

被扶養者資格再確認のお願い

協会けんぽでは、年に1回、被扶養者としての資格を満たしているかどうかの再確認を行っています。令和4年度につきましては、**10月上旬～10月下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたします。**皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和3年度の実績
(全国)

扶養者解除者数
約**7.3**万人

高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)
約**9**億円

確認対象者 令和4年4月1日において18歳以上の被扶養者

※ すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

発送時期 令和4年10月上旬～10月下旬

提出期限 令和4年11月30日(水)

添付書類 厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調査兼異動届と、該当する方の保険証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。



鳥取支部 健康保険委員

2,896名

(令和4年7月現在)

鳥取支部統計情報(令和4年4月現在)

事業所数：10,539(10,332)
被保険者数：128,061人(128,214人)
被扶養者数：74,047人(75,795人)
標準報酬月額：254,081円(249,466円)
()=前年同月

健康保険委員の皆さまには、協会けんぽと加入者のパイプ役として次の4つの役割をお願いしています。

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>従業員の相談</p> <p>従業員とその家族の各種申請書に関する相談・案内</p> | <p>広報</p> <p>協会けんぽがお送りしているお知らせの周知(回覧・掲示)</p> | <p>健康づくり</p> <p>従業員やその家族の健診受診に関する相談や案内 健診後の保健指導の受入</p> | <p>モニター</p> <p>健康保険事業に関するアンケート・署名への協力</p> |
|---|---|---|--|

今号のトピックス

- 健康づくり担当者研修会を開催しました！
- お知らせ ~2023年1月から申請書を新様式に変更します！~
- 被扶養者資格再確認のお願い
- ヘルシーとっとりレシピ ~蒸しなすのツナマヨ和え~

今月は
コチラ!

ヘルシーとっとりレシピ

協会けんぽ鳥取支部の管理栄養士と助手がおいしくてヘルシー、そして簡単なお役立ちレシピをご紹介します!!

レンジで簡単!夏野菜のなすレシピ

蒸しなすのツナマヨ和え

1人分

エネルギー：135kcal
食塩相当量：0.8g

■材料(1人分)

- なす.....80g (小1個)
- ツナ.....20g (大さじ1くらい)
- マヨネーズ.....8g (小さじ2)
- しょうゆ.....3g (小さじ1/2)
- 黒胡椒 (粗挽きが良い。無くてもOK)

■作り方

- ① なすのヘタを取り、皮をピーラーなどで所々剥く。一口大の乱切りにする。
- ② 耐熱性のあるボウルなどに入れ、ツナ缶の油だけをなすに和える。
- ③ ラップをして電子レンジ600W4分加熱する。硬ければさらに1分加熱する。
- ④ ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜ、器に盛って黒胡椒をふる。

■ポイント

夏野菜のなすをレンジで簡単に調理できるレシピです。なすとツナとマヨネーズの組み合わせでお箸が止まらない一品です。



とっても簡単!
10分
調理時間

全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

最新情報をチェック!

協会けんぽ鳥取 検索

メールマガジン会員募集中!

スマートフォンをお持ちの方は
こちらからどうぞ→



〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階
TEL: 0857-25-0050(代表)

申請書の提出などお手続きはすべて郵送で

ご自身の歯のこと、どれだけ知っていますか?



歯は40代から抜け始め、80歳になる頃には10本以上失うこととなります。

一人平均喪失歯数(永久歯)

| 年齢 | 失う歯の数 |
|--------|-------|
| 45~49歳 | 0.9本 |
| 55~59歳 | 3.1本 |
| 65~69歳 | 6.7本 |
| 75~79歳 | 10.3本 |

出典：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査結果の概要」

歯周病は糖尿病や心筋梗塞などのリスクを高めます。



口の健康は体の健康と密接な関わりがあります。いつまでも自分の歯で美味しく食べるためにはどのようなことをすればいいのでしょうか?

全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

研修会で口と体の健康について考えました(次ページ)

健康づくり担当者研修会を開催しました！

鳥取県と協会けんぽは「めざせ日本一！健康県」を合言葉に、健康増進を応援するための「健康づくり担当者研修会」を毎年開催しています。今回は8月3日に、オンラインにて開催しました。お忙しい中、ご参加いただいた事業所の皆様、ありがとうございました。このたびの研修会では、鳥取県歯科医師会常務理事の小田浩一氏をお招きし、歯周病予防について講演いただきました。その講演内容の一部をご紹介します。



研修会開催会場



「健康寿命につながる歯周病の予防」

講師：小田 浩一氏 鳥取県歯科医師会 常務理事/鳥取県西部歯科医師会 専務理事/小田歯科医院 院長/日本歯科医療管理学会 代議員 認定医

● 全身の健康は口腔内の健康から

口腔ケアの不備により口腔内の細菌が増加することで様々な歯の病気が発症します。また、口腔内の病気だけではなく全身の病気につながることもあります。例えば、口から細菌が入り込んだり、食べかすがあがることで、誤嚥性肺炎を発症する場合があります。

口腔内を清潔に保つことは全身の病気の予防になるため、日々の習慣的な口腔ケアが重要です。

● 歯周病と生活習慣病

歯周ポケットに汚れが溜まることで炎症し、歯の周りの歯茎や歯を支える骨が溶けてしまうのが歯周病です。近年の研究では歯周病がひどくなるとTNF- α ※が増え、血液中に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を引き起こすことがわかっています。

※TNF- α ：炎症性サイトカインの一つ、インスリンの働きを妨げるといわれている。



口腔ケアのポイント

歯ブラシだけでは歯周病やむし歯は予防できない！



- **デンタルフロス、歯間ブラシの使用**
→ 毎日の使用を推奨しています、職場でも昼食後にデンタルフロスを使用することがおすすめです。
- **定期的な歯科医院でのメンテナンス（歯垢・歯石の除去など）**
→ 自身では歯の健康に問題ないと思っている方でも思わぬ病気が見つかることもあります。ぜひ、継続的なメンテナンスを行いましょ。

**歯周病やむし歯の予防のためには日々の口腔ケアが大切です。
正しい歯みがきやメンテナンスで健康な歯を目指しましょう！**

皆さまの感想（アンケート抜粋）



- 歯や口腔に関する病気や症状、対策について社内で共有しようと思った。
- 歯周病の予防が生活習慣病の予防にもなるなら、フロスを使ってしっかり歯磨きをしようと思う。
- 歯の大切さを改めて痛感した、社員に定期検診をすすめていきたい。

お知らせ

2023年1月から申請書を新様式に変更します！

2023年1月以降、現在の申請書等をご使用いただけませんのでご注意ください。

様式変更のポイント

ポイント

1 マス目化した記入欄を増やしました

文字の読み取り精度を高め、マス目化した記入欄を増やしました。

ポイント

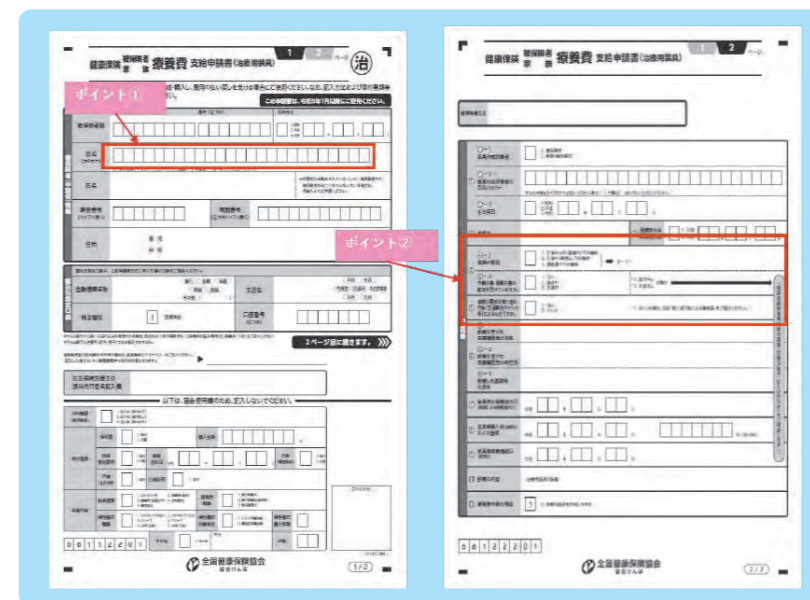
2 記述を求める記入欄から項目を選択する記入欄に変更しました

記入方法をわかりやすくするため、記述を求める記入欄から項目を選択する記入欄に変更しました。

ポイント

3 新様式の申請書等は2022年11月以降に協会けんぽのホームページから入手できます

※2023年1月以降の使用にご協力をお願いいたします。
(2022年12月以前に新様式の申請書等をご使用いただいた場合、通常よりも審査に時間を要します。)



申請書 入手方法

新様式の申請書等は、**2022年11月以降**に協会けんぽのホームページからダウンロードいただくか、協会けんぽ都道府県支部へ郵送を依頼いただくことで入手できます。また、全国のコンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で印刷できる「ネットプリント」(有料)でも入手できます。

各種申請書等の手続きは郵送で！



現在、協会けんぽで受付している各種申請書等は、すべて郵送でご提出いただけます。新型コロナウイルスへの感染を防止する観点から、各種申請書等につきましては、郵送によるお手続きをご利用ください。
※新様式でのご提出の際も郵送による届出のご協力をお願いいたします。



申請書ダウンロードや提出先については協会けんぽのホームページをご確認ください。

全国健康保険協会ホーム>都道府県支部>鳥取>広報>申請書提出について