

6月号
2026 June

みなさまの取組で保険料率が変わります！職場内で掲示・回覧し情報を共有しましょう！

けんぽ通信

全国健康保険協会新潟支部



公式LINE
友だち募集中

便利な電子申請を利用ください！

電子申請の4つのメリット

- オンラインで手軽に申請ができて、申請書・届出書の入手や郵送などの時間、費用が削減できます！
- よくある質問や入力方法の説明、制度の内容を見ながら入力できて、簡単、スピーディに申請ができます！
- 入力チェックにより記入漏れや記入誤りが軽減できます！
- 申請後の進捗状況（受付、審査中、審査完了、返戻）が確認できるようになり、便利で安心です！

利用対象者 被保険者、被扶養者（一部申請に限る）、社会保険労務士（保健事業を除く）の方
※事業主（事業所担当者）、相続人の方等は利用できません。

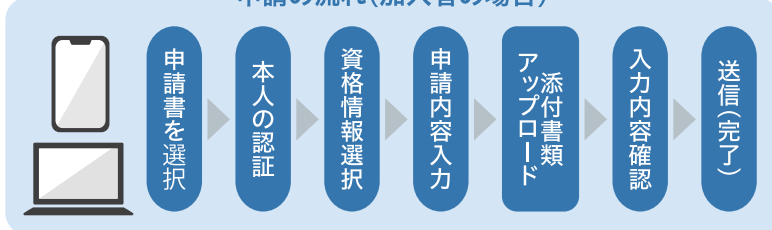
《 電子申請の流れ 》

① 利用準備

- ・利用端末（スマートフォン/タブレット端末/パソコン）を準備してください。
- ・加入者の方は、マイナンバーカードによる認証を行います。そのため、事前に「マイナンバーカードの取得」と「マイナポータルアプリ」のインストールが必要です。
- ・社会保険労務士の方は、事前に協会けんぽへ「ユーザーIDの発行申請」を行い、ユーザーID・パスワードによるログイン認証を行います。

電子申請サービス

申請の流れ(加入者の場合)



② 申請する

- ・協会けんぽホームページ、または「けんぽアプリ」にある「電子申請サービス」から手続きを進めてください。
※申請に必要な添付書類等は、事前に準備していただく必要があります。

③ 結果等の確認

- ・審査結果は、書面で送付いたします。届きましたら内容をご確認ください。
- ・審査状況は、随時、電子申請サービス内で確認することが可能です。
- ・申請内容に不備があった場合は、郵送でお知らせするとともに、電子申請サービス内で申請データを返却いたします。（一部の申請では、郵送によるお知らせのみ）
なお、再申請する場合などは、返却した申請データを利用して再申請することが可能です。



電子申請については
こちらから



「公金受取口座」の取扱いについてご注意ください。

各種給付金の申請を行う際に「公金受取口座」の利用が可能となりましたが、「公金受取口座」の登録がない方から「公金受取口座の利用を希望する」と記入（または登録）された申請が増えております。その場合、振込先情報を確認するため一度申請を返戻し、口座情報を記入（または登録）いただくこととなりますのでご注意ください。

【公金受取口座とは？】……給付金などを受け取るための口座として、あらかじめ国（デジタル庁）に登録を行った口座です。公金受取口座の登録申請方法は、デジタル庁ホームページをご確認ください。なお、登録状況はマイナポータルよりご確認ください。

従業員の健康を守る!!「にいがた健康経営宣言」

「健康経営®」とは、従業員の健康を貴重な経営資源と捉え、積極的に従業員の健康増進に取り組む経営スタイルのことです。少子高齢化による労働人口の減少により、労働力の維持・確保が難しくなっている現在、従業員の健康管理は重要な課題です。この機会に、「にいがた健康経営宣言」にエントリーして、「健康経営」を始めてみませんか。

「にいがた健康経営宣言」のメリット

- 健康づくりポスターや事業所カルテ等健康づくりに関する情報を無料で提供します!
- 健康づくり講座を無料で受講できます!
- ウォークラリーやセミナー等健康づくりイベントに無料で参加できます!
- 健康経営優良法人へ申請することができます!

「健康経営」のメリット



Point 令和8年度から「にいがた健康経営宣言」のサポートが手厚くなります!

健康づくり講座に「女性の健康」「熱中症」「血圧」を追加し、従来のメニューもリニューアルしました。健康づくりポスターについても、新規追加予定のため、ぜひご活用ください。

昨年度ご好評だったにいがた健康経営宣言事業所限定のメンタルヘルスセミナーや事業所対抗ウォークラリーに加えて、今年度は血圧に関するセミナーを開催します。



※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



にいがた健康経営宣言やエントリー方法についてはこちらから



血圧チェックで健康経営!

こころのケアで血圧を下げよう!!

こころの健康とからだの健康はリンクしています。ストレスを感じると、交感神経が活発になり、ストレスホルモンの分泌や血管の収縮を引き起こして、血圧が上がってしまいます。心理的・社会的ストレスによって高血圧発症リスクが2倍以上に高まることが示されています。

<h3>深呼吸</h3>	<h3>睡眠をしっかりとり</h3>	<h3>趣味を持ち、余暇を楽しむ</h3>
<p>①1・2・3・・・と8秒かけて口から息を全部吐き出します。</p> <p>②3秒間息をとめます。</p> <p>③ゆっくり6秒かけて鼻から息をゆっくりと吸います。</p> <p>④3秒間息をとめます。</p> <p>⑤①～④を何度か繰り返してみましょう。</p> <p>副交感神経が優位になり、リラックスできます。</p>	<p>働き世代は、1日に少なくとも6時間以上の睡眠が必要とされています。</p> <p>寝る1～2時間前に入浴でからだを温めると、寝つきがよくなります。</p> 	<p>自分が楽しく没頭できる時間を作ることは、ストレス解消にとっても大切です。</p> 

ストレスを感じていることに気付くことが、ストレス解消への第一歩、高血圧予防へとつながります。毎日ががんばっているご自分をいたわりましょう。