

協会けんぽ岩手支部 3月号 2024

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 ～

退職される方へのご案内 退職後の健康保険の加入について

◎退職後の「健康保険」は速やかにお手続きを!

退職後は**ご自身**で次に加える**健康保険を選択し手続き**を行う必要があります。
詳細については加入先にご確認いただく必要があります。

健康保険の種類	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険の被扶養者
手続き先	お住まいの市区町村役場	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	ご家族のお勤め先
保険料	前年の所得などにより決定 退職の理由などにより保険料が軽減される場合があります	在職時の約2倍(上限あり) 退職後は事業所折半分も 全額自己負担になります	被扶養者の負担なし
加入条件	お住まいの市町村役場へ ご確認ください	下記をご覧ください	ご家族が加入されている 健康保険の扶養認定条件を 満たす必要があります

任意継続に
加入する場合

条件1

●資格喪失日の前日(退職日)までに継続して
2か月以上の被保険者期間があることが必要です。

条件2

●資格喪失日(退職日の翌日)から**20日(土日・祝日含む)以内**に、
お住まいの協会けんぽ都道府県支部へ資格取得申出書を提出**(必着)**
してください。

各種申請書は郵送での提出も承っております。



加入した後は、毎月保険料を納付いただきます。

納付方法は納付書による毎月納付のほか、口座振替や保険料が割引される前納制度がございます。



**納付がされないと、健康保険の資格が切れてしまいますので、
ご注意ください。**

任意継続被保険者の加入期間は、退職日の翌日から最長2年間となります。

申出書の
ダウンロードはこちら▶



制度について
詳しくはこちら▶



多く寄せられるご質問に
ついて動画で解説中!
視聴はこちら▶



■お問い合わせ先 / TEL 019-604-9070 (業務グループ)

生活習慣病予防健診がお得に受けられます!

協会けんぽでは、35歳以上の加入者ご本人(被保険者)様を対象にした「生活習慣病予防健診」を行っています。職場の定期健診としてご利用いただけますので、ぜひご活用ください!

生活習慣病予防健診と定期健診との比較

生活習慣病予防健診

定期健診

検査項目 約**31**項目
負担額
最高 **5,282**円
令和4年度まで
~~最高7,169円~~

検査項目 約**22**項目
負担額
約**8,000**円
※健診機関により異なります

お得ポイント

1. 総額約19,000円の健診が約5,000円で受けられます!
2. がん検診(胃がん・大腸がんなど)も含んだ充実の検査項目!

さらに!

令和6年4月からは付加健診の対象者の年齢が拡大されます!

※付加健診とは、節目の年齢において生活習慣病予防健診(一般健診)に追加できる健診で、腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査など、より詳細な健診が受けられます

自己負担額	対象者年齢
※総額約1万円の健診が	
最高 2,689 円	40歳、50歳に加え
	45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象

令和6年4月からは

※詳細はページ下部二次元コードから確認いただけます。

令和6年3月下旬頃、令和6年度の健診の案内を事業主様にお送りいたします。

案内が届いたら

- ① HP等から健診機関を選ぶ
- ② 電話で健診機関へ予約

※事業所単位での
お申し込みも可能です

健診実施機関一覧は
こちら▶



健診項目や受診の流れの
詳細はこちら▶



多く寄せられるご質問に
ついて動画で解説中!
視聴はこちら▶



お問い合わせ先

- 生活習慣病予防健診に関するお問い合わせ **TEL 019-604-9089** (保健グループ)
- 動画に関するお問い合わせ **TEL 019-604-9018** (企画総務グループ)

(納入告知書同封チラシ令和6年1月号誤表記のお詫びと訂正について)

※納入告知書同封チラシ令和6年1月号につきまして、記載内容について一部誤りがございました。ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ございません。

誤 付加健診について、自己負担額、対象者年齢ともに令和6年4月から変更。

正 付加健診について、自己負担額は令和5年4月より変更、対象者年齢は令和6年4月から変更。

2024年12月2日に保険証は廃止されます
今から使おう!マイナ保険証

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。

厚生労働省HP【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】



退職する方・扶養から抜ける方の
保険証を速やかに回収・返却してください。

保険証が使えるのは、

「退職日」・「就職などで扶養から抜ける日の前日」までです!

それ以降は保険証を使用できませんので、
資格の切れた保険証は速やかにご返却ください。

(返却が確認できない場合、加入者ご本人様へ返却の催告通知を送付する場合があります)

※退職後に誤って保険証を使用すると、協会けんぽが負担した医療費を返還していただくことになります。
資格の切れた保険証については**速やかな回収と返却**をお願いします。

保険証回収の手続き

① 保険証を回収(事業所様にて回収)

② 日本年金機構への届出に添付

被保険者資格喪失届・被扶養者(異動)届

届出に保険証を添付する

電子申請をご利用の場合は、到達番号のわかる画面を印刷し、
保険証に添付して、日本年金機構にご郵送ください。

※1 保険証を添付できない場合は、「被保険者証回収不能届」を添付してください。

※2 日本年金機構への届出時に保険証を添付せず、後日、保険証を返却する場合は、協会けんぽ岩手支部まで郵送してください。

■お問い合わせ先 / TEL 019-604-9088 (レセプトグループ)



わんこきょうだい
そばっち

岩手県からのお知らせ

悩みを抱える人を支える「ゲートキーパー」

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

一人ひとりが「こころの健康」に関心を持ち、悩みを抱えている方のこころに寄り添った温かい対応を行うなど、私たちにもできる「こころの支援」をはじめましょう。



自殺対策キャラクター
「アイばあちゃん」

1 自殺の状況

- 警察庁自殺統計(暫定値)によると、令和5年の岩手県の自殺者数は265人、人口10万人当たりの自殺死亡率は22.4となり、平成15年のピーク時(574人)から長期的には減少傾向にあります。
- 令和3年度に厚生労働省が行った意識調査によると、4人に1人以上が「これまでに自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身では考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。
- 自殺は、その多くが病気や障がいなどの健康問題、失業、倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった様々な悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。
- また、「死にたい」と考えている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くが防ぐことのできる問題なのです。

2 「ゲートキーパー」になるためには？

- ゲートキーパーになるために必要となる特別な資格はありません。家族や友人、職場の同僚といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。
- 適切な初期対応の知識を身に付け、私たちにもできる「こころの支援」をはじめてみましょう。

気づく

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

声をかける

悩んでいる人は、様々な不安や心配から一人で抱え込んでしまうことがあります。孤立させることなく、温かく声をかけてみましょう。

話を聴く

本人の気持ちに寄り添い、耳を傾けることは、悩みを抱えている方への大きな支援となります。

支援につなぐ、見守る

適切な専門家や支援先につながるよう手助けします。声をかけてもなかなか相談につながらない場合は、温かく見守りましょう。

特設WEBサイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて」

県では、特設WEBサイトを開設し、悩みを抱えている方やその周りの方に向けて情報発信を行っております。ゲートキーパーの行動事例動画やこころのセルフケアに関する動画、各種相談窓口情報など様々なコンテンツを掲載しておりますので、ぜひ御覧ください。

○特設WEBサイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて」▶▶▶



岩手県自殺予防宣言 ～みんなでつなごう いのちとこころの絆～

【お問い合わせ先】岩手県保健福祉部障がい保健福祉課 TEL019-629-5483(直通)

いのちまもるいわて

検索

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。