



社会保険 みえ

CONTENTS

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 電子申請・けんぽアプリを開始しました
- 令和8年度より協会けんぽの被保険者様向け「人間ドック健診」等の補助が始まります！

VOL.586

日本年金機構 年金事務所

- 年金Q & A (2ヶ所以上の事業所に勤務するとき)
- 事業所調査で指摘の多い事例(月額変更届)

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 社会保険協会費のご案内、事業所名称や住所が変わったときは
- 施設利用会員証更新のご案内、WEBセミナー(動画)のご案内
- 社会保険制度セミナー開催結果、健康づくり事業(ウォーキング・ゴルフ大会)開催結果

行政資料提供／◆日本年金機構 ◆全国健康保険協会三重支部(協会けんぽ)



▶三重の風景シリーズ #42: 松阪市「笠松河津桜ロード」

松阪市笠松町を流れる農業用水沿いに約350本の河津桜が地域の人たちの手で植えられています。河津桜は早咲きの桜で、2月下旬頃から開花します。水路を囲む桜のアーチを眺め、一足早い春を感じみてはいかがでしょう。SNSでも絶景ポイントとして話題になっています。

2026
3

職場内で回覧をしてください

SHAKAIHOKEN
MIE

●電子申請・けんぽアプリが開始しました。

オンラインでもっと手軽に

これからは電子申請がおすすめ！

＼おすすめの理由／

- 郵送不要だから 時間・費用の削減に！
- ご自身で 申請後の進捗状況が確認できる！
- 場所を選ばず どこでも申請可能！
- システムチェックで 記載漏れなど ミスの防止に！



4ステップでカンタン！

申請方法

ご利用可能時間

平日 8時～21時

電子申請にはマイナンバーカードが必要です
お持ちでない方は発行をご検討ください

STEP1



ウェブサイトまたはアプリ
からマイナンバーカードを
利用してログイン

STEP2



申請書を選択

STEP3



入力フォーマットに
必要事項を入力し、
添付書類は電子ファイルを
アップロード

STEP4



申請手続き完了です！

完了！

—電子申請サービスはこちらから—



協会けんぽ 電子申請特設ページ



協会けんぽ 電子申請



OR



スマホアプリ
「けんぽアプリ」

リリースしました！

スマホにインストールして
もっと手軽に！



令和8年度より協会けんぽの被保険者様向け健診の仕組みが変わります。

NEW!
1

人間ドック健診の補助が始まります！（対象健診機関のみ）

協会けんぽ
補助対象の健診の中で、
検査項目最多！

35歳以上の被保険者様を対象に、協会けんぽから
人間ドックの補助（最高 25,000円）を行います。

NEW!!

人間ドック健診

自己負担額は健診機関で設定
(協会けんぽ補助額最高 25,000円)

（検査内容）

眼圧・血液の詳しい検査等

+ オプション項目（前立腺がん・乳腺エコー等あり）



豊富な検査！



一般健診 + 節目健診の検査項目
(生活習慣病予防健診と同内容)

生活習慣病予防健診

一般健診 自己負担上限額 5,500円

節目健診 自己負担上限額 8,280円

（健診単価の引き上げ等により、
自己負担額が変更となります。）

基本の検査は
ばっかり♪



（検査内容）

節目健診

（40～70歳で5歳ごとの節目の年齢にあたる方が対象）
腹部超音波、眼底検査などを加えた
より詳細な健診

一般健診

定期健康診断項目を含め、
がん検診（肺、胃、大腸）も実施

生活習慣病予防健診もさらに充実！

NEW!
2

20歳、25歳、30歳の被保険者様にも 健診の補助が始まります！



従来の生活習慣病予防健診（一般健診）の補助を、20歳・25歳・30歳の被保険者様にも拡大します。
(胃・大腸がん検診を除いた内容)

NEW!
3

40歳以上の偶数年齢の女性を対象に、 骨粗鬆症検診の補助が始まります！（生活習慣病予防健診と）



対象 40歳～74歳の被扶養者（ご家族）様

項目 診察等、問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、
血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査

受診のながれ

1 受診券（セット券）
を確認する

4月頃にご自宅に
届きます

2 健診機間に
予約する

受診券（セット券）が届かない場合や、健康保険の記号・番号と
一致しない場合は、三重支部までお問い合わせください。

3 健診を
受診する

4 結果を
受け取る

● 健康を維持するために生活習慣に
気をつける

● 健康サポート（特定保健指導）を利用する

● 医療機関を受診する

年金Q & A（2カ所以上の事務所に勤務するとき）

Q. 同時に2力所以上の事務所に勤務するときは、どのような手続きが必要でしょうか。

A. 被保険者が同時に2社以上の適用事業所に使用されることにより、管轄する年金事務所または保険者が複数になる場合は、選択する事業所の所在地を管轄している事務センターに、被保険者が「健康保険・厚生年金保険 被保険者所属選択・二以上事業所勤務届」を提出してください。

【添付書類】

- ・現在交付されている資格確認書(お持ちの方)
(すでに全国健康保険協会の被保険者である場合)
 - ・被保険者が事業主を経由せずに提出する場合で、かつ個人番号(マイナンバー)を記載し提出する場合は、マイナンバーカード(または下記の①および②)
 - ①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写しまたは通知カード(氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る)
 - ②身元(実存)確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

※ 郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカード表裏両面または
①および②のコピーを添付してください。

【提出期限】10日以内

【提出者】被保險者

【留意点】

- ・新たに被保険者となる場合は、「被保険者資格取得届・70歳以上被用者該当届」をあわせてご提出ください。
 - ・届出の結果、選択した事業所の所在地を管轄する事務センターが事務を行います。（健康保険組合が管掌する事業所を選択した場合、健康保険の事務は健康保険組合が行いますので、あわせて手続きを行ってください。）

【届書の記載例】

(株) 健保産業の被保険者である人が、健保サービス (株) にも勤務することになった場合

事業所調査で指摘の多い事例

〈被保険者報酬月額変更届(同一月に複数の手当が変動した場合)〉

被保険者報酬月額変更届について、事業所調査で指摘が多い事例をお知らせします。

【事例の概要】

F社では、一般従業員から管理職に身分変更すると、基本給の増額と併せて「管理職手当」が支給される。この際、それまで支給されていた「時間外手当」は同時に廃止される。以後3か月間の平均報酬月額が2等級以上下がったものの、固定的手当は増額しているため、随時改定の対象でないと誤認し、月額変更届が漏れていた事例。

【給与支給データの状況】

支払年月日	出勤日数	有給日数	総支給額	基本給	A手当	B手当	C手当	管理職手当	時間外手当	厚年保険料	健康保険料
R7.4.18	20	1	468,196	330,000	4,060	10,000	0	0	104,136	43,005	23,500
R7.5.20	20	0	462,516	330,000			0	0	98,456		500
R7.6.20	21	0	437,181	330,000			0	0	73,121		時間外手当の廃止
R7.7.18	22	0	419,060	345,000	4,060	20,000	10,000	40,000	0	43,005	23,500
R7.8.20	19	1	419,060	345,000	4,060	20,000	10,000	40,000	0	43,005	23,500
R7.9.19	20	0	419,060	345,000	4,060	20,000	10,000	40,000	0	43,005	23,500

【正しい取扱い】

固定的手当の増額(新設)と変動的手当の廃止が同時に発生した場合は、手当額の増減と報酬額の増減の関連が明確に確認できないため、3か月の平均報酬月額が増額した場合・減額した場合のどちらも随時改定の対象となります。



標準報酬月額の変遷
R 7.9 算定 470千円
以後変更履歴なし



標準報酬月額の変遷
R 7.9 算定 470千円
R 7.10月額変更 410千円

【本事例の原因と改善ポイント】

- 要因となる手当額の増減と3か月の平均報酬月額の増減の関連が不明確な場合、増額・減額いずれも届出の対象となることの認識が不足していたことが主な原因でした。
- 固定的手当の増額の際は、変動的手当の廃止が同時に生じていないか、または固定的手当の減額の際に変動的手当の新設が同時に生じていないか確認しましょう。

【重要】令和8年度から社会保険協会費の納入方法が変わります

会員の皆様には、平素より協会運営にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

当協会では、近年の郵送料金や諸経費の高騰を受け、今後も安定した活動を継続していくため、令和8年度より会費の納入方法を以下の通り変更させていただくこととなりました。

お手間やご負担をおかけする部分もあり、誠に恐縮ではございますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。



○変更内容（令和8年度納入分より）

・振込手数料が「会員様負担」となります

振込通知書（手数料150円）や銀行振込をご利用の場合、恐れ入りますが会員様に手数料をご負担いただきます。

・コンビニエンスストアでの納入がスタートします

利便性向上のため、新たにコンビニエンスストアでのお支払いが可能となります。これに伴い、振込通知書による納入先は「コンビニエンスストア」となります。

・便利でおトクな「口座振替」がおすすめです！

口座振替をご利用の場合、振込手数料は引き続き協会が負担いたします。

一度お手続きいただければ、その後の振込作業の手間も省けますので、ぜひこの機会にご検討ください。



会員事業所様の名称や住所が変わったときは

会員事業所様の名称・住所を変更されたときは、管轄の年金事務所にお手続きされるとともに、三重県社会保険協会へも「変更届」をFAXで届出していただきますようお願い申し上げます。

なお、届出用紙につきましては、当協会ホームページからダウンロードしていただくか、下記の変更届をコピーし、ご利用ください。

三重県社会保険協会 「事業所の名称・住所変更届」

	変更 前 <small>(全項目必ずご記入ください)</small>	変更 後 <small>(該当する欄のみご記入ください)</small>
事業所 名称		
事業所 住所	〒	〒
事業所 整理記号 <small>※年金事務所に届出する際、記入される整理記号です。</small>	(例 01-あいう、42-ABC)	
電話番号		

上記のとおり事業所に関する変更内容を三重県社会保険協会へ届出します。

令和 年 月 日

FAX番号

059-229-6322



※ 今回お送りしました「社会保険みえ」在中封筒の名称や住所が異なっている場合は、直ちにお届けください。

施設利用会員証の更新について

社会保険協会では、会員事業所の皆様が宿泊料金等を割引価格で利用できる「施設利用会員証」を発行しております。

現在お持ちの会員証の有効期限は2026年3月31日までとなっており、期限以降も継続してご利用いただくため、更新の手続きをお願いいたします。

また、新規のお申し込みも隨時受け付けております。



【お手続き方法】（2種類から選べます）

（1）手軽な「WEB会員証」を利用する（推奨）

スマホやタブレット等で、当協会ホームページの会員様用ページにアクセスし、事業所名を入力。表示された会員証画面をスクリーンショット等で保存し、施設フロントで提示してください。

※同時に複数人で使用でき、紙カードを持ち歩く必要もないため、大変便利です。

※会員証画面の「有効期限」を必ずご確認ください。

※会員様用ページへアクセスするためには、「ユーザー名」「パスワード」が必要です。不明な方は、事務局へお問い合わせください。

（2）従来の「紙カード会員証」を利用する

1. 交付申込書に必要事項を記入、切手を貼付した返信用封筒を同封のうえ当協会へ郵送してください。
2. 後日、会員証が郵送されます。

「施設利用会員証」交付申込書

整理番号 又は 事業所整理記号	
事業所名	
事業所住所	〒
電話番号	
担当者氏名	
希望枚数	枚

上記のとおり申し込みます。

令和 年 月 日

申込上限枚数

被保険者数	上限枚数
1～19人	2枚
20～99人	5枚
100人以上	10枚

返信用封筒（切手貼付）

110円切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

◎詳細は当協会のホームページでご確認ください。

対象施設（施設の詳細及び優待内容は、当協会のホームページにてご確認ください）

- ダイワロイネットホテルズ(76施設)
- H M I ホテルグループ(43施設)
- アイコニア・ホスピタリティ(150施設)
- 船員保険会(3施設)
- クワ・アンドホテルグループ(3施設)
- 高輪・品川プリンスホテルグループ(4施設)
- プリンスホテルグループ(全国のプリンスホテル、スキー場、ゴルフ場等)
- 他

WEBセミナー動画のご案内（社会保険・労働保険の手続き）

3月・4月は、退職・採用等で、社会保険・労働保険の手続きが増える時期です。社会保険協会では、手続きのサポートとして、「ライフステージにおける社会保険・労働保険」の動画をホームページ内会員様用ページに掲載しております。

事務担当者の基礎知識として、また、新入社員の研修等にご活用いただければ幸いです。

※動画視聴には、「ユーザー名」「パスワード」が必要です。不明な方や動画内で使用している冊子が必要な方は、事務局までお問い合わせください。

全てのお問合せ先

三重県社会保険協会 事務局 tel 059-224-3736 会員様用ページ



社会保険制度セミナー(労災保険給付・健康保険給付)開催結果報告

令和7年12月に津市において、社会保険制度セミナー「労災保険給付・健康保険給付の実務講座」を開催し、午前・午後合わせて140名様のご参加をいただきました。ありがとうございました。

今年は、初めて労災保険給付や、協会けんぽの電子申請についての講義を行いました。



アンケート

受講された方にアンケートをお願いいたしました。
一部ご紹介します。

- 大きなくくりでしか労災を知らなかったので、詳しく知れてよかったです。
- あまり聞き慣れない用語での説明だったので、理解できないことも多かったが、今後また労災の研修があれば参加して勉強していきたい。
- 健康保険給付の電子申請について事前に知れたのが良かった。
- 健康保険給付申請の不備が多いところを説明していただいて、わかりやすかった。

県健康ゴルフ大会

令和7年11月11日(火) 西日本セブンスリーゴルフクラブ

優勝：野田 勇喜雄 氏 株式会社東組(尾鷲市)

県健康ゴルフ大会で、今年度のすべての健康ゴルフ大会は終了いたしました。

令和7年度は春・秋合わせて6回開催し、延べ90名の方にご参加いただき、ありがとうございました。

来年度は、県大会、四日市支部、尾鷲支部の他、津支部・松阪支部・伊勢支部の3支部合同開催を計画しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

健康づくりウォーキング

尾鷲支部、松阪支部、伊勢支部の健康づくりウォーキングを開催いたしました。

尾鷲支部は11月8日(土)に京都宇治へ、松阪支部は11月15日(土)に京都大原へ、伊勢支部は11月22日(土)に滋賀彦根へ向かいました。

3支部合わせて79名の方にご参加いただき、いずれの日も快晴に恵まれ、紅葉が色づくなか、秋の京都・滋賀を自由にウォーキングしていただきました。

令和8年度は、支部の枠を越えて参加できる健康づくりウォーキングにしたいと計画しております。

今回参加いただいた方も、参加できなかった方も、令和8年度の健康づくりウォーキングにご期待ください。



年金事務所による出張年金相談日

相談場所	相談時間	相談日		相談場所	相談時間	相談日	
		3月	4月			3月	4月
柿安シティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	5	2	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00 (12~13時は除く)	11	8
		12	9			25	22
		19	16	亀山市役所	10:00~15:00 (12~13時は除く)	19	16
		26	23				
		—	—	志摩市商工会館	10:00~15:00	12	9
上野商工会議所	10:00~15:00 (12~13時は除く)	12	9	熊野市役所	10:00~14:00	4	1
		—	—	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	—	17
名張商工会議所	10:00~15:00 (12~13時は除く)	—	—	御浜町役場	10:00~14:00	11	8
		24	28	紀宝町役場	10:00~14:00	18	15

※桑名市・伊賀市・名張市・鈴鹿市・亀山市・志摩市については、予約による年金相談を行っていますので、ぜひご利用ください。

【お申し込み先】各年金事務所 お客様相談室あてお電話ください。

桑名市 ⇒ 四日市年金事務所 059-353-5515
伊賀市・名張市・鈴鹿市・亀山市 ⇒ 津年金事務所 059-228-9112
志摩市 ⇒ 伊勢年金事務所 0596-27-3601