

健康保険委員だより

けんぽ

Plus

2024.2

Vol.

32



CONTENTS 2024.2 VOL.32

令和6年度 生活習慣病予防健診の予約はお早めに!

P2-3

令和5年度 事業所対抗ウォーキングラリー結果発表

P4

健康づくり事業所応援団☆(株式会社ウエキグミ様)

P5

資格のなくなった保険証は利用できません

P6

医療費のお知らせ、ジェネリック医薬品軽減額通知

P7

健康情報 *働くあなたに お惣菜の賢い選び方 ほか

P8



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康づくりは
幸せづくり

令和6年
3月1日(金)
予約開始

令和6年度生活習慣病予防健診

対象者

35歳～74歳の被保険者(ご本人)様

ここがスゴイ!生活習慣病予防健診

定期健診よりも
内容が充実しており、お得です。

	協会けんぽの 生活習慣病予防健診	定期健診 (事業者健診)
法律で定められた定期健診項目 (肺がん検診を含む)	○	○
大腸がん検診	○	×
胃がん検診	○	×
協会けんぽからの補助	○	×
自己負担額	最高5,282円	7,000～10,000円程度 ※健診機関によって異なる

さらに対象年齢の方は、

- ・付加健診
- ・乳がん検診
- ・子宮頸がん検診

もセットで受診できます。
(別途自己負担額が必要です。)

付加健診の対象年齢が拡大します!

令和6年度から、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の節目年齢の方が対象になります。
積極的にご利用ください! (別途自己負担額が必要です。単独受診はできません。)

～付加健診の検査項目～

尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査

受診までの流れ

1 健診機関を選択



2 健診機関に予約



3 受診



◆ 予約時に伝える7つの項目

- ①氏名 ②生年月日 ③保険証の記号・番号 ④保険者番号
⑤受診する健診項目 ⑥健診実施日 ⑦連絡先(住所・電話番号等)

情報提供サービス

情報提供サービスをご利用いただくと、2月下旬から令和6年度の生活習慣病予防健診対象者一覧をインターネットで確認することができます。ご利用いただくには、事前にユーザーIDの申請が必要です。発行に1週間程度かかりますので、お早めにお申し込みください。

協会けんぽ 情報提供サービス

検索

の予約はお早めに!



健康づくりは
幸せづくり♪

生活習慣病予防健診を受診できる機関が増えました!

定員に達し次第受付が終了となる健診機関もございます。予約は直接健診機関へお願いします。

(令和6年度 生活習慣病予防健診実施機関一覧)

地区	健診機関名	所在地・電話番号	電話番号
福井市	NEW 奥村病院	福井市板垣5-201	0776-33-1500
	福井県済生会病院	福井市和田中町舟橋7-1	0776-28-8513
	福井県立病院	福井市四ツ井2-8-1	0776-57-2920
	福井赤十字病院	福井市月見2-4-1	0776-36-3667
	県民健康センター	福井市真栗町47-48	0776-98-8003
	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	0776-23-2777
	福井県労働衛生センター	福井市日光1-3-10	0776-25-2206
	福井総合クリニック	福井市新田塚1-42-1	0776-25-8260
	福井厚生病院	福井市下六条町1-6-1	0776-41-7130
	大滝クリニック	福井市大願寺3-9-3	0776-27-0021
	福井県厚生農業協同組合連合会	福井市大手3-2-18	0776-27-8291
	岩井病院	福井市日之出2-15-10	0776-24-0306
	田中病院	福井市大手2-3-1	0776-22-8500
	光陽生協クリニック	福井市光陽3-9-23	0776-24-3310
	斉木内科循環器科医院	福井市城東2-8-11	0776-21-5000
福井循環器病院(心臓血圧センター)	福井市新保2-228	0776-54-5660	
田中内科クリニック	福井市若杉4-512	0776-36-8855	
勝山市	JCHO 福井勝山総合病院	勝山市長山町2-6-21	0779-88-8166
あわら市	木村病院(あわら)	あわら市北金津57-25	0776-73-3323
坂井市	春江病院	坂井市春江町針原65-7	0776-51-1503
鯖江市	公立丹南病院	鯖江市三六町1-2-31	0778-51-2260
	広瀬病院	鯖江市旭町1-2-8	0778-51-3030
越前市	木村病院(鯖江)	鯖江市旭町4-4-9	0778-51-0478
	中村病院	越前市天王町4-28	0778-22-0618
越前町	林病院	越前市府中1-3-5	0778-21-1280
	笠原病院	越前市塚町214	0778-23-1155
敦賀市	越前町国民健康保険織田病院	丹生郡越前町織田106-44-1	0778-36-1000
	市立敦賀病院	敦賀市三島町1-6-60	0770-22-3611
小浜市	国立病院機構 敦賀医療センター	敦賀市桜ヶ丘町33-1	0770-25-1600
	杉田玄白記念 公立小浜病院	小浜市大手町2-2	0770-52-0990
高浜町	JCHO 若狭高浜病院	大飯郡高浜町宮崎87-14-2	0770-72-1703

肝臓の硬さをエコーで調べる超音波エラストグラフィの実施、健診の専用フロアの設置

マンモグラフィ撮影は、女性放射線技師が実施

特定保健指導(当日、後日、遠隔)実施中



待ち時間をゆっくり過ごせる個室、WiFiの完備

マンモグラフィ撮影は、女性放射線技師が実施、各種オプション追加可能

歯科健診の無料実施

ピロリ菌検査やオプション検査も併せて検査可能

ピロリ菌検査やオプション検査も併せて検査可能

※令和6年1月時点の情報です。変更となる場合がございます。

【お問い合わせ先】保健グループ 0776-27-8304

令和5年度 事業所対抗 ウォーキングラリー 結果発表

健康増進のために、ゲーム感覚で楽しくウォーキングする事業所対抗ウォーキングラリーは、4回目を迎えました。今年度は、10月1日～11月30日に開催し、1,193人（63事業所419チーム）にご参加いただきました。成績上位の5事業所を発表いたします！

第4回事業所対抗ウォーキングラリー 成績上位事業所

	株式会社ウエキグミ	97万9,244歩
	一般財団法人 認知症高齢者医療介護教育センター	92万5,472歩
	社会福祉法人 希望園	79万1,325歩
	株式会社若狭物流	77万6,661歩
	小林電気株式会社	72万1,454歩

見事第1位となった株式会社ウエキグミ様の参加者の声

- 参加したことで、体を動かす習慣ができました。最初はすぐに息が上がったり、血行が良くなってかゆみが出たりしましたが、継続しているうちに息が上がらなくなり、着実に体力がついてきて、嬉しく思いました。
- チームみんなで競争するのが楽しかったです。
- ストレッチなど継続的に体の筋肉をほぐし、足腰・膝への負担の少ない運動を行うことによって、健康的な体作りを目指していきたいと思えます。

おめでとう
ございます！



その他の事業所からも、今回のウォーキングラリーに参加したことで、「健康への意識が高まった」「社内のコミュニケーションが増えた」など嬉しい声を多数いただいております。まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけながら、これからも楽しくウォーキングを続けましょう！

心も身体も会社も元気!! ~第31弾~

健康づくり事業所 応援団



健康づくり
宣言事業所

株式会社 ウエキグミ 様

健康づくり宣言事業所の取り組みをご紹介します健康づくり事業所応援団☆
今回は、令和5年度事業所対抗ウォーキングラリー（以下：ほやほやウォーク）で、1位となった株式会社ウエキグミ様にお話を伺いました。

1位おめでとうございます！
ほやほやウォークに取り組みましたきっかけを教えてください！

社員の健康増進の為に参加しようと思ったことがきっかけです。別の企画で継続して運動に取り組んでおり、ランキング形式で他社の方とも競い合うことができるので、良い機会だと思いました。まさか私たちが1位になるとは思っていなかったのですが、チームメンバーと楽しく取り組んだ結果、1位になることができ、驚くとともにとても嬉しく感じました！

参加中や参加後の意識の変化等ありましたか？

社内のコミュニケーションがより活性化したことです。アプリを通じて、チームや個人のランキングが表示されるので、普段話す機会が少ない人とも会話をするきっかけになりました。また、チーム内でもお互いに毎日の歩数を競い合っていたため、楽しく運動することができました。会社にいるときだけではなく、外出している際にも極力階段を使用するなど時間を見つけて運動をするようになったと聞いています。

普段からコミュニケーションを大切にしている印象を受けました！

そうですね。私たちは、何よりもまずは心と体の健康が大事だと思っています。お昼ご飯を一緒に食べたり、仕事でも雑談を交えながら、気軽にコミュニケーションを図れるようにしています。また、休日にはBBQや家族ぐるみの社員旅行などを企画し、喜びの声を多くいただきました！プライベートを充実させるためにも、社員が気持ち良く働き続けられる環境づくりを心がけています。

長く働き続けられる環境はとても大事ですね！
今後の目標を教えてください！

健康経営優良法人「ブライト500」の認定を目指しています。
これからも社員が元気で活躍できる職場、健康づくりを目指していきたいと思っています。

【編集後記】

社内のコミュニケーションを日頃からとても大切にされており、風通しの良い明るい社風という印象を受けました。また、ラジオ体操や運動機器・血圧測定器の設置など積極的に健康づくりに取り組まれていると感じました。
ご協力ありがとうございました。



常務取締役 上木 貴博 様(左)
協会けんぽ福井支部 支部長 前田 英之(右)



【事業所概要】

所在地：越前市府中3丁目9番1号

従業員数：55名

事業内容：建築・土木その他建設工事全般の企画・請負・設計・管理に関する業務、生コンクリートの製造・販売、販売不動産の売買・賃貸・仲介及び斡旋損害保険の代理店

今後も健康づくりに取り組む事業所様をご紹介します。お楽しみに！



福井支部ホームページより、健康づくり宣言事業所様の一覧をご覧ください。

健康づくり宣言事業所数
(令和5年12月末時点)

1,401社

資格のなくなった保険証は 利用できません。



保険証を利用できるのは、「退職日」もしくは「扶養ではなくなった日の前日」までです。資格がなくなったときは必ず保険証を返却しましょう。70歳～74歳の方は、高齢受給者証もご返却ください。

保険証回収の流れ

1 加入者の方は、
お勤め先の事業所へ
「保険証」を返却

扶養に入っている
ご家族の方の
保険証も添付



2 事業主の方は、下記の届出を
日本年金機構へ提出

「資格喪失届」
「被扶養者異動届」

※回収した保険証を添付



※紛失等で保険証が回収できない場合は、「回収不能届」を添付してください。

※「資格喪失届」「被扶養者異動届」「回収不能届」は、日本年金機構のホームページからダウンロードすることができます。

※日本年金機構へ届け出後に従業員から保険証を回収した場合は、協会けんぽへ保険証をご返却ください。

日本年金機構 資格喪失届

検索

保険証についてのQ&A

Q 電子申請・電子媒体で資格喪失届・被扶養者異動届を提出する場合、
保険証はどうしたら良いですか？

A 別途日本年金機構に郵送してください。



Q 従業員の定年退職後、翌日に再雇用をする場合は、保険証をそのまま利用できますか？

A 「保険証」および「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」は、そのまま利用することはできません。上記「保険証回収の流れ」に沿って、「資格喪失届」および再雇用による「資格取得届」を別途日本年金機構へご提出ください。

Q 被保険者が75歳に到達すると、被扶養者も保険証が利用できなくなりますか？

A 保険証の番号が変更となるため、後期高齢者医療制度に加入した場合、その日から被扶養者の方も保険証が利用できなくなります。

医療費のお知らせをお送りしています

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康意識をより一層高めていただくことを目的に、年に一回「医療費のお知らせ」をお送りしています。この機会にご自身やご家族の健康づくりにお役立てください。

対象者 協会けんぽ加入者（被保険者・被扶養者）※全員に送付されるものではありません。

送付先 事業所

昨年度から
2点変更になりました。



①送付時期が早くなりました

令和6年1月16日に事業所へ発送予定です。

②記載される診療期間が変更になりました

主に令和4年10月～令和5年8月診療分の記載となります。

医療費のお知らせは、確定申告（医療費控除）の添付書類としてもご利用いただけます。
確定申告（医療費控除）の詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。



国税庁のHPIはこちら

便利なチャットボットをご利用ください！

医療費のお知らせについて、AIと会話形式で質問することができます。

24時間365日、お手軽にスマートフォンやパソコンからご利用いただけます。



利用はこちら

協会けんぽ 医療費のお知らせ

検索

【お問い合わせ先】レセプトグループ 0776-27-8303

ジェネリック医薬品軽減額通知を順次お送りします

「ジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代がどのくらい安くなるか」を記載したお知らせをお送りしています。ジェネリック医薬品への切り替えにぜひお役立てください。

対象者 主に生活習慣病や慢性疾患などのお薬を長期間服用されている方
切り替えによりお薬代の負担軽減が一定以上見込まれる方

送付先 被保険者様のご自宅

医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えられるよう「ジェネリック医薬品希望シール」をお配りしています。ご希望の方は申込書を協会けんぽへご提出ください。



詳しくはこちら

※加入者の皆様のお薬代の軽減や健康保険財政の改善につながることから、加入者の皆様の選択肢を増やすためにお送りしています。
※必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありません。

協会けんぽ ジェネリック医薬品軽減額通知

検索

【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8301

～ 受動喫煙をなくしましょう ～

タバコの煙には多くの化学物質が含まれその中には発がん性のある物質も70種類近く含まれています。他人のタバコの煙や蒸気を吸わされることを、受動喫煙といいます。受動喫煙の煙には喫煙者が吸う煙の数倍の有害物質が含まれるため、受動喫煙により喫煙者の周りにいる人が病気になる危険性も高くなります。日本では、受動喫煙が原因で死亡する人は、年間約1万5千人にのぼると推測されています。※福井県では、タバコの健康影響について分かりやすくまとめたリーフレットを作成しています。詳しくは同封のリーフレット（これだけは知ってほしい!タバコのこと）をご覧ください。

※厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する討論会報告書」平成28年より



協会けんぽ
管理栄養士
直伝!

働くあなたに お惣菜の賢い選び方

* 金平ごぼう *

令和4年度の福井市家計調査において「油揚げ・がんもどき」の購入額が調査開始から60年連続で1位となり、その他コロケ・カツレツ・天ぷら・フライ等、揚げ物のお惣菜においても1位となりました。また、福井県の共働き率(60%)も全国1位であることから、忙しく働く皆さまへ向けて、お惣菜の賢い選び方をご紹介します!

ごぼうは、風味や歯応えを楽しむことができる食材です。秋から冬が旬の時期ですので、より美味しく味わえる季節です。腸を活発に動かして便秘予防、血糖値の急上昇を抑えるなどの効果があります。また、ミネラルも豊富に含まれていますが、中でもカリウム・マグネシウムを多く含みますので、高血圧予防にも役立ちます。



スーパーのお惣菜以外にも、電子レンジで温めるだけで作れる、便利なお惣菜商品もあります。下処理済みのごぼうと調味料がセットになっていて、包装袋に材料を入れて温めるだけで、簡単に金平ごぼうが完成します!常温保存の商品ですので、買い置きしておく、いざと言う時に大変便利です。ごぼうは、あく抜きなどの下処理に時間がかかるため、日々忙しいと手が出にくい食材だからこそ、お惣菜で気軽に取り入れてみましょう。

～ひと手間工夫で栄養満点に～

お惣菜の金平ごぼうと溶き卵を混ぜ合わせて、電子レンジやフライパンで加熱すると卵とじ料理になります。肉や魚も加えると柳川風煮に大変身!一品で主菜と副菜が揃います。お惣菜は味がしっかり染みているため、卵でとじると味がまろやかになり旨味も増します。薬味や香辛料を加えて、味を変えて楽しむのも良いですね。

～普段のお料理に～

洗いごぼう、乾燥ごぼう、冷凍さがきごぼうなど下処理が楽な商品もたくさんあります。炊き込みご飯、炒め物、みそ汁など普段の料理に追加するだけで、季節感が増します。意外と便利で、どんな料理にも合います。食卓の一品として選んでみてはいかがでしょうか。



POINT!

ごぼうに含まれる食物繊維が風味や歯応えをつくり出しているため、早食い防止にもなり、満腹感が増します!また栄養価が高いため、ダイエットにもおすすめです!ぜひご活用ください。

福井支部加入者数等の状況
(令和5年11月末日時点、健康保険委員数は令和5年12月末日時点)

事業所数 16,652 事業所

健康保険委員数 3,914 人

加入者数 278,073 人

被保険者数 178,738 人

被扶養者数 99,335 人

平均標準報酬月額
292,357 円

メルマガ会員登録中

メルマガ登録から
健康づくりを始めよう♪



毎月10日
配信中!



▲登録は▲
こちらから

「@kyoukaikenpo.or.jp」からのメールを受信できるよう設定をお願いします。

