

# 協会けんぽNEWS

2025年  
3月号

全国健康保険協会長野支部

職場内での回覧をお願いします

長野支部公式  
LINEを始めました!  
毎月2回、情報を発信!  
友だち登録はこちらから



## 令和7年度保険料率をお知らせします

協会けんぽ長野支部の保険料率は令和7年3月分保険料(4月納付)から変更となります

### 健康保険料率

令和7年2月分まで **0.14%** 引上げ 令和7年3月分から  
**9.55%** **9.69%**

### 介護保険料率

令和7年2月分まで **0.01%** 引下げ 令和7年3月分から  
**1.60%** **1.59%**

※協会けんぽの健康保険料率は各都道府県支部によって異なります。なお、令和7年度の全国平均健康保険料率は令和6年度に引き続き10,00%です。

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は健康保険料率と介護保険料率を合わせた率(11.28%)となります。

※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7年4月分の保険料率から変更となります。

「保険料率」に関するお問い合わせは  
(026-238-1250音声案内4)まで

35歳～74歳の被保険者の皆さま!

## 協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください!

協会けんぽでは、生活習慣病の予防や早期発見などを目的として、被保険者(ご本人)を対象とした健診をご用意しています。年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用を一部補助します。

### 生活習慣病予防健診 対象者:35歳～74歳の被保険者(従業員ご本人)

#### 一般健診

- ・問診
- ・診察等
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
- ・心電図検査
- ・胸部レントゲン検査
- ・胃部レントゲン検査
- ・便潜血反応検査

### 協会けんぽの補助でお得に!

健診費用のうち、  
約7割(最高13,583円)補助します。

自己負担額は**最高5,282円!**

#### 一般健診に追加できる健診

- ・付加健診(眼底検査や腹部超音波検査等)
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診

※追加の健診については年齢の条件および別途費用がかかります。

健診実施機関一覧はホームページ  
から確認することができます。  
こちらからご確認ください。



### お申込みから受診までの手続き



3月下旬頃  
生活習慣病  
予防健診のご  
案内が事業所  
宛に届きます



受診を希望する  
健診機関に  
予約する  
※協会けんぽへの  
連絡は不要です



健診機関から問  
診票などが事業  
所またはご自宅  
宛てに届きます

問診票とマイナ  
保険証等を持参  
して健診を受診!



健診受診時には以下の方法で資格を確認します

- ・マイナ保険証によるオンライン資格確認
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- ・資格確認書又は保険証(\*)の提示
- ・マイナポータルでの保険資格画面の提示
- (\*)保険証は令和7年12月1日までご利用いただけます。

「健診」に関するお問い合わせは(026-238-1250音声案内2)まで

# 退職後の健康保険は速やかにお手続きを!

退職などで健康保険の資格がなくなった後の公的医療保険には以下の3つの選択肢があります。退職される方へいずれかの公的医療保険に加入手続きされるようご案内願います。

健康保険の種類	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県を 管轄する協会けんぽ支部	お住まいの市区町村役場	ご家族のお勤め先
保険料	在職時の約2倍(上限あり*) 退職後は事業所折半分も全額自己負担になります。	前年の所得、加入する 世帯の人数等により決定	被扶養者の負担なし
加入条件	下記をご覧ください	お住まいの市区町村役場へ ご確認ください。	ご家族が加入されている 健康保険の扶養認定条件を 満たす必要があります



※退職時点の標準報酬月額×お住まいの都道府県別健康保険料率(40歳～64歳の方は介護保険料率が上乗せ)により算出されます。  
ただし、退職時点の標準報酬月額には上限があり、令和7年度は32万円となります。

## 協会けんぽの任意継続に加入する場合の条件

- ・退職日(資格喪失年月日の前日)までに、健康保険の被保険者期間が継続して**2か月以上**あること
- ・退職日の翌日から**20日以内**<sup>\*</sup>にお住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出(**必着**)すること ※20日目が土・日・祝日の場合は翌営業日まで

## 保険料の納付について

- ・納付方法には納付書や口座振替による毎月納付、まとめて納付いただく前納制度があります。
- ・保険料の納付がない場合、健康保険の資格が切れてしまいますので、ご注意ください。

## 申請書は郵送でご提出ください

任意継続の申請書を含む協会けんぽの申請書はすべて郵送でお手続きいただけます。特に例年4月は協会けんぽの窓口が大変混雑しますので、郵送でのお手続きにご協力ください。



申請書ダウンロード  
はこちらから



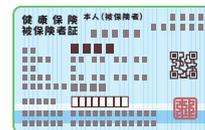
「協会けんぽの任意継続」に関するお問い合わせは(026-238-1250音声案内1)まで

# 従業員の退職時には保険証または資格確認書の回収をお願いします

退職したために資格の切れた保険証や資格確認書を誤って使用した場合、被保険者に医療費(協会けんぽ負担分)の返納を求めています。従業員の退職の際は、従業員とご家族(被扶養者)分すべての保険証及び資格確認書の回収にご協力ください。

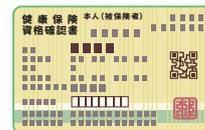
### ●保険証…

令和6年12月2日より保険証が新たに発行されなくなりましたが、すでに発行されている保険証につきましては、経過措置として令和7年12月1日までお使いいただけます。そのため、令和7年12月1日までは保険証の回収が必要となりますので、退職される方や扶養から外れる方の保険証の回収をお願いします。



### ●資格確認書…

令和6年12月2日以降、新たに就職した際に資格確認書の交付要件に該当された方や、「資格確認書交付申請書」を提出し、資格確認書が交付された方につきましても、退職された場合は回収をお願いします。



※ただし、有効期限が切れた資格確認書については自己廃棄も可能です。

保険証・資格確認書の回収に関するお問い合わせは(026-238-1250音声案内3)まで



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿  
**全国健康保険協会 長野支部**  
 協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう!

毎月10日に  
健康情報配信中! **×10** 登録はこちらから  
kyoukaikenpo.or.jp (@の後ろ)からのメールを受信できるよう設定してください

