

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

令和6年度健康診断のご案内

2024 April
NO.549

- マイナ保険証を利用しましょう
- 郵送によるお手続きにご協力ください
- 社会保険手続きには電子申請をご利用ください
- 茨城県年金協会から会員募集のお知らせ
- 茨城県社会保険協会からのお知らせ



亀城公園の桜（土浦市）

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

～協会けんぽの健康診断をご利用ください～

令和6年度健康診断のご案内

協会けんぽでは年度内お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助しています。

生活習慣病は自覚症状がないまま悪化するため、定期的に健康診断を受診しましょう！

生活習慣病予防健診

ご案内



3月下旬にご案内をお勤め先へお届け

対象者

35歳～74歳の被保険者（お勤めされている方）

費用

ご本人様自己負担 **最高 5,282円**
（約19,000円分の健診内容でがん検診も含まれています）

健診項目

- ・診察等
- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
（血糖、脂質、
肝機能等）
- ・心電図検査



がん検診

- ・便潜血反応検査
（大腸がん検査）
- ・胸部レントゲン検査
（肺がん検査）
- ・胃部レントゲン検査
（胃がん検査）
- ・乳がん検診 ※1
- ・子宮頸がん検診 ※2

※1 乳がん検診 … 40～74歳の偶数年齢の女性

※2 子宮頸がん検診 … 20～74歳の偶数年齢の女性

40歳以上の方は※1、※2の単独受診は不可
（20～38歳の偶数年齢の女性の方は、※2の単独受診あり）
生活習慣病予防健診とセットでの受診となります。
なお、※1、※2は、別途自己負担が必要となります。

受診までの流れ

- ①健診機関に受診日を予約
※健診機関は協会けんぽHPもしくは3月下旬にお勤め先へ郵送する
ご案内にてご確認ください
- ②保険証等を持って、健診機関から送付された
案内に沿って受診

※協会けんぽへの申し込みは不要です。

特定健康診査

ご案内



4月上旬に受診券を被保険者の住所へお届け

対象者

40歳～74歳の被扶養者（ご家族の方）

費用

ご本人様自己負担
無料または**約 1,600円**
※受診される健診機関によりご負担金額が異なります。

健診項目

●基本的な健診

- ・診察等
- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
（血糖、脂質、
肝機能）

●詳細な健診

- （医師の判断により実施）
- ・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

- ①被保険者の住所に受診券（セット券）が届く
- ②ご希望の健診機関へ予約
- ③受診券（セット券）、保険証等を持って受診

令和6年4月より、付加健診の対象年齢が拡大されます

付加健診とは、**生活習慣病予防健診（一般健診）**に追加できるより詳細な健診です。
（肝臓、胆のう、腎臓といった臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査）

令和6年3月まで：40歳、50歳

令和6年4月から：40歳、**45歳**、50歳、**55歳**、**60歳**、**65歳**、**70歳**

事業者様へのお願い

健診の案内が届いたら、内容を確認し、従業員へ確実に周知いただきますようお願いいたします。

2024年12月2日に保険証は廃止されます。
マイナ保険証を利用しましょう！！

マイナンバーカードで受診するメリット！！

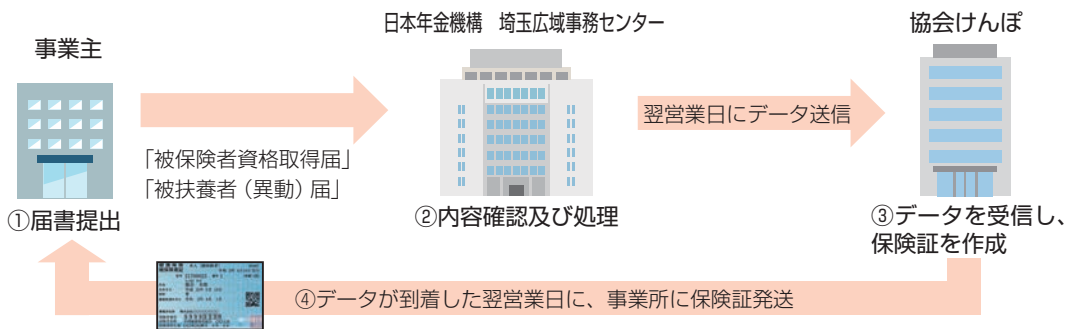
- ・ 医療費が高額な場合に申請する『限度額適用認定証』が不要になります。
- ・ 高齢受給者証の持参も必要なくなります。
- ・ マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- ・ 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。



新たに健康保険に加入する方へ
保険証発行までの流れ

4月～5月の繁忙期は、通常よりも保険証の発行に時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。



各種申請書についてのお願い
郵送によるお手続きにご協力ください

協会けんぽへの手続きは、**すべて郵送**で行うことができます。
 郵送での申請にご協力お願いいたします。

【郵送】

〒310-8502 協会けんぽ茨城支部

<郵便番号は個別番号のため、住所の記入は必要ありません。>

お役立ち情報満載
メルマガ会員募集中

どんな内容のメルマガなの？

- 季節の健康レシピ
- 保健師等による健康コラム
- 制度改正の最新情報 など

登録
無料 月1回
配信



登録は
こちら



協会けんぽ 茨城 メルマガ

検索

社会保険事務ご担当者さまへ
健康保険委員募集中

健康保険に関するお役立ち情報をお便りでお届けしています。社内の健康づくり等にお役立てください！

特典がたくさん

登録無料

登録方法

協会けんぽ茨城支部のHPから
「健康保険委員登録書」をダウンロードいただき、FAXでご提出ください。



全国健康保険協会 茨城支部
 協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

〒310-8502
 水戸市南町3-4-57
 水戸セントラルビル

☎029-303-1500 (代表)

マイナ保険証を
 使用しましょう！！

※2024年12月2日に現行の
 保険証は廃止されます。



日本年金機構からのお知らせ 事業主の皆さまへ

社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください

社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きは、e-Gov※1やマイナポータル※2を活用し、インターネットで申請・届出ができる電子申請をご利用ください。

毎年7月に提出する算定基礎届や賞与を支払った際に提出する賞与支払届等、社会保険に関する主要な届出※3を、オンラインで行うことができます。

※1 デジタル庁が運営する総合的な行政ポータルサイトです。

※2 デジタル庁が運営する、行政手続きの検索・電子申請などをワンストップで行うことができるオンラインサービスです。

※3 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

電子申請を利用する主なメリット



いつでもどこでも申請可能

24時間365日オンラインで申請ができます。
在宅勤務をしていても、自宅から申請できます。



コスト削減

来所や郵送による申請と比べ、移動に要する時間や
交通費、郵送費を削減できます。



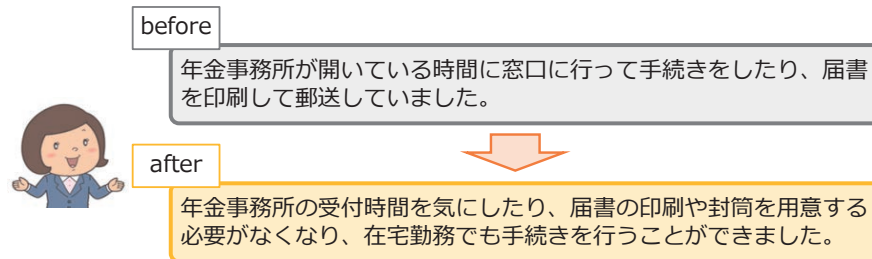
処理が速く、正確

申請データをそのまま取り込んで処理するため、
紙の届出と比べ、正確に速く処理されます。

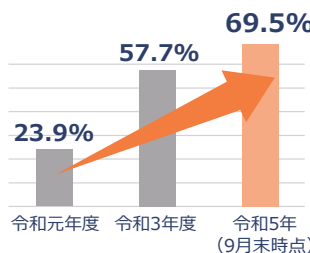


申請時のチェック、データ管理が簡単

申請時に不備がないかシステムチェックができます。
処理状況・結果通知をPCで確認でき、データ管理
も簡単です。



主要な届出の電子申請割合



ご利用のソフトウェア別の電子申請方法

① 市販の労務管理ソフトや自社システム (電子申請に対応しているもの)

※ 電子申請はe-Govやマイナポータルを経由して行います。

GビズID※4または電子証明書※5
で電子申請

② 届書作成プログラム

- 届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
- 日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

GビズID で電子申請

GビズIDをお持ちの方は、届書作成プログラムの利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。この機会にぜひ電子申請をご利用ください。

※4 GビズIDとは、デジタル庁が運営している認証システムです。

1つのアカウント（ID・パスワード）で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。GビズIDには、2種類のアカウントがありますが、社会保険手続きの電子申請をご利用いただく場合、GビズIDプライムの取得が必要になります。なお、GビズIDプライムの発行には2週間程度を要します。
詳しい内容、手続きはGビズIDのホームページをご覧ください。



※5 電子証明書とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、改変されていないことを証明するためのものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局（官公庁または民間）のホームページをご確認ください。

利用方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

茨城県年金協会から

会員募集のお知らせ

私たちの年金協会は、年金制度の一層の充実改善と、年金受給者の福祉の向上を図ることを目的とし、昭和45年に設立された団体です。

現在、茨城県内に居住する各種年金(厚生年金・国民年金・共済等)受給者及び受給予定者約2千人の会員で構成し、運営しております。

全国組織として、中央には一般社団法人全国年金受給者団体連合会があり、全国の年金受給者団体が所属し約20万人の会員で構成されております。

入会頂きますと、趣味のサークル活動への参加や、会員だけの特典が多数ご利用になれます。この機会にぜひご入会頂き、多くの新しい仲間と楽しい年金生活を始めてみませんか。

会員の特典

●各種事業を通じて仲間との出会いがあります。



- ★グラウンドゴルフ等、スポーツ事業
- ★海岸清掃等のボランティア活動
- ★旅行・スポーツ・歩く会・カラオケ等のサークル活動
- ★教養・知識を深めるための各種講座・研修会
- ★年金・医療・介護保険制度や税制等の改善について、陳情・要請活動



- 年金関連情報の提供(全年連だより・会報誌)
- 各種保険が団体扱いとなり保険料が安くなります。
 - ・アフラックガン保険・医療保険・傷害保険等
- 各種提携宿泊施設、国内・国外の旅行の割引があります。
- 葬儀支援サービスが受けられます。



上記の他にも特典が多数あります。詳しくは全年連のホームページをご覧ください。

会費は、お一人年間2,000円、ご夫婦で加入の場合はお二人で年間3,000円となっております。これを機会に会員になってみませんか。皆様の加入をお待ちしております。

☆ご入会のお申し込みやお問い合わせは、下記までご連絡ください。

(一社)全国年金受給者
団体連合会 **茨城県年金協会**

〒310-0021 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル3階 ☎029-300-4165

ホームページ

全年連

検索

CLICK!



茨城県社会保険協会からのお知らせ

令和6年度の事業計画

一般財団法人茨城県社会保険協会の令和6年度事業計画並びに収支予算につきましては、令和6年3月19日に開催された評議員会、理事会において審議がなされ原案どおり承認されましたのでお知らせします。主な事業計画は次のとおりです。

■ 社会保険制度の普及・周知啓発事業

1. 広報紙「社会保険いばらき」の発行(毎月)
※ホームページに掲載。会員事業所様へは年6回分を発送いたします。
2. 「社会保険の事務手続(令和6年度版)」の配付
3. 年金セミナー・健康管理講座の開催

■ 健康づくり事業

1. 職場の健康づくりの支援
 - ① 事業所内健康づくり(体力づくり)講習会等への講師派遣
 - ② 健康づくりDVDの貸出
 - ③ 生活習慣病予防及び健康づくりリーフレットの配付
2. 福利厚生事業
 - ① トレーニング施設・アイススケート場等の利用料補助
 - ② 健康づくり散策

■ 保健施設事業

1. 保養を目的とした契約保養施設の利用補助
2. 潮干狩り・夏季プール・くだもの狩り等の利用料補助

■ 社会保険関係団体等への協力助成

日本年金機構、全国健康保険協会、社会保険委員会、年金協会と協力連携し社会保険制度の健全な運営と事業推進に寄与します。

機関紙「社会保険いばらき」について

当協会が発行しております機関紙「社会保険いばらき」は、日本年金機構年金事務所および全国健康保険協会茨城支部からご協力をいただき、厚生年金保険・国民年金・健康保険について、最新の情報と会員事業所様にお伝えしたい内容を記事として、毎月発行し、ホームページ(<https://www.ibashaho.or.jp>)に掲載しています。そのほか、年6回(1、3、4、5、8、11月号)分は、各種事業のお知らせ、健康づくり等リーフレットと共に会員事業所様へ送らせていただいております。

令和6年度からは機関紙「社会保険いばらき」を一層充実した誌面となるよう努力し、会員事業所様の被保険者及びそのご家族の皆様の福利厚生と健康づくりのための事業のお知らせ等も掲載していきますので、よろしくお願いいたします。