
	低所得者Ⅱ※4		11,000円	96,000円	25,700円〈24,600円〉	29万円
低所得者Ⅰ※5		8,000円	—	15,700円	18万円	

※4 被保険者が市町村民税の非課税者で、かつ、現役並み所得者に該当しない方

※5 被保険者とその扶養家族すべての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がなく、かつ、現役並み所得者に該当しない方

※6 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

高額療養費制度の見直しに係る Q & A

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の所得区分はどのように確認できますか？

A. どの所得区分に該当するかは、マイナポータル、限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、限度額適用認定証等をご用意いただくか、ご加入の支部に申請を行う必要があります。
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、ご加入の支部へ申請後に還付を受けることができます。

千葉県社会保険協会からのお知らせ

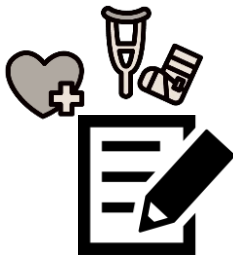
令和8年度

事務講習会

**参加
無料**※**県内6会場**※**のお知らせ**

※千葉・船橋・柏・成田・茂原・木更津

※ 非会員事業所は、1名につき2,000円

講習内容**「健康保険法改正のポイントと
健康保険給付手続き」**

- ・令和8年5月29日に成立した医療保険制度改正法に関して暮らしに影響するポイント
- ・健康保険手続きhow-to
- ・こんなときどうする？ など

**講習会の詳細はHPにて
ご確認ください！**

参加のお申し込みは、
こちらの二次元コードから申込フォーム
にて可能です。
もしくは、当協会HPよりダウンロード
した申込書でFAXにてお申込ください。



お問合せ先 043-233-3971

大好評！**梨・ぶどう狩り 開園中！****補助券を配付しています！****利用期間** 令和8年9月30日まで

詳しくは、「社会保険ちば2026夏号」もしくは当協会ホームページの「季節のイベント」
ページをご覧ください。

補助券をご希望の方は、当協会までお申込みください！※補助券がなくなり次第、配付終了となります。**残りわずか！**

社会保険協会費のお支払いは 口座振替が便利です！



銀行に行く時間がない...

払ったつもりが忘れていた...



…など、お支払い時にお困りではないですか？

口座振替のメリット

●手間が省けて便利♪

銀行窓口でのお振込みの手間が省けます。振込手数料もかかりません。

●支払管理も簡単♪

お支払いを通帳で確認・管理できます。

●忙しくても安心♪

うっかり支払いを忘れる心配もありません。



提携金融機関

京葉銀行・千葉銀行・千葉興業銀行・常陽銀行・武蔵野銀行・横浜銀行・東和銀行・東日本銀行・東京スター銀行・みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行・千葉信用金庫・館山信用金庫・銚子信用金庫・東京ベイ信用金庫・佐原信用金庫・東京東信用金庫・千葉県内の農業協同組合・ゆうちょ銀行



口座振替のお手続きは簡単！

1 振替依頼書 ※ に 必要事項を記入



2 口座届出印 を押印



3 返信用封筒(協会宛て) に入れて投函



※ 振替依頼書は、こちらの二次元コードよりお申込みください。



記事提供／日本年金機構 ・ 全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部