

協会けんぽNEWS

2024年
12月号

全国健康保険協会長野支部

職場内での回覧をお願いします

健康保険委員会のご登録をお願いします!

協会けんぽ長野支部では、加入事業所様に対し「健康保険委員」へのご登録をお願いしています。従業員の皆様の健康づくりに役立つ、お得なサポートを無料で受けられますので、是非ご登録ください!

協会けんぽからのサポートを紹介

広報誌のお届け

健康に役立つ情報が満載の広報誌を年4回お届けします。



講習会

運動、メンタルヘルスなど20以上の講座の中から好きな講座を無料で受講いただけます。オンラインで実施可能な講座もあります。



教えて!けんぽ兄弟

健康保険制度等についてマンガで紹介しています。



申込書を記入しFAX(026-238-1257)または郵送にてお申し込みください

健康保険委員申込書はこちらからダウンロード

※広報誌の回覧など、通常業務に支障がない範囲でご協力ください。
※健康保険委員への登録にあたる登録費・会費等はございません。



お問い合わせは企画総務グループ(026-238-1250 音声案内4)まで

こんな時は健康保険～治療用装具編～

以下のケースに当てはまるときは、療養費として払戻しを受けることができます!

- 医師の指示により、コルセットなどの治療用の装具を購入・装着したとき
- 9歳未満の小児が医師の指示により小児弱視等の治療を目的として眼鏡等を購入したとき

申請方法

必要事項を記入した「健康保険 療養費支給申請書(治療用装具)」の1ページ目と2ページ目に加え、「領収書(原本)」と「製作指示装着証明書(原本)」※または「眼鏡等作成指示書(写し)」をご提出ください。

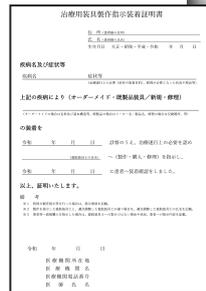
申請書
(1ページ、
2ページ)



領収書

領収書(原本)
※装着者の氏名、購入品の名称、費用の内訳(装具の場合は義肢装具士名)が記載されているもの

製作指示装着
証明書(原本)
または
眼鏡等
作成指示書(写し)



◎申請書は協会けんぽホームページからダウンロードできます。詳しくは、[協会けんぽ 治療用装具](#)

お問い合わせは業務グループ(026-238-1250 音声案内1)まで

上手な医療のかかり方

皆さんは、病気やケガをしたとき、医療機関への受診の仕方を意識したことはありますか？
家計や身体にもやさしい「上手な医療のかかり方」4つのポイントを紹介します！



1. 受診時間に注意しましょう！

休日や夜間の受診には割増料金がかかります。休日、夜間の安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、**本当に治療が必要な方の治療機会を奪うことになりかねません**。緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう。



2. はしご受診はやめましょう

同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。**はしご受診をすると、受診するたびに初診料がかかり、同じ検査が繰り返され、身体的にも経済的にも負担となります**。むやみに医療機関を変えずかかりつけの医師に不安や疑問を伝えましょう。



3. 子どもの症状で迷ったら救急相談へ

休日や夜間に、子どもの症状で迷ったら「**子ども医療でんわ相談 (#8000)**」に電話すると、小児科医師や看護師などの専門家に相談できます。

※明らかに緊急を要する場合は医療機関を受診してください。

子ども医療でんわ相談

検索



4. 「かかりつけ医」をもちましょう！

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さん「**かかりつけ医**」や服薬状況を管理してくれて、健康相談に応じてくれる「**かかりつけ薬局**」を上手に活用しましょう。



上手な医療のかかり方について詳しくは
厚生労働省のホームページをご確認ください

上手な医療のかかり方.JP

検索

大切なお知らせ

資格の切れた保険証（退職日の翌日や扶養から外れた日以降の保険証）は**使用できません**。誤って資格の切れた保険証を使用した場合、被保険者様に医療費（協会けんぽ負担分）の返納を求めています。保険証の速やかな返却にご協力ください。

※令和6年12月2日以降新たな保険証は発行されなくなりますが、発行済みの保険証は令和7年12月1日までお使いいただくことができます。そのため、**令和7年12月1日までに退職や扶養から外れた方の保険証については返却が必要となります**。



協会けんぽ長野支部
公式LINEの
**登録を
お願いします！**



協会けんぽ長野支部では、みなさまにもっとお手軽に情報をご覧いただけるように公式LINEの運用を始めました。

健康情報ははじめとして、さまざまなお役立ち情報を月2回配信していきますので、ぜひ友達追加をお願いします。

● 友達の追加方法

アカウント名から検索 LINEアプリ内の「ホーム」>「検索」から「協会けんぽ長野」と入力して検索してください。

二次元コードから追加

二次元コードから追加する場合はこちらから



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿
全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう！

毎月10日に
健康情報配信中！ **×10** 登録はこちらから
kyoukaikenpo.or.jp (@の後ろ) からのメールを受信できるよう設定してください

