

# 健康保険

# めとた

2024  
1

vol.156

職場内で  
掲示・回覧  
をお願いします!



## メルマガ会員募集中

健康保険の最新情報を毎月無料でお届けします!

登録は協会けんぽ  
ホームページから行  
うことができます!  
スマホでもOK➡



## 協会けんぽ 秋田支部データ

令和5年8月末現在の確定値  
( )内は対前年同月比

事業所数	16,387社 (△239社)
被保険者数	193,531人 (△9,113人)
被扶養者数	102,788人 (△7,413人)
平均標準報酬月額	255,908円 (7,780円)

協会けんぽ 秋田



## ～「情報提供サービス」のご案内～ 健診対象者データをダウンロードできます

健診実施機関へ生活習慣病予防健診(35歳以上の被保険者様の健診)の申込みをする際、健診申込者の一覧をデータで求められることがあります。

そんな時には、協会けんぽのホームページ上にある「情報提供サービス」から健診対象者一覧データ(CSVファイル)をダウンロードすることが可能です。

### 情報提供サービスストップ画面イメージ



申請はこちら

### ご利用方法

- ① ユーザーIDの申請  
協会けんぽホームページの情報提供サービスストップ画面からユーザーIDの申請が必要です。
- ② 情報提供サービスへログイン
- ③ ダウンロードパスワードの設定  
(初回のみ)  
↓健診対象者一覧のダウンロード  
後、健診対象者一覧をダウンロードすることが出来ます。

お問い合わせ ● 保健グループ  
018(883)1893

### ★集合健診のお知らせ★

検診車による集合健診(生活習慣病予防健診)を実施しています。

詳しい日程等は以下のQRコードよりご確認ください。



### 新年のご挨拶

明けましておめでとうございませう。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

昨年中は、当協会の事業運営にご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

私ども秋田支部は、本年も加入者の皆様の健康増進やサービスの向上に向けて、努力をしておりますので、変わらぬご支援を願ひ申し上げます。

皆様のご健康と各事業所様の益々のご繁栄をお祈り申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

協会けんぽ秋田支部  
支部長 加藤 尊

## 退職後の健康保険について

退職後は「協会けんぽ」市町村の国民健康保険  
〔ご家族の健康保険(被扶養者)〕のいずれかの健康保  
険に加入する手続きが必要です。  
毎月納める保険料などを比較のうえ、希望する健  
康保険へお手続きをお願いします。

ご家族の健康保険 (被扶養者)	国民健康保険	協会けんぽ 任意継続保険	加入先
ご家族の勤務先	お住まいの市町村	お住まいの協会けんぽ 都道府県支部	手続き先
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たしていること。</li> <li>■ご家族の勤務先にお問い合わせください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お住まいの市町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること。</li> <li>■退職日翌日から20日以内に手続きが必要。</li> <li>■加入期間は最長2年。</li> </ul>	加入条件
協会けんぽの場合、被扶養者の保険料負担はありません。	<ul style="list-style-type: none"> <li>■前年の所得や世帯人数に応じて決定され、毎年度見直しが行われます。</li> <li>※保険料の減免制度があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■退職時の健康保険料の2倍。(保険料に上限あり)</li> <li>■収入の増減で保険料が変わりません。(保険料率の変更あり)</li> </ul>	保険料

※任意継続の保険証は、発行されるまでに時間がかかります。あらかじめご承知おきください。

## 退職時の注意点

■保険証を使用できるのは退職日までです!

在職時の保険証を使用できるのは、退職日まで。資格の無い保険証を使用してしまうと、後日、保険給付した医療費を返還いただくこととなります。

■保険証の回収は家族の分も忘れずに!

退職時に、ご本人様とご家族様の保険証をすべて確実に回収いただき、日本年金機構に提出してください。(電子申請による届出の場合も同様に回収のうえ日本年金機構に提出してください。)

■特定疾病療養受療証等をお持ちの方は  
新たにお手続きが必要です

特定疾病療養受療証や限度額適用認定証についても使用できるのは、退職日までです。次に加入する健康保険で改めてお手続きが必要です。

## 任意継続のお手続きは郵送で!

任意継続加入のお手続きは、すべて郵送での申請が可能です。なお、申請用紙や記入例は協会けんぽホームページからの取得が便利です。ぜひご利用ください。



## 健康経営宣言事業所様対象 オンライン型運動セミナーのご案内

協会けんぽ秋田支部では、健康経営宣言にエントリーいただいた事業所様を対象に受講料無料の「オンライン型運動セミナー」を行っています。

この運動セミナーは、外部講師によるZoomを使用したオンラインセミナーのため、複数の支店に分かれている事業所様は、1か所に集まらなくても、各支店場所にて受講いただくことができます(同日・同時に限る)。

### セミナープラン

肩こり・腰痛を訴える従業員様が多い事業所様におススメ!

- リフレッシュ!!筋膜リリース&ストレッチ
- 腰痛・肩こり予防ストレッチ
- 姿勢改善エクササイズ

メタボ解消に取り組む事業所様におススメ!

- ダイエットに効果的!お腹引き締めエクササイズ
- 今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー

ほかにもこのようなプランをご用意しています

- パソコン作業の疲れ改善エクササイズ
- 「眠り」について考えよう快眠セミナー



お問い合わせ ●業務グループ  
018(8883)18000

お問い合わせ ●企画総務グループ  
018(8883)18411