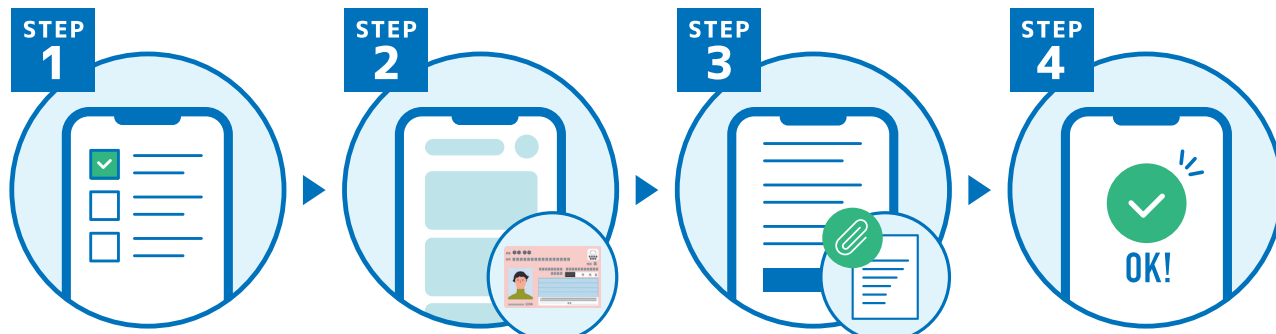


各種給付金等の申請手続きには電子申請が便利です

PCでも スマホでも

4ステップでカンタン申請



STEP 1
協会けんぽHPまたは
けんぽアプリからログイン
して申請したい申請書を選択

STEP 2
マイナンバーカード※を
利用して協会けんぽの
資格情報を取得

STEP 3
入力フォーマットに
必要事項を入力し添付書類は
写真・PDF等にして
電子ファイルでアップロード

STEP 4
申請手続き完了です!

※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。

電子申請対象の主な申請書

**適用・給付
申請関係**

- 傷病手当金支給申請書
- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 出産育児一時金内払金支払依頼書
- 埋葬料(費)支給申請書
- 療養費支給申請書(立替払等)
- 療養費支給申請書(治療用装具)
- 高額療養費支給申請書
- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資喪失申出書
- 限度額適用認定申請書
- 限度額適用・標準負担減額認定申請書

保健関係

- 特定健康診査受診券(セット券)申請書
- 特定保健指導利用券申請書

電子申請のご利用や、他の申請対象の申請書のご確認は、以下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。

協会けんぽ 電子申請

検索

(協会けんぽHP)



「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スマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」をリリースしました。

けんぽアプリから電子申請を利用できるほか、加入者の皆様の健康に役立つ情報もお届けします。この機会にけんぽアプリをぜひご利用ください！

「けんぽアプリ」のダウンロードはこちらから

iOS



Android



推奨動作環境

iPhone OS : iOS 18.0 以降

Android OS : Android OS 12 以降

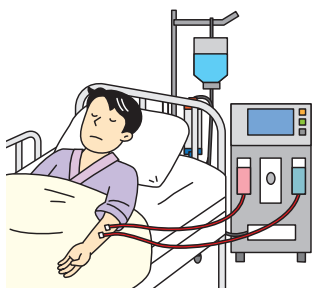


見逃さないで！ あなたの腎臓は大丈夫？

みなさん、ご自身の健診結果は見ていますか？特に見落としがちなのが尿検査結果（尿たんぱく、尿潜血など）。**尿たんぱくが(+)以上の場合、腎臓の機能が低下している**と言えます。

尿たんぱく(+)以上の方は一度、内科を受診しましょう。腎臓の機能が低下すると、体内に老廃物がたまり始めます。自覚症状はほとんどありませんが、**腎臓の機能の低下を放置することで、老廃物が体外に出せなくなり、透析が必要な状態**になります。一般的な透析では、**1日4～5時間、週3回程度、通院する必要があり、時間的制限・拘束が生じます。**何よりも、厳格な塩分やたんぱく質、水分の摂取制限が強いられます。

こうならない
ためにも



🎵 たんぱく質と塩分の摂り過ぎに注意

- ★たんぱく質は肉類以外にも、魚介類・卵・大豆製品・乳製品等に多く含まれています。たんぱく質が体内で使われると、老廃物になり、それを除去するのが腎臓の役割です。また、塩分も血圧を上げるため、両方の摂り過ぎは腎臓に負担をかけます。
- ★筋トレをされる方は、筋トレ後にプロテインを飲まれているのでは？一日に必要なたんぱく質の量は男性60g、女性50gですので、食事1回あたりのたんぱく質の量は20g前後となります。夕食前の筋トレ後にプロテインを飲んで、さらに夕食でステーキを食べると、1回の量としてはたんぱく質の摂りすぎになってしまうので、要注意です。
- ★たんぱく質の1回量の目安は厚切り肉やサバなどの脂肪の多い魚は、手のひらの大きさ、魚の切り身は、片手に乗る大きさを目安に摂るようにしてください。

健診結果の見方や検査数値に関する事など、健康に関することは協会けんぽの保健師、管理栄養士がご相談に応じます。お気軽にご連絡ください。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会 静岡支部

〒420-8512

静岡市葵区呉服町1-1-2 静岡呉服町スクエア
054-275-6601 (代表)