

この情報を従業員の方にも知ってもらい、職場の健康づくりに役立てましょう！

回覧希望



しまねタイムズ

himane times

Vol.54 2026.4



「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

島根支部加入者数:約22万人
事業所数:約13,000事業所

健康を守るためにまずは健診を！

協会けんぽの健康診断をご利用ください



不適切な食生活、運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ねは、気づかぬうちに**メタボリックシンドローム**の大きな原因となります。**メタボリックシンドローム**は生活習慣病を招く危険な入り口です。

健康に過ごし続けるために、まずは健診で自分の身体の状態をチェックしましょう！

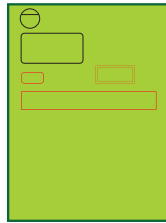


被保険者向け

生活習慣病 予防健診

送付先: 事業所
送付時期: 3月下旬

ご案内をお送り
していますので
ご確認ください



一般健診の項目から
胃・大腸の検査を省略した、
若年者用の健診です

健診の種類	対象者	自己負担額
一般健診	35歳～74歳の方	最高 5,500円
子宮頸がん検診 (単独受診)	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 990円
NEW 一般健診(若年者)	20歳、25歳、30歳の方	最高 2,500円
NEW 節目健診	40歳、45歳、50歳、 55歳、60歳、65歳、 70歳の方	最高 8,280円
NEW 人間ドック健診	35歳～74歳の方	協会補助額 最高 25,000円

健診のおすすめポイント！

- 定期健康診断の健診項目をすべて含んでおり、さらに胃・大腸のがん検診を加えています
- 節目健診は、腹部超音波や眼底検査、尿の詳しい検査などを加えた、より詳細な健診です
- 健診費用の約7割を協会けんぽが補助します

プラス

＋一般健診・節目健診に追加できる健診

NEW

- 骨粗しょう症検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 肝炎ウイルス検査

※単独受診はできません。

※受診条件がございますので、ご案内またはホームページをご確認ください。

※ **NEW**: 令和8年4月から新しく追加される項目です



島根県内の健診実施機関等の詳細は
島根支部ホームページからご確認ください→

被扶養者向け

特定健診

(対象:40～74歳)



被扶養者の方へ、特定健診の受診をぜひお勧めください。
家族の健康は、従業員の皆さまが安心して働くことにつながります。

送付先: 被保険者の方のご住所
送付時期: 4月中旬～下旬



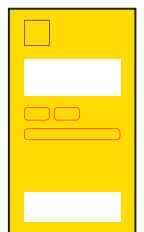
ご案内と受診券を
お送りします

● 健診の内容

- 問診 ・診察等 ・身体計測 ・血圧測定
- 血中脂質検査 ・肝機能検査 ・血糖検査 ・尿検査

協会補助額

最高 7,150円



健康保険の申請がオンラインでできます！

傷病手当てや高額療養費などの申請が、ご自身のスマートフォンやパソコンで簡単に手続きできるようになりました。紙での申請よりも便利にご利用いただけますので、ぜひ電子申請サービスをご利用ください！

教えて！「電子申請」簡単Q&A

Q 電子申請のメリットは何ですか？

- A ① 紙での申請に必要な印刷や郵送にかかっていた**手間や費用が削減**できます。
② 制度内容や入力方法の説明等を見ながら申請できます。
③ 入力チェック等により記載漏れや記載誤りを軽減できます。
④ **申請後の処理状況を確認**できます。

Q 電子申請が可能な申請書は何ですか？

- A 健康保険の給付や、任意継続に関する手続きなど**ほぼすべての申請書がオンラインで申請可能**です。

Q 電子申請するにあたって、どのような事前準備が必要ですか？

- A 被保険者や被扶養者の方はマイナンバーカードによる認証を行うため、**マイナンバーカードとマイナポータルアプリ**の準備が必要です。

なお、パソコンで申請をする場合は、パソコン画面に表示される二次元コードをスマートフォンで読み取り、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ることが可能です。もしくは、ICカードリーダーをご準備ください。



協会けんぽ島根支部 キャラクター
しまめちゃん

けんぽアプリから電子申請が利用できます！

「けんぽアプリ」から
電子申請サービス
のページのご案内します。
この機会にぜひけんぽアプリを
ご利用ください。

アプリのダウンロードはこちらから



[ios]



[Android]



電子申請サービス以外にも
こんな機能があります

健康に関する お役立ち情報をお届け！

- 簡単に組み入れるストレッチやエクササイズ
- すぐ実践できる減量のコツや健康的な食事術

令和8年4月24日から

FAX番号が変わります

令和8年4月24日よりFAX番号が以下のとおり変更となります。
送信間違いのないようご注意ください。よろしくお願いいたします。

4月23日まで

0852-59-5352



0852-22-1055

0852-59-5354



0852-22-1056



協会けんぽ
島根支部

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

0852-59-5139

受付時間 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

「しまねタイムズ」
バックナンバー



毎月1回発行

メルマガ登録
メールマガジン
「くにびき☆通信」

健康保険や健康づくりに関する
タイムリーな情報をお届け

メルマガ登録



LINE公式アカウント
友だち募集中！

