

協会けんぽ岩手支部

12月号
2023

加入者・事業主の皆さまへ

～ 職場の皆さままで回覧をお願いします ～

～ 提供対象者:40歳～74歳の生活習慣病予防健診を受診していない協会けんぽ被保険者様 ～

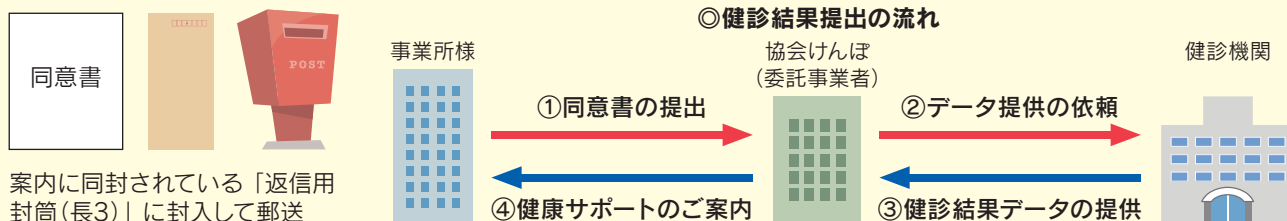
定期健康診断(事業者健診)の結果データの提出はお済ですか?

協会けんぽでは、40歳以上の従業員の皆様の健康サポート(特定保健指導)を実施するため、生活習慣病予防健診をご利用になられていない事業所様へ健診結果提供のご案内文書を送付しております(10月下旬～11月中旬)。健診結果の提供にご協力をお願いいたします。

～ 提供方法は2パターン ～

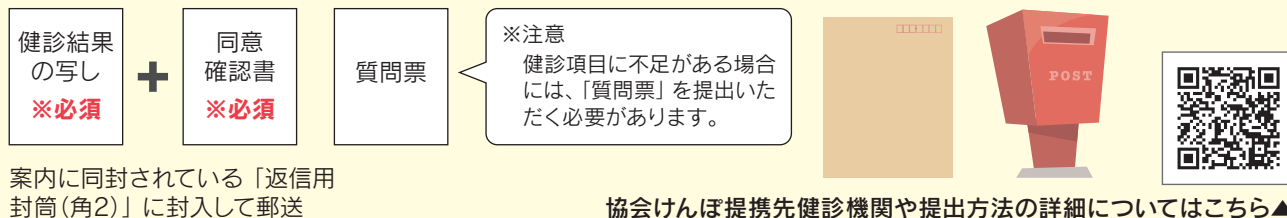
①受診した健診機関が協会けんぽの提携先である場合

◎協会けんぽ(委託事業者)へ「同意書」を送付していただくだけです



②受診した健診機関が協会けんぽの提携先でない場合

◎協会けんぽ(委託事業者)へ「健診結果の写し」等をご送付ください



【協会けんぽ岩手支部 健診結果取りまとめ委託先】

CENTRIC 株式会社 所在地/〒640-8044 和歌山県和歌山市板屋町22 和歌山中央通りビル6階
TEL/03-6625-0475 (月～金 ※祝日を除く、電話受付時間:9時～17時)

協会けんぽから「医療費のお知らせ」をお送りします!

加入者の皆様ご自身の医療費を確認していただくことで、健康保険への関心を高めることを目的に、年1回「医療費のお知らせ」を事業所様宛にお送りしております。

●お届け時期:令和6年1月中旬～1月下旬

●対象期間:令和4年10月～令和5年8月診療分

※ 個人情報保護のため、未開封のまま従業員の皆様にお渡しく下さい。

※ 退職等によりお渡しいただけない場合には、お手数をお掛け致しますが、同封の返信用封筒にて当協会へご返送ください。

※ 医療費控除の申告に関する詳細は、管轄の税務署にお問い合わせください。

■お問い合わせ先 TEL 019-604-9088 (レセプトグループ)



▲
詳細はこちら

健康保険委員表彰伝達式の開催について

令和5年11月21日に、日本年金機構と合同で、年金委員・健康保険委員表彰伝達式を「ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING」にて開催しました。今年度は計11名の方々が受賞いたしました。受賞された皆様、誠にありがとうございます。今後ますますのご活躍を祈念いたします。

全国健康保険協会理事長表彰

高橋 圭 様

(三機商事 株式会社)

田子 未知瑠 様

(有限会社 三寿司)

全国健康保険協会岩手支部長表彰

佐々木 穂波 様 (岩手道路開発 株式会社)

藤村 順子 様 (社会福祉法人 幸星会)

立柳 恵美子 様 (盛岡広域森林組合)

後藤 明日香 様 (有限会社 先先測量)

津嶋 明香 様 (鹿妻穴堰土地改良区)

羽田 陽香 様 (社会福祉法人 善友隣保館)

橘 貴子 様 (株式会社 矢巾タクシー)

工藤 祐貴 様 (双葉重車輛 株式会社) < 順不同 >

(ご本人の希望により、1名のお名前公表を控えています)

■ お問い合わせ先 TEL 019-604-9018 (企画総務グループ)



わんこきょうだい
そばっち

岩手県からのお知らせ

適正飲酒でお酒をもっとたのしく

お酒の飲みすぎは、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクを高めます。適正飲酒を心がけ、健康に配慮しながらお酒を楽しみましょう。

節度ある適度な飲酒は、「1日平均純アルコール約20g」=ビール中瓶1本分

厚生労働省は「健康日本21」の中で、節度ある適度な飲酒を1日平均純アルコールで約20gと定めています。女性や高齢者などはこの1/2～2/3程度が適当です。

< 主な酒類のアルコール量20gの目安 >

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
お酒の量	中瓶1本 500ml (ロング缶 1本分)	1合 180ml	ダブル 60ml	半合 90ml	2杯 240ml
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%

< 純アルコール量の計算式 >

お酒の量(ml) × (アルコール度数%/100) × アルコール比重0.8 = 純アルコール量(g)

■ 飲酒量のほかに気を付けたいこと

- ◎寝酒はしない
- ◎たまに飲んでも大酒しない
- ◎食事と一緒にゆっくりと
- ◎病気の治療中はノーアルコール
- ◎週に2日は休肝日
- ◎妊娠・授乳中はノーアルコール



お酒の味や香り、料理との相性、仲間との会話など、ゆっくり飲めば楽しみ方も広がります。

お問い合わせ先: 岩手県保健福祉部健康国保課 電話 019-629-5468(直通)

ホームページでも読めます!

毎月お届けする広報紙をホームページで掲載中です

PDFデータにより掲載しておりますので、**事業所内での閲覧**にご活用ください。



お問い合わせはこちらまで

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



全国健康保険協会 岩手支部
協会けんぽ

〒020-8508 盛岡市中央通1-7-25
朝日生命盛岡中央通ビル2階
(代表) 019-604-9009

※このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。