

# 社会保険

# いばらき

# 4

## 令和8年度健康診断のご案内

2026 April  
NO.573

- けんぽアプリのインストール・登録をお願いいたします
- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください
- 5月の出張年金相談
- 年金セミナー・健康管理講座を開催しました
- 当協会のホームページをリニューアルしました！！
- 令和8年度の事業計画
- 機関紙「社会保険いばらき」について



国営ひたち海浜公園（ひたちなか市）

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8年度健康診断のご案内

### 生活習慣病予防健診

#### ご案内



3月下旬頃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)

#### 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)
・胃部レントゲン検査 (胃がん検査)
・胸部レントゲン検査 (肺がん検査)
追加できる健診
・乳がん検診 ※1
・子宮頸がん検診 ※2
・骨粗鬆症検診 ※3

#### 費用

ご本人様自己負担 **最高 5,500円**  
(約19,000円分の健診内容でがん検診も含まれています)

- ※1 乳がん検診…令和8年度に40～74歳の偶数年齢の女性  
別途自己負担：50歳以上(最高)980円、40～48歳(最高)1,700円
  - ※2 子宮頸がん検診…令和8年度に20～38歳の偶数年齢になる女性  
別途自己負担：(最高)990円
  - ※3 骨粗鬆症検診…令和8年度に40～74歳の偶数年齢の女性  
別途自己負担：(最高)1,390円
- ※1と※3は、40歳以上の方は生活習慣病予防健診(一般健診)とセットでの受診となります。(単独での受診はできません)

### 令和8年度から人間ドック健診の補助がスタート!

【対象者】 **35歳～74歳の被保険者**  
(お勤めされている方)

※実施機関等はHPもしくはご案内をご覧ください。

【協会補助額】 **最高 25,000円**

【健診内容】

一般健診の項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などが含まれています。

①年度内お一人様につき1回、人間ドック健診または生活習慣病予防健診費用の一部を補助します

## 特定健康診査

#### ご案内



4月上旬頃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**(一部の地域や契約形態により約1,700円窓口負担をいただく場合がございます。)※県内に限る

#### 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



#### 事業主様へのお願い

健診の案内が届きましたら、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。

# 健診の流れについて

## 被保険者様 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月下旬にお勤め先に郵送するご案内にてご確認ください。
- ②マイナ保険証等を持って、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。

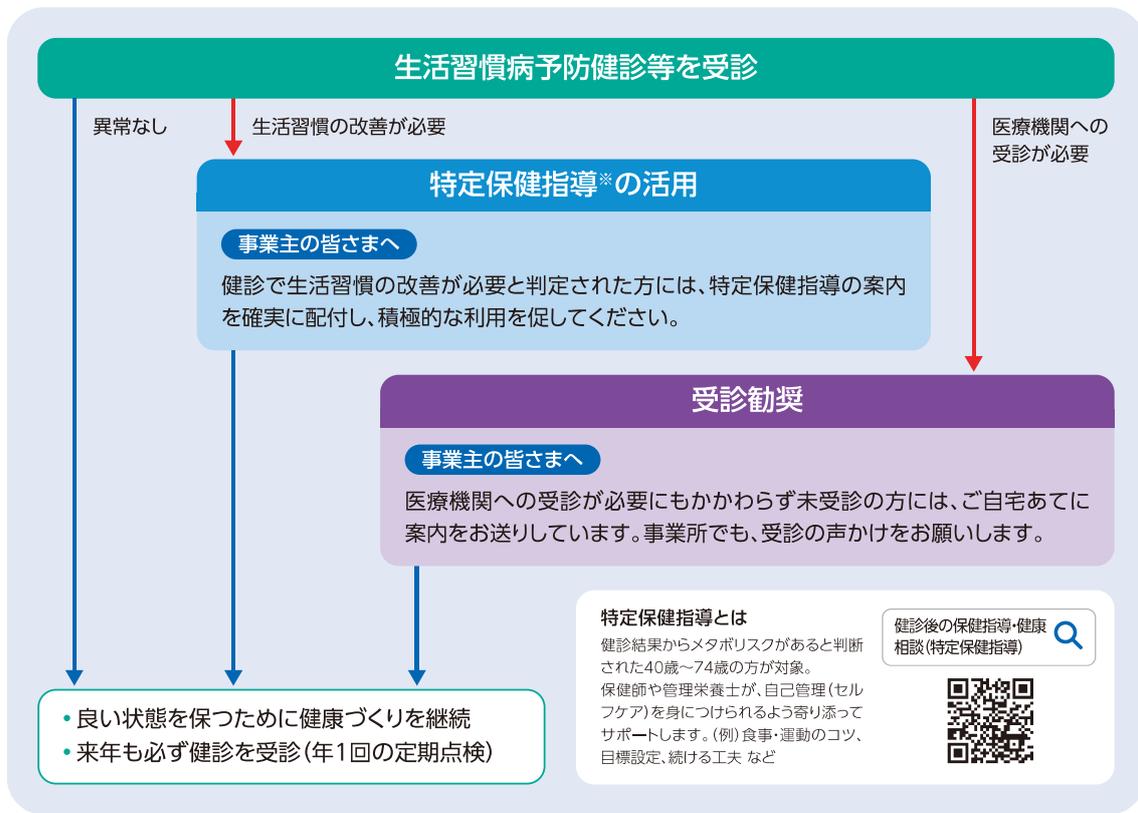
## 被扶養者様 受診までの流れ

- 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)、マイナ保険証等を持って受診

## 従業員の健康を守り、職場の活性化や企業の生産性向上につなげましょう。

健診は生活習慣改善や病気の早期発見の手段です。  
健診結果をもとに特定保健指導を活用し行動につなげることが、従業員の健康と企業の未来を守る第一歩です。

**健診を受けた後の行動こそが大切です!**



## けんぽアプリのインストール・登録をお願いいたします

協会けんぽでは、スマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」を令和8年1月26日から提供しています。「けんぽアプリ」から電子申請を利用できるほか、加入者様の健康に役立つ情報をお届けします。今後、便利な機能も追加予定ですので、ぜひアプリのインストール・登録をお願いいたします。

【Android ユーザー】

【iOS ユーザー】



【推奨環境】

- ・ Android OS : Android OS12以降
- ・ iPhone OS : iOS 18.0以降



「もしも」と「いつも」に安心を。  
**協会けんぽ**

全国健康保険協会 茨城支部

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

〒310-8502  
水戸市宮町 1-2-4  
マイムビル 9 階

☎029-303-1500 (代表)

令和8年1月より  
電子申請サービスが  
スタートしました!



電子申請サービスについてはこちら

## 事業主の皆さまへ

# 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください

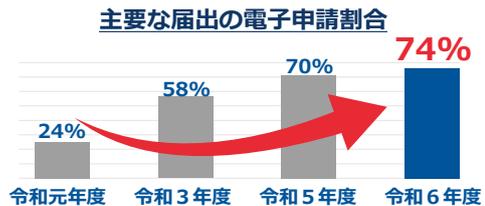
届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！

### 電子申請

○資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、**オンラインで申請・届出できるサービス**です。

○主要な届出※の電子申請割合は、令和6年度末に約74%となり、多くの方に利用されています。

※ 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、健康保険被扶養者異動届、国民年金第3号被保険者関係届



### オンライン事業所年金情報サービス

○毎月の社会保険料額や被保険者データ等の**各種情報・通知書**をオンラインで受け取れるサービスです。一度登録すると、定期的に受け取れます。

## オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名称	概要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※ 届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

## ご利用方法等の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください

○日本年金機構のホームページには、おおまかな手続きの手順がわかる動画や、操作手順の詳細を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご利用ください。

日本年金機構 電子申請

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



日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/online_jigyousho.html)



## 出張年金相談のお知らせ

年金事務所による令和8年5月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も**事前の予約が必要**です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

### 令和8年5月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	日 時	会 場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	7日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	12日(火) 10:00～14:00	大子町役場
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	14日(木) 10:00～15:00	鹿嶋市商工会本所
	26日(火) 10:00～15:00	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	7日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	22日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市役所
下館年金事務所 0296 (25) 0829	14日(木) 10:00～15:00	常総市商工会水海道事務所
	20日(水) 10:00～15:00	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2194	19日(火) 10:00～14:00	高萩市役所
	27日(水) 10:00～14:00	北茨城市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や個人番号カード（マイナンバーカード）などの顔写真付きの本人確認書類をご持参ください。お持ちでない場合には、基礎年金番号通知書（年金手帳）または年金証書、資格確認書及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。

## 茨城県社会保険協会からのお知らせ

### 年金セミナー・健康管理講座を開催しました

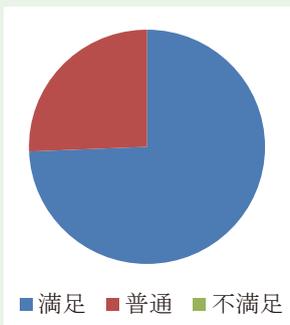
年金受給を控え、退職後におけるライフプランの設計及び健康管理の維持に役立てていただくための情報を提供するセミナーを下記の会場で開催しました。参加者は以下のとおりとなります。

アンケートの集計結果と主な感想をお知らせします。

令和8年2月9日(月) 水戸市 (参加者31名)

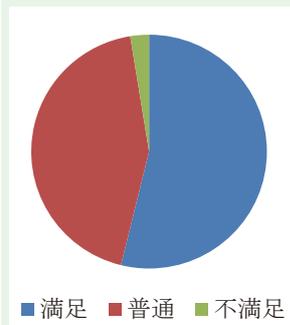
令和8年2月18日(水) 土浦市 (参加者12名)

#### <年金とライフプラン>



- ・とても勉強になりました。これまでの知識も再確認できました。
- ・具体例の説明があり分かり易かったです。
- ・年金定期便の見方の説明があつて良かったです。
- ・途中でポイント（メリット、デメリット）の説明があり良く理解できました。
- ・最後のまとめの資料が大変分かり易かったです。（今後の参考になると感じた）

#### <健康管理講座>



- ・健康に関する色々なことが再確認できました。これからも今日の講座を参考に取り入れたいです。
- ・食塩を減らすための対応方法が良く分かりました。
- ・広範囲の説明であったが、ポイントを押さえていたので分かり易かった。
- ・毎年参加させていただき、その度に食生活の悪さを痛感、反省しております。来年も、また反省しに来たいと思います。
- ・先生のお話が楽しかったです。

※8年度も「ライフプランと生きがい」「家庭経済」を中心とした「年金シニアライフセミナー」を計画しています。（水戸市内で開催予定）

茨城県社会保険協会からのお知らせ

## 当協会のホームページをリニューアルしました！！

是非ご覧ください。

新たに会員限定コンテンツを設けました

※ユーザー名・パスワードは社会保険いばらき4月号と一緒にお届けしています。

## 令和8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8年度事業計画並びに収支予算につきましては、令和8年3月17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。会員事業所様には年6回分を発送いたします。
2. 「社会保険の事務手続(令和8年度版)」の配付
3. 「年金セミナー・健康管理講座」、「年金シニアライフセミナー」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8年度も機関紙「社会保険いばらき」が一層充実した紙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、よろしく願いいたします。