

健康だより

2026年
3月号

職場内で掲示・回覧を
お願いします。



令和8年度 健診のご案内をお送りします

協会けんぽでは、年度内おひとり様**1回に限り**、健診費用の補助を行っています。

被保険者(ご本人)様 対象 生活習慣病予防健診・人間ドック健診

3月下旬に事業所様へ生活習慣病予防健診のご案内をお送りします。

生活習慣病予防健診

対象者 35歳～74歳の方

自己負担額 最高5,500円

NEW 対象者 20歳、25歳、30歳の方

自己負担額 最高2,500円

一般健診費用
総額19,635円のうち
協会けんぽが約7割の
費用を補助するので
お得に受診できます！



緑の封筒が
目印



NEW 人間ドック健診

対象者 35歳～74歳の方

協会補助額 最高25,000円補助

さらに!

生活習慣病予防健診には、年齢に応じて婦人科健診、節目健診、骨粗鬆症健診等の費用補助があります。対象年齢や自己負担額については、お送りするパンフレットにてご確認ください。

被扶養者(ご家族)様 対象 特定健診

4月上旬に被保険者様のご自宅へ特定健診のご案内及び受診券をお送りします。

対象者 協会けんぽにご加入の40歳～74歳の被扶養者様

費用 奈良県内の健診機関の場合 0円または1,859円
※受診する健診機関により異なります。

検査内容 問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査

黄色の封筒が
目印



健診のご予約は、協会けんぽと提携している**健診機関へ直接電話**でお問い合わせください。
健診機関の一覧はパンフレットまたは協会けんぽのホームページ※よりご確認ください。
※令和8年度の健診機関一覧は、4月以降順次ホームページに掲載予定です。

詳しくは、健診のご案内をご確認ください

電子申請をご利用ください!!

「紙」の申請書によって行われている各種手続きについて、インターネットを通じて、ご自宅や職場のパソコン、スマートフォンを利用して申請することができる「**電子申請サービス**」を開始いたしました。協会けんぽが取り扱っている現金給付申請をはじめとする健康保険の主要なお手続きについて利用することができます。



各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に

「安心」



システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。

「便利」



郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。



スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。

電子申請サービス
対象申請書一覧は
こちら▶



その他電子申請
サービスの詳細に
ついてはこちら▶



加入者・事業主の皆さまへ 退職後の健康保険のご案内



ご退職後に加入する健康保険には以下の**3つの選択肢**があります。
保険料などを比較いただき、加入条件をご確認のうえ、ご希望の健康保険でお手続きください。

加入先	協会けんぽの健康保険任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの協会けんぽ都道府県支部	お住まいの市町村	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> 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。 退職日の翌日から20日以内に加入手続きを行うこと。 (郵送の場合は必着です。) 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 詳細は、ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料の算出方法	<ul style="list-style-type: none"> 退職時の標準報酬月額に保険料率を乗じて決定します。 <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 退職時の標準報酬月額 〔令和8年度 上限は32万円〕 </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> お住まいの都道府県保険料率 〔変更となる場合があります〕 </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">=</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1か月分の保険料 </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> 退職後は事業主負担分も負担することになりますので、退職時の健康保険料の2倍となります(上限あり)。 保険料の減免制度はありません。 	<ul style="list-style-type: none"> 前年の所得や世帯人数などに応じて決定され、毎年見直しが行われます。 倒産や解雇などによる保険料の減免制度については、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。 <p style="color: red;">※任意継続よりも保険料が安くなる場合があります。</p>	<p>※ご家族の勤務先の健康保険(被扶養者)に加入した場合、保険料の負担は原則ありません。</p>



令和7年12月2日以降の受診方法について

No.	受診方法	使用可能な医療機関	有効期限
1	マイナ保険証	オンライン資格確認が可能な医療機関	なし
2	資格確認書	すべての医療機関	最長5年
3	マイナポータル(スマートフォン) + マイナンバーカード	すべての医療機関	なし
4	資格情報のお知らせ + マイナンバーカード	すべての医療機関	なし

マイナ保険証のご利用について



マイナ保険証のご利用には、マイナポータルから登録手続きが必要です。

利用登録の方法

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で行う
- 「マイナポータル」から行う
- セブン銀行 ATM から行う

※現状、一部の医療機関等において、マイナ保険証の利用・利用登録ができない場合がありますのでご注意ください。

利用登録方法について詳しくは
こちら▼



マイナポータルアプリはこちらからインストールできます

iPhone



Android

