



# 健康保険だより

令和8年5月号

協会けんぽ加入の事業主・加入者のみなさまへご案内します

職場のみなさまで  
回覧をお願いします。

## パパっとかんたん！おいしい！ヘルシー！

### 時短レシピ動画を公開中！

料理は苦手だけど、簡単においしく作れるレシピが知りたい…

忙しいけど栄養のとれる食事がしたい…そんなあなたに！

手に入りやすい材料ですぐにできて、おまけにヘルシーな時短レシピを、動画でわかりやすく紹介しています。

**10分以内**でできるレシピばかり！ぜひご覧ください！

#### SECTION 1

#### ニャン太のヘルシー時短レシピシリーズ

レシピ例

豚肉とカット野菜の  
塩スンドゥブ風スープ



さば缶とたっぷり野菜の  
みそバター鍋



ボクがレクチャーしているにゃん！  
この二次元コードから見てにゃ〜



#### 今日から出来る♪ヘルシー時短レシピシリーズ

#### SECTION 2

レシピ例

さば缶とキムチのチゲ風



「きょうの料理」でおなじみの  
後藤アナウンサーと、人気管  
理栄養士の藤井先生との軽快  
なトークが魅力の動画です！

動画はこちら！



#### 神奈川県支部の公式 LINE で食に関するコンテンツを配信中！

協会けんぽ神奈川県支部の公式 LINE では、時短レシピなどの食に関するコンテンツをはじめ、健康保険のご案内などの情報をお届けしています♪ 右の二次元コードから、ぜひ友だち登録をお願いします。



全国健康保険協会神奈川県支部  
〒220-8538  
横浜市西区みなとみらい4-6-2  
みなとみらいグランドセントラルタワー9階  
**045-270-8431** (代表)

インターネット検索サイトより  
「協会けんぽ」と入力してください。

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>



裏面もご覧ください

# 申請書類を記入する際の注意点

傷病手当金などの各種申請は電子申請が利用できますが、紙の申請書をご利用いただく場合は、次の内容に注意してご記入のうえ、ご提出ください。



## (例) 傷病手当金支給申請書

**健康保険 傷病手当金 支給申請書**

被保険者が病気やケガのため仕事に就くことができず、給与が受けられない場合、生活保障として、給付を受けることができます。なお、記入方法および添付書類等については「記入の手引き」をご確認ください。

1

記号(左つめ) 番号(左つめ) 生年月日

**A** 記号・番号

**B** 個人番号(マイナンバー)

氏名(カタカナ)

氏名

姓と名の間は1マス空けてご記入ください。濁点(・)、半濁点(゜)は1字としてご記入ください。

※申請者はお勤めされている(いた)被保険者です。被保険者がおなくなりになっている場合は、相続人よりご申請ください。

健康保険の記号と番号は  
マイナポータルもしくは  
資格情報のお知らせ等で確認できます！

マイナポータルにログイン後、  
「健康保険証」を押下し、「資格情報」の欄から  
確認できます。  
「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」にも  
記載されています。



**B** 欄は **A** 欄の記号と番号が不明な場合のみご記入ください！

なお、**B** 欄にマイナンバーを記入した場合は、**以下①と②の両方を添付する必要があります。**

### ① 身元確認を行うための書類 (いずれか1点)

- ・個人番号カード(表面)のコピー
- ・運転免許証のコピー など

### ② 番号確認を行うための書類 (いずれか1点)

- ・個人番号カード(裏面)のコピー
- ・マイナンバーが記載された住民票 など

いずれも被保険者(ご本人)の  
ものを添付してください。  
また、添付書類の詳細は、  
各種申請書の記入の手引きを  
ご確認ください。



## あんま・マッサージの施術、はり・きゅう施術が 健康保険の対象になるには 一定の要件を満たす必要があります

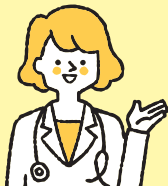


### あんま・マッサージ

医療上マッサージを必要とする症例であること

- 関節拘縮 ●筋麻痺 ●筋委縮

※一律に診断名によることなく、上記の症例等で  
医療上マッサージを必要とするものが対象



上記に加え、対象症例について、  
対面診察のうえで**医師の同意書が発行**されていることが必要です。



### はり・きゅう

対象となる疾病であること

- 神経痛 ●リウマチ ●頸腕症候群
- 五十肩 ●腰痛症 ●頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同一範疇と認められる  
慢性的な疼痛についても認められる場合があります。

## ご案内

協会けんぽ神奈川支部のホームページでは、  
「協会けんぽKANAGAWA 健康保険だより」  
のバックナンバーを掲載しております。  
ぜひご覧ください。



協会けんぽ神奈川支部の  
**メールマガジンにご登録ください！**

健康保険のお手続きや健康増進に役立つ情報を配信しています

