

協会けんぽだより

まめだすか

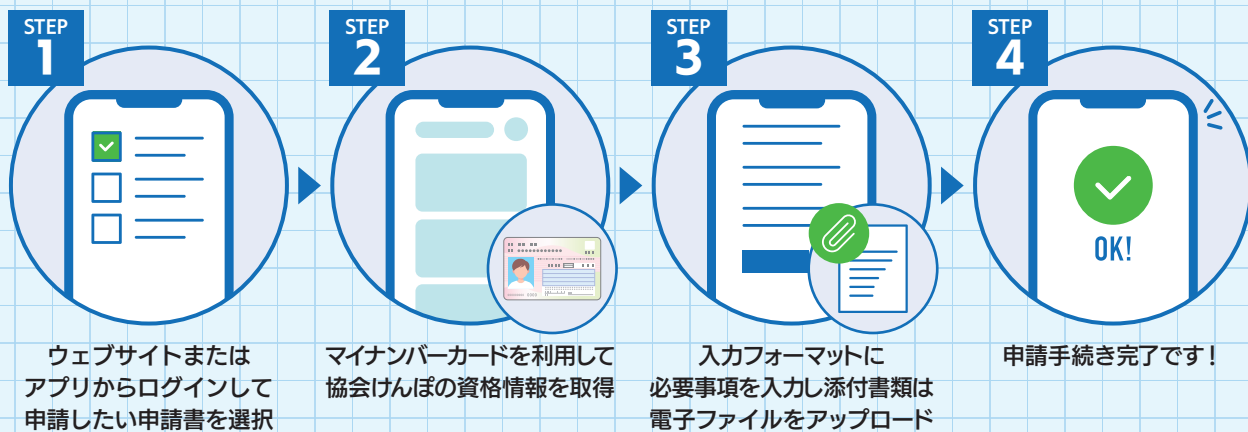


令和8年春号 vol.69

協会けんぽ 加入者のみなさまへ

各種申請手続きには **電子申請** がおすすめです

📄 PCでもスマホでも 📱 4ステップで **カンタン申請** ご利用可能時間
平日 8時～21時



電子申請対象書類 オンラインでほぼすべての申請が可能です！

- | | | |
|--|---|--|
| ☒ 傷病手当金支給申請書 | ☒ 埋葬料(費)支給申請書 | ☒ 特定健康診査受診券(セット券)申請書 |
| ☒ 出産手当金支給申請書 | ☒ 療養費支給申請書(立替払等) | ☒ 特定保健指導利用券申請書 他 |
| ☒ 出産育児一時金支給申請書 | ☒ 療養費支給申請書(治療用装具) | |
| ☒ 高額療養費支給申請書 | ☒ 任意継続資格取得申出書 | |

■ 電子申請の利用・詳細は右記の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索してください。

※電子申請サービスは、協会けんぽにご加入している「被保険者」の方および「社会保険労務士」の方が利用可能です。



詳しくはこちら↑

■ 郵送による申請も今まで通り、承っております。
協会けんぽのホームページより必要な申請書をダウンロードのうえ、ご利用ください。

令和8年1月26日スタート！

けんぽアプリをぜひご利用ください



協会けんぽでは、すべての加入者様とつながる「けんぽアプリ」をリリースしました。けんぽアプリからも電子申請が利用できるほか、役立つ健康情報もお届けします。今後、便利な機能も実装予定ですので、この機会にけんぽアプリをぜひご利用ください！

インストールはこちらから！

【iOS】

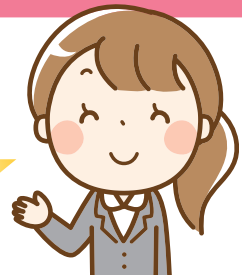
【Android】



協会けんぽがあなたの健康づくりを応援します！ 生活習慣病予防健診のご案内

20歳・25歳・30歳、35歳以上のご本人（被保険者）を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しています。職場の定期健診※としてご利用いただけますので、ぜひご活用ください！

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の受診が不要になります。



令和8年
4月スタート！

協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しくなります！

- 35歳以上の方は人間ドック健診に最高25,000円の補助！
- 35歳以上の方に加え、20、25、30歳の方も生活習慣病予防健診の対象に！
※20、25、30歳の方につきましては、一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した健診となります。
- 40歳以上の偶数年齢の女性被保険者に骨粗しょう症検診を開始

詳しくはこちら↓



おすすめ
ポイント

①

がん検診がセットになった充実の検査内容！

検査項目

- 問診 ●診察等
- 尿検査 ●血液検査
- 身体計測 ●心電図検査等



5種のがん検診をカバー！

肺

胃

大腸

子宮

乳房

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

おすすめ
ポイント

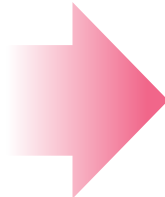
②

健診費用の「補助」があります！

総額

19,635円の
健診費用

協会けんぽが
費用を補助
最高14,135円



最高
5,500円の
自己負担額に軽減

緑色の封筒が目印！



3月中旬頃、令和8年度の健診の案内を事業主様にお送りしております。

簡単2ステップ！

①受診する健診
機関を選ぶ



②電話で予約
※受診先によって、予約
方法が異なる場合が
ございます。

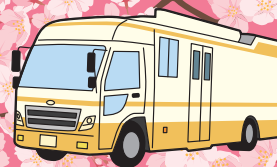
生活習慣病予防
健診について
詳しくはこちら↓



実施機関一覧は
こちら↓



検診車でも生活習慣病予防健診が 受けられます！



皆さまのなかで「近くに健診機関がない」「希望する病院の予約がいっぱいで健診が受けられない」といったお悩みを抱えている方はいませんか？ぜひ検診車による生活習慣病予防健診をご利用ください！

健診会場と日程をご確認の上、健診機関に直接予約するようお願いします。

検診車のココがおすすめ！

お近くの公共施設等で受診可能です

◎人間ドックが受診可能な日程もございます

秋 田 市：秋田テルサ、
にぎわい交流館AU、セリオン
横 手 市：秋田ふるさと村、サンサン横手
由利本荘市：カダーレ
大 仙 市：大曲交流センター
大 館 市：ほくしか鹿鳴ホール

※会場は変更になる場合があります

おひとり様からご予約可能です

個々の都合に応じてご予約いただけます。
また、ご家族様の特定健診が受けられる
場合もございます※

※実施の健診機関によって、
受けられない場合もござ
います。



健診受診までの3ステップ

① 受診会場を選択

受診会場や日程は、秋田支部
のHPにてご確認ください
ます。



② 健診機関へ予約

ご予約は健診機関へ直接ご
連絡ください。
連絡先等は、秋田支部HP
にてご案内しています。

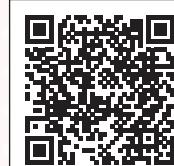


③ 健診を受診

ご予約の会場にて受診して
いただきます



受診会場や検診車による生活習慣病予防健診等について、
詳しくはこちらの二次元コードからご確認ください。



協会けんぽ秋田支部 検診車

検索

健康レシピ



●1人分のエネルギー：496kcal ●食塩相当量：1.1g

～材料(2人分)～

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ・鶏ひき肉(むね肉がおすすめ)・・・100g | ・カレー粉・・・小さじ1.5(お好みで調節) |
| ・エノキ・・・1袋 | ・ソース・・・大さじ1.5 |
| ・玉ねぎ・・・1/2個 | ・ごはん・・・240g |
| ・パプリカ・・・1/2個 | ・添え野菜(なんでも可)・・・適量 |
| ・ピーマン・・・1個 | |
| ・しめじ・・・1/2パック | |
| ・おろしにんにく・・・少々 | |
| ・サラダ油・・・小さじ1 | |

【目玉焼き用】

- | |
|--------------|
| ・卵・・・2個 |
| ・サラダ油・・・小さじ1 |

彩り×うま味のマリアージュ カレー風ガバオライス

作り方

- 1 エノキはみじん切り、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しめじは1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱しにんにく、鶏ひき肉を炒める。
- 3 火が通ったら、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- 4 カレー粉、ソースを加え、全体をよく混ぜながら味をなじませる。
- 5 器にごはんを添え野菜を盛り3の具をのせ、仕上げに目玉焼きをのせる。

Point!

低カロリーで食物繊維が豊富なキノコ類を加え、ボリュームを出し満足感をプラス。腸内環境を整える役割も期待できます。

【レシピ考案・監修】

JA秋田厚生連 雄勝中央病院 栄養技師長 佐々木 英乃 様

公式LINE配信中!

協会けんぽ秋田支部では、公式LINEを通じて、健康情報や様々なお役立ち情報を配信しています。

右記の二次元コードから簡単に登録出来ますので、ぜひ登録をお願いします。



メールマガジン 「まメールだすか」の 登録をお願いします

旬な情報をいち早くお届け!

- 健康レシピやコラムの紹介
- 健診の受付状況
- 制度改正 等



編集後記

暖かい日が増えて、春らしくなってきましたね。新年度になり環境が変わったりすることで、心が疲弊する日もあるかもしれませんが、少しでもほっとできる時間を作りながら日々過ごしていきたいですね。

私は満開の桜の写真の撮影を楽しみに頑張ってまいると思います。

それではまた次号でお会いしましょう。

発行元・お問い合わせ



全国健康保険協会 秋田支部

〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電話：018-883-1800
FAX：018-883-1451

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

