

記事提供：日本年金機構 年金事務所
全国健康保険協会 茨城支部
発行：一般財団法人 茨城県社会保険協会
水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8F
TEL.029-226-8005

社会保険

いばらき

4

健康診断のご案内

2019 April
NO.489

- 氏名変更・住所変更の手続きが変わりました
- 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まりました
- 街角の年金相談センター（水戸・土浦）をご利用ください



「穂積家の桜」(撮影・高萩市)：日本写真家協会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

健康診断

協会けんぽでは、従業員及びその家族の方の健康保持増進のため、生活習慣病予防健診及び特定健診を実施しております。3月末に事業所様あてに、ご家族向けの特定健診は4月下旬に対象者を扶養している被保険者様の住所地へ送付いたします。

生活習慣病予防健診について

【対象者】 35歳～74歳の被保険者

S 19.4.2～S 60.4.1 に生まれた方。
ただし、S 19.4.2～S 20.4.1 生まれの方は、
誕生日以降は受診できませんのでご注意ください。

【健診項目】

- | | | | |
|-------|--------|---|-----------------------|
| ・診察等 | ・身体計測 | + | ・便潜血反応検査
(大腸がん検査) |
| ・血圧測定 | ・尿検査 | | ・胸部レントゲン検査
(肺がん検査) |
| ・血液検査 | ・心電図検査 | | ・胃部レントゲン検査
(胃がん検査) |

とってもおトク！

健診費用の約6割を協会けんぽが負担するので
18,500円相当の健診を約7,000円の自己負担で
受けることができます。

定期健康診断の内容を すべて含みます！

事業者に義務付けられた「労働安全衛生法に基づく
定期健康診断」の項目をすべて含んでいます。

がん検診が含まれます！

(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)
病気の早期発見やその後の治療に大変有効です。

【受診までの流れ】

健診機関に予約をしましょう

- 生活習慣病予防健診機関に連絡し、
予約してください。

健診機関はホームページまたは
事業所さまに送付した「健診の
ご案内」をご覧ください。



申込書に記入し 協会けんぽに郵送しましょう

- 健診申込書に健診の種類、健診予約年月日、
健診機関コード等を記入します。
- 申込書を協会けんぽに郵送してください。
なお、協会けんぽから、お申し込みが完了した旨の
ご連絡はいたしません。

受診しましょう

- 受診日に被保険者であることが必要です。
- 当日は「保険証」などを忘れずに持参して
ください。

注意 点

- ・必ず事前に健診機関へ予約を済ませてから、予約内容を記載した「申込書」を協会けんぽ茨城支部あてにご郵送をお願いいたします。
- ・健診予約(受診)日を変更する際は、直接健診機関への連絡をお願いいたします。

お 知 ら せ

- ・健診機関の予約状況により、ご希望の健診機関や希望日に受診できない場合がありますのでご了承ください。
- ・生活習慣病予防健診を実施する健診機関につきましては、当協会ホームページでも情報をお知らせいたします。

情報提供サービスが便利です！

「従業員が多くて、健診申込書を
手書きするのが大変！」

「情報提供サービス」は、生活習慣病予防健診の申込み等をインターネット上で行うことができるサービスです。「生活習慣病予防健診対象者データのダウンロード」や「協会けんぽへの生活習慣病予防健診の申込み」が簡単にできますので、ぜひご利用ください。

ご利用いただけるサービス

事業主向け サービス

●生活習慣病予防健診申込み

生活習慣病予防健診の協会けんぽへの申込みを、インターネット上で行うことができます。健診申込ファイル編集ツール (Opti) と Opti 用の健診対象者データをダウンロードすることで、申込みデータを作成・アップロードできます。(健診機関へは事前に、日程のご予約が必要です)
※加入者の皆さまが個人で申込みができるサービスではありません。

ご利用までの流れ

ステップ1

協会けんぽのホームページ
からユーザー ID を申請する

ステップ2

協会けんぽからユーザー ID と
パスワードを郵送します

ステップ3

(事業主の皆さま)
生活習慣病予防健診の申込みを行う

こちらを
クリック！

バナー

← ユーザー ID の申請方法や各サービスの詳細につきましては、協会けんぽホームページの「インターネットサービス (情報提供サービス)」のバナーよりご確認ください。

のご案内

生活習慣病の発症や重症化を予防するためにぜひご利用ください。詳しい案内については、従業員向けの生活習慣病予防健診はお忙しい中お手数をおかけしますが、該当する従業員の皆様へお知らせいただきますよう、よろしくお願いたします。

特定健康診査について

【対象者】

40歳～74歳の被扶養者

S19.4.2～S55.4.1に生まれた方。
ただし、S19.4.2～S20.4.1生まれの方は、
誕生日以降は受診できませんのでご注意ください。

【健診項目】

- 基本的な健診
 - ・ 診察等・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査
- 詳細な健診（医師の判断により実施されます）
 - ・ 貧血検査・眼底検査・心電図検査・血清クレアチニン検査

【受診までの流れ】

協会けんぽから 受診券が送られます

- 被保険者の住所に被扶養者の「特定健康診査受診券」が送付されます。
- 受診券が送付されない方は申請が必要です。

受診の予約をしましょう

- 受診を希望する特定健診実施機関または市町村に直接、予約してください。（予約が不要の場合もあります）

受診しましょう

- 受診日に被扶養者であることが必要です。
- 当日は「受診券」「保険証」「受診費用（自己負担金）」を忘れずに持参してください。

お知らせ

- 被扶養者の方が特定健診を受けるときは、「特定健康診査受診券（セット券）」が必要です。受診券は平成31年4月に被保険者様のご住所宛にお送りいたします。
- 受診券申請の手続きが必要な方について
 - ① 受診日が迫っており、受診券がすぐに必要な方
 - ② 受診券を失くされて再交付を希望する方
 上記①、②に該当される方は、協会けんぽにお電話いただくか、「特定健康診査受診券（セット券）申請書」を協会けんぽに提出いただくことで受診券を送付いたします。

「宛て所に尋ねあたらぬ」などの理由によりお送りできなかった方の受診券は、事業主さま宛てにお送りします。お手数ですが、被保険者さまを通じ、被扶養者さまにお届けいただくようご協力をお願いいたします。



健診後はメタボリックシンドロームに着目した【特定保健指導】をご利用ください

特定保健指導とは・・・

生活習慣病予防健診（特定健診）の結果、**生活習慣の改善が特に必要な方を対象に行う保健指導**です。

健診結果をもとに、日々の生活習慣を保健師や管理栄養士と一緒に振り返ることで、ライフスタイルにあった目標設定と実行に移すきっかけ作りをお手伝いします。

《被保険者ご本人様》

該当者のいる事業所さまへは個別面接の日程調整のため、協会けんぽからご連絡いたします。

《被扶養者ご家族様》

特定保健指導利用券を送付いたしますので、同封の契約健診機関へお問い合わせください。

特定保健指導の流れ

個別面接（20分程度）



概ね1ヶ月に1回、面談、電話、手紙などで
継続サポート

3～6ヵ月後 生活習慣改善状況を伺います

お問い合わせ先



全国健康保険協会 茨城支部

協会けんぽ

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル

協会けんぽ 茨城

検索

http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/
☎029-303-1584（保健グループ）

日本年金機構からのお知らせ

健康保険・厚生年金保険被保険者の 氏名変更・住所変更の手続きが変わりました。

マイナンバーを活用した行政手続きの簡素化及び事業主の事務負担軽減を図るため、平成30年3月から日本年金機構への被保険者の氏名変更届・住所変更届の提出が原則不要となりました。

●手続きはどのように変わりますか？

被保険者の皆様の氏名・住所の変更情報については、日本年金機構がマイナンバーを活用して、地方公共団体システム機構に変更情報の照会を行い、協会けんぽに情報提供を行います。

協会けんぽでは、日本年金機構より提供を受けた変更情報をもとに氏名変更による新たな保険証を発行し、事業主の皆様へ送付いたします。

ただし、次に該当する方々は届出省略の対象となりません。

- マイナンバーが設定されていない方（海外居住者・短期在留外国人）
- マイナンバーと基礎年金番号が結びついていない方 などです。

上記の方々につきましてはお手数ですが、引き続き氏名変更届・住所変更届の提出が必要となります。

●《氏名変更届・住所変更届》の注意点

- 被扶養者については、氏名変更の届出省略は行われなため、引き続き届書の提出が必要になります。
- それまでお使いになられた保険証につきましては、新しい保険証と交換していただくことになります。旧保険証につきましてはお手数ですが、事業主を経由して年金事務所または埼玉広域事務センターまでご返送ください。
- 住民票上の住所以外にお住まい（居所）の方は、協会けんぽや日本年金機構からお送りするお知らせの郵送先を登録いただくことが可能です。ただし、新たに住所変更した場合は、届出が必要です。
- マイナンバーを活用しての氏名・住所の情報を変更登録するのは毎月1回となっております。住民票上の手続きが終わってから最大2か月程度、時間がかかるケースもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

詳しくは、年金加入者ダイヤル0570-007-123（050で始まる電話でおかけになる場合は03-6837-2913）または、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

平成31年4月から

国民年金保険料の 産前産後期間の免除制度が始まりました

次世代育成支援の観点から、**国民年金第1号被保険者**が出産した際には、産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。産前産後期間の保険料免除に該当した期間は、保険料納付済期間に算入されます。

ただし、国民年金に任意加入している方は、産前産後期間に係る保険料免除は適用されません。

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日の属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

【単胎の場合】

		産前産後免除	産前産後免除	産前産後免除	産前産後免除	
--	--	--------	--------	--------	--------	--



出産予定日（出生後の届出の場合は「出生日」）

【多胎の場合】

産前産後免除	産前産後免除	産前産後免除	産前産後免除	産前産後免除	産前産後免除	
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--



出産予定日（出生後の届出の場合は「出生日」）

※出産予定日の属する月と実際の出産日の属する月が乖離した場合であっても、原則として変更は行いません。

●届出方法

出産予定日の6か月前から提出可能です。速やかに提出してください。提出先は住民登録をしている市町村役場の国民年金担当窓口です。届書は年金事務所及び市町村役場の国民年金担当窓口へ備え付けてあります。また、日本年金機構のホームページからもプリントアウト出来ます。

詳しくは年金加入者ダイヤル（0570-003-004（050で始まる電話でおかけになる場合は03-6630-2525））またはお住まいの市町村役場か年金事務所へお問い合わせください。

街角の年金相談センター(水戸・土浦) をご利用ください

◎予約相談を実施しています。

街角の年金相談センターでは、予約サービスを実施しており、お客様にお待ちいただく時間の短縮を図っています。ご予約をいただければお客様の都合の良い日・時間にご相談等が受けられますので、ぜひご利用ください。

予約専用電話 0570-05-4890

※予約希望日の1か月前から前日まで受付しています。

「ご相談の際には、次のものをご用意ください。」

- 身の確認ができるもの(運転免許証、パスポート、住基カード、健康保険証等)
- 基礎年金番号のわかるもの
- 認印

※代理人の方がご相談される場合には委任状が必要です。

街角の年金相談センター水戸



場所 / 310-0021 水戸市南町3-4-10
水戸 FF センタービル1階
(駐車場は隣の南町3丁目パーキングをご利用ください)

電話 / **029-231-6541**

街角の年金相談センター土浦



場所 / 300-0037 土浦市桜町1-16-12
リーガル土浦ビル3階
(駐車場はウララ駐車場をご利用ください)

電話 / **029-825-2300**

※両センターともお電話での相談は行っておりませんので、直接窓口にお越しください。

相談受付時間 / 毎週月曜日～金曜日(祝日及び12/29～1/3を除く)
午前8時30分～午後5時15分

※月曜日は午後7時まで受付時間を延長

※毎月第2土曜日は午前9時30分～午後4時(街角の年金相談センター土浦のみ)
(街角の年金相談センター水戸は第2土曜日は行っておりません)

「街角の年金相談センター水戸・土浦」は日本年金機構から全国社会保険労務士会連合会へ委託され、茨城県社会保険労務士会が運営しております。