

支部ツウシン トーカー

Vol. 3

令和8年7月発行

全国健康保険協会
東京支部

お試しください！電子申請

令和8年1月から協会けんぽでは、各種手続きについてご自宅や職場のパソコン・スマートフォン等からご利用いただける「電子申請サービス」を開始しました。

紙の申請と異なり、手間・時間・郵送費用等をかけずに、気軽に申請手続きを行うことができます。

開始から半年以上が経過し、多くの方にご利用いただいております！
各種申請の際は、ぜひ「電子申請サービス」をご利用ください。

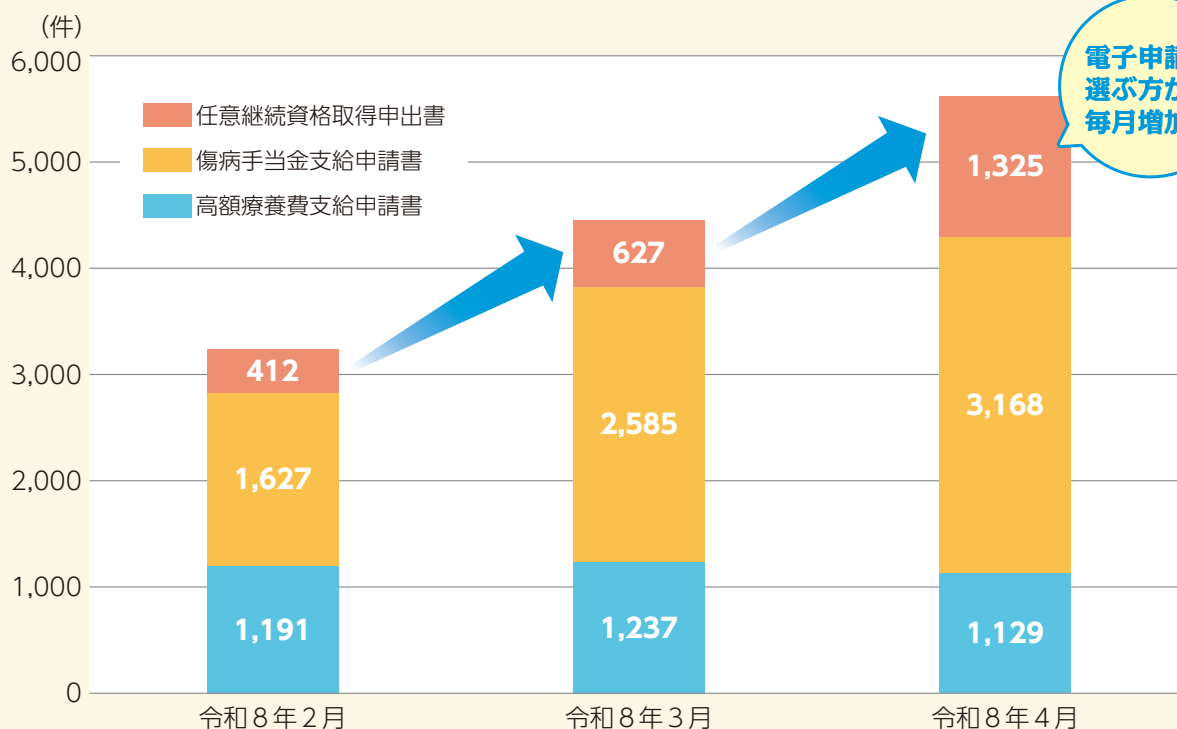
CONTENTS

—— P.1～2 ——
お試しください！電子申請

—— P.3 ——
健康経営を推進する企業の
取り組み紹介
(株式会社ウオールナット様)

—— P.4 ——
受けよう！がん検診／
TBSラジオの放送が
始まりました

電子申請利用件数TOP3



電子申請を
選ぶ方が
毎月増加！

令和8年1月13日にスタートした後、2月から4月までの3か月間で東京支部にご提出いただいた電子申請は約2万件でした。



事業主の皆様へ

従業員様から健康保険給付金等の申請や、退職後の健康保険について任意継続に関する相談があった場合は、対象の方へ便利な電子申請をご案内ください。

メリットについては2ページ目をご覧ください！ ➡

電子申請 4つのメリット

メリット
1

自宅から簡単に申請可能！ 以下のものがあれば自宅から簡単に申請可能です。

① マイナンバーカード

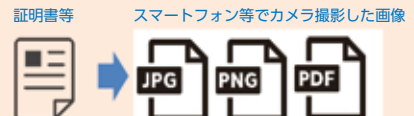


② マイナポータルアプリ（マイナアプリ）



（マイナアプリは、
2026年夏頃
提供開始予定）

③ 申請に必要な添付書類（※）の画像データ



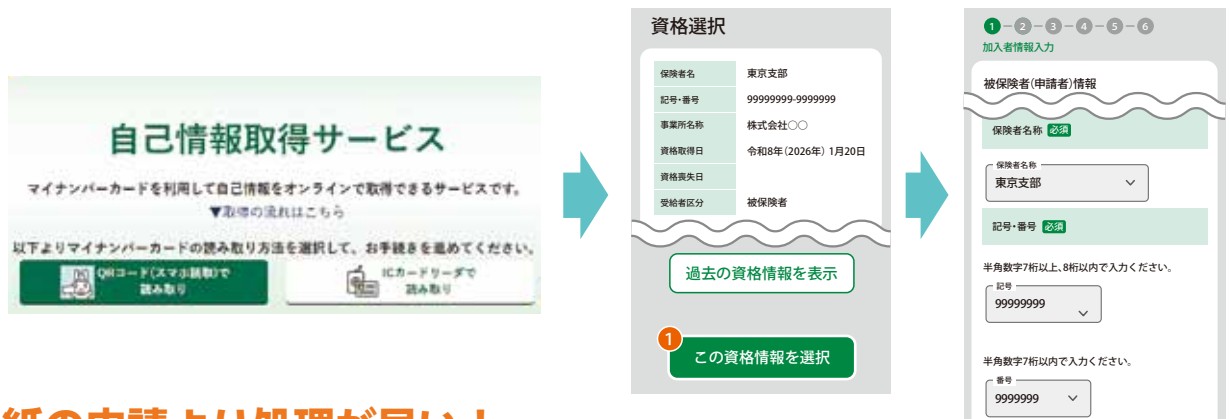
（注）マイナ保険証の設定（健康保険証と紐づけ）をしていなくてもご利用可能です。

※添付書類が必要ない申請もあります。

メリット
2

入力時の記入漏れを防げる！

電子申請は入力時のシステムチェックがあるため、記入漏れを防ぐことができます。
また、マイナンバーから健康保険の加入情報を連携して申請内容に反映させるため、簡単に入力できます。



メリット
3

紙の申請より処理が早い！

郵送の日数が短縮されるため、紙の申請よりも傷病手当金等の支給までの日数が短くなります。
また、電子申請はデータ送信日が受付日となるため、申請期限が短い（退職日の翌日から20日以内）
任意継続被保険者資格取得申出書についても、電子申請がおすすめです。
※17:15以降に送信完了となった場合は翌営業日の受付となります。

メリット
4

審査状況を確認できる！

申請が正常に受付されたか等、審査の進捗状況を随時確認することができます。

審査状況確認

更新日の新しい順に最大50件表示します。
審査状況が「審査完了」「返戻」「受付取消」となった申請はその日から6か月以内の申請情報を表示しています。

受付番号	申請日	申請書名
99-99-999999-999-999999	令和8年(2026年)2月2日	傷病手当金支給申請書
99-99-999999-999-999999	令和8年(2026年)2月2日	傷病手当金支給申請書

受付番号: 99-99-999999-999-999999

申請日: 令和8年(2026年)2月2日

提出先支部: 東京

保険者名称: 東京

記号・番号: 99999999-99999999

申請者氏名: 協会 花子

申請書名: 傷病手当金支給申請書

状況: 受付

更新日: 令和8年(2026年)2月3日

申請状況コメント: 申請を受付いたしました。

協会電子ポスト

審査状況に関するよくある質問は[こちら](#)

「状況」欄の凡例は下記になります。

受付	申請が正常に送信され、全国健康保険協会システムに到達しました。
審査中	提出された申請の審査が行われています。
審査完了	提出された申請の審査が完了しました。
返戻	提出された申請に不備があります。返戻された理由をご確認ください。

令和8年1月にリリースされた
けんぽアプリからも
電子申請サービスへ遷移できます。
ぜひダウンロードしてください！

インストールはこちら▼



Android



iOS

電子申請サービス
について詳細は
こちら



電子申請サービス
操作ガイドは
こちら



任意継続における
電子申請サービス
申請手順はこちら



健康経営®を推進する企業の取り組み紹介



株式会社ウオールナット

代表取締役 齋藤 豊氏

“3K” 払拭の取り組みを通じ 成長路線の軌道に乗せる

社会保険労務士から「人材不足を解消するには労働環境の改善が必要」と提案され、さまざまな改革に乗り出しました。この取り組みが、結果的に健康経営で求められる部分と重なっていたのです。「従業員を大切にする」という姿勢を持ちつつ、若手に推進役を任せることで、道が拓けていくと思います。

株式会社ウオールナットは、道路や橋梁、ダムといった土木構造物の調査を主軸にする建設コンサルタントだ。齋藤豊（さいとうゆたか）氏は、働き手不足解消に向け、テレワークの導入や過酷な労働環境の改善など、健康経営の取り組みを実施。労働生産性や採用人数、売上高などの向上を実現した。その取り組み内容について、齋藤豊氏と推進担当である同社総務グループの井上翔子（いのうえしょうこ）氏にうかがった。

——健康経営に資する取り組みについて 具体的な内容をご教示ください

世間では、コロナ禍によってテレワークが広く浸透しましたが、弊社では、もっと前から導入しています。調査業務は全国各地で発生するため、現地で社員を雇用し、本社から送った調査機器で実務にあたってもらうというスタイルを導入しました。そのうえでテレワークで本社とやりとりしてもらい、本社側では熟練社員が現地に出向くことなくデータ解析にあたるといった体制を整えたのです。加えて、親御さんの介護などを要する社員にはテレワークをしてもらうことで、退職者の低減につながられました。また、長距離運転をともなう地方出張が多く、腰痛などの悩みを抱える社員が多いため、専属契約したトレーナーによるマッサージを導入しました。会社が費用の半分以上を負担することで、5割近くの従業員が利用しており、反響が大きかったです。心の健康への取り組みとしては、従業員が50名未満の頃からストレスチェックを実施しています。高ストレス者には産業医との面談を案内し、より良く働けるよう職場環境づくりに努めています。こうした取り組みが健康経営で求められるところと合致していたため、平成30年に「健康企業宣言」を行い、翌年には協会けんぽ東京支部から、健康優良企業「銀の認定」を受けました。さらに令和2年には、本社が所在する立川市から「ワーク・ライフ・バランス推進事業所」の認定を受けることもできました。そして、受注量が減ったコロナ禍の時期に、AI・ロボット関連の技術開発に注力することで、業務効率や労働生産性の向上を実現し、売上は伸びているのに従業員の



総務グループ長
井上 翔子 氏

業宣言」を行い、翌年には協会けんぽ東京支部から、健康優良企業「銀の認定」を受けました。さらに令和2年には、本社が所在する立川市から「ワーク・ライフ・バランス推進事業所」の認定を受けることもできました。そして、受注量が減ったコロナ禍の時期に、AI・ロボット関連の技術開発に注力することで、業務効率や労働生産性の向上を実現し、売上は伸びているのに従業員の

残業は減少という好循環を生み出すことができています。また、足元からくる冷えへの対策として、約3年前に、社内に床暖房を設置しました。

——実施なさったさまざまな取り組みは 人手不足問題にどう影響しましたか？

従前は、夜間に調査業務を実施する必要に駆られることが少なくなかったうえ、調査箇所は暗くて狭い場所が多く、ストレスを感じやすい環境でした。まさに「きつい・汚い・危険」の「3K」が当てはまってしまう状況だったのです。マイナスからのスタートだったため、どの取り組みも導入してすぐに目に見える効果が表出したということはありませんでした。それでも、人手不足を解消するためには粘り強く継続するしかないという思いで取り組んできました。ようやくこの1～2年で、離職者数の減少や求人に対する応募の多さという形で効果を実感できるようになりました。複数の取り組みによって労働環境の大部分が改善されたことで、「重要な社会インフラを支える」という本来の魅力が輝きを取り戻したのだと思います。

——今後の目標は何でしょうか？

今までは、人手不足の解消というマイナス要因の穴埋めという側面が強かったと思います。今後は、従業員の健康度向上というプラス要素の拡充という方向に持っていきたいですね。具体的施策としては、すでに自動販売機に健康に配慮した飲料を導入していますが、さらに昼食にヘルシーメニューの弁当を導入できれば、より効果的なのではと思っています。また、これまで、健康経営に関する職務を担当しているのはほんの数名でしたが、ステップアップしていくためには、担当人員を増やして臨む必要があるとも思っています。そのうえで健康経営優良法人の「ブライト500」入りを目指したいですね。

～ご本人・ご家族の未来のために～

受けよう！がん検診

がん検診は、自覚症状のない早い段階でがんを見つけるための大切な検査です。がんを早期に発見することで、早期の治療につなげることができます。

「自分だけは大丈夫」と思わず、ご本人やご家族の未来のために**定期的ながん検診を受診してみませんか。**

東京都にお住まいの方は、こちらのホームページから区市町村が実施しているがん検診についてご覧いただけます。

(※他の道府県にお住まいの方は、お住まいの市区町村のホームページ等からご確認ください)



東京都保険者協議会の
ホームページへ
遷移します

現在、期間限定で、協会けんぽの特定健診(※)と自治体のがん検診を同時に無料で受診できます。

該当の自治体にお住まいの被扶養者(ご家族)様はぜひご利用ください。

※特定健診の受診券は、40歳以上の被扶養者(ご家族)様に、協会けんぽから、4月頃にご自宅宛にお送りしています。

豊島区

令和8年7月1日～令和8年8月31日(日曜・祝日は除く)

豊島健康診査センター

(豊島区上池袋2-5-1 健康プラザとしま6階)

※受診にあたっては、健診実施機関への事前予約が必要です。

今後他の自治体とも
実施していく予定です。
詳しくはこちらをご覧ください。



35歳以上の被保険者(ご本人)様は、生活習慣病予防健診を受診することができます。生活習慣病予防健診(一般健診)には胃・肺・大腸のがん検診が含まれています。さらに、子宮頸がん・乳がん検診も対象の方は追加できますので、ぜひご利用ください。



被保険者(ご本人)様向けの健診
機関(生活習慣病予防健診)の
一覧はこちら



TBSラジオ 協会けんぽpresents

「今日も元気にいきましょう！」

の放送が始まりました

令和8年7月より、隔週木曜日10:25頃から、TBSラジオ『パンサー向井の#ふらっと』内で協会けんぽpresents「今日も元気にいきましょう！」の放送が始まっています。健康にまつわる情報や医師等の専門家によるアドバイスを元気にわかりやすくお届けしています。ぜひお聴きください♪

放送内容はPodcastでも配信しています。
放送を聴き逃してしまった方もこちらから
後日聴くことができます。



全国健康保険協会東京支部 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tokyo/>

〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階 電話：03-6853-6111(代表)

