

事業主・加入者の皆さまへ

協会けんぽ

栃木支部からのお知らせ

職場内での回覧、
掲示をお願いいたします

令和6年

12月号



12月から保険証のルールが変わりました

— 保険証は、マイナ保険証へ —

2024年12月2日から、保険証は「**マイナ保険証**」の活用を基本とする制度に変わりました。従来の保険証は2024年12月2日以降、新規発行はされなくなりますが、現在お持ちの保険証は、退職等で資格喪失にならない限り、2025年12月1日まで使用できます。



従業員の方が退職された際の

保険証・資格情報のお知らせ・資格確認書の返却について

保険証	2025年12月1日までの退職の場合、資格喪失届に保険証を添付してご返却ください。 2025年12月2日以降の退職の場合、保険証の返却は不要です。
資格情報のお知らせ	返却は不要です。
資格確認書	有効期限内の退職であれば、資格喪失届に添付してご返却ください。 有効期限が切れた資格確認書の返却は不要です。

マイナ保険証を利用することで、従来の保険証よりも各種手続きが便利・簡単で、よりよい医療が受けられるようになります。マイナ保険証についての詳細は、右の二次元コードからご確認ください。



＜お問い合わせ先＞

マイナンバー総合フリーダイヤル(デジタル庁開設)
TEL 0120-95-0178

平日 9:30～20:00 土日・祝日 9:30～17:30 (年末年始を除く)
マイナンバーカード、通知カードに関すること/マイナンバーカード及び電子証明書を搭載した
スマートフォンの紛失・盗難に関すること/マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル
TEL 0570-015-369

8:30～17:15
(土日・祝日・年末年始を除く)

マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書に関すること

協会けんぽ栃木支部 LINE公式アカウントができました！

皆様によりわかりやすく、タイムリーな情報をお届けするため、協会けんぽ栃木支部では公式LINEを始めました。健康情報をはじめとした様々なお役立ち情報を月2回程度配信していきます。

下記のいずれかの方法により、ぜひお友だち登録をお願いいたします。

友だち登録方法

1 IDから検索する

① LINEアプリ内
「友だち」

② 「友だち追加」

③ 右記IDを検索

ID : @kenpo_tochigi

2 二次元コードを読み取る

① LINEアプリ内
「友だち」

② 「友だち追加」

③ 「二次元コード」
から読み取り



企画総務グループ TEL 028-616-1692

健診は受けた後の「行動」が大切です！



健診は受けるだけでなく、受けた後の行動こそが自身の健康を守ることにつながります。ご自身の健康維持のために、ぜひ健診後のフォローをご活用いただきますようお願いいたします。

1 生活習慣の改善が必要な方 ➡ 特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導とは

健診の結果、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できると判定された方に対し、保健師や管理栄養士が食事・運動などの生活習慣の改善をアドバイスし、継続的にサポートするものです。一人一人のライフスタイルや体の状態に合わせて、寄り添って一緒に生活習慣の改善を行います。

重篤な生活習慣病を引き起こす前に、保健師や管理栄養士とともに早期に生活習慣の改善に取り組みましょう！

健診を受診した40歳以上の方で、下記に該当した方が対象になります。

以下のいずれかに該当した場合

腹囲

男性 85cm以上
女性 90cm以上

BMI

25以上



以下のリスクに1つでも該当した場合

血糖

・・・空腹時血糖100mg/dL以上
またはHbA1c5.6%以上

脂質

・・・空腹時中性脂肪150mg/dL
(随時中性脂肪175mg/dL)以上
またはHDLコレステロール40mg/dL未満

血圧

・・・収縮期血圧130mmHg以上
または拡張期血圧85mmHg以上

※保有するリスクの数と喫煙の有無によってサポート内容(動機付け支援、積極的支援)が変わります。

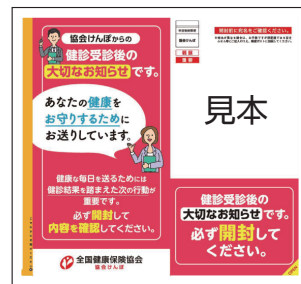
※高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療に係る薬を服用されている方は保健指導の対象とはなりません。健診時の問診票で確認しますので、正確にご記入ください。

2 医療機関への受診が必要な方 ➡ 医療機関を早期受診しましょう

医療機関への早期受診について

協会けんぽでは、健診の結果 **血圧・血糖・脂質の値** が高く、医療機関への受診が必要と判定され、医療機関を受診されたことが確認できない被保険者様のご自宅宛てに、「**医療機関へ受診していただくためのご案内**」をお送りしています。

医療機関への受診が必要と判定された場合には、放置せず早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。



下記に該当した方が対象になります。

血圧		血糖		脂質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上 (NGSP値)	180mg/dL以上

※健診(生活習慣病予防健診・事業者健診・被扶養者対象の特定健診)を受診された方で、健診受診前1か月から受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できない方が対象となります。

お問い合わせ先 保健グループ TEL 028-616-1695



全国健康保険協会 栃木支部
協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階
☎ 028-616-1691 (代表) 受付時間：平日8:30～17:15
(土日祝・年末年始を除く)

協会けんぽ栃木支部

検索

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

『栃の葉ヘルシーメール』
にご登録ください!!

毎月配信
登録無料

協会けんぽ栃木支部は、メールマガジンを活用した皆さまの健康づくりに取り組んでいます。

健康保険に関する情報や日々健康に過ごすための役立ち情報などをメールでお届けします。どなたでもご利用いただけますので、この機会にご活用ください。右の二次元コードを読み取ってご登録ください。

