

協会けんぽNEWS

2024年
8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

健康づくりサイクル の定着を 目指しましょう!

元気に働き続けるためには、日々の健康が大切。
自分らしく安心して働けるよう健康づくりの
一環として①～③の健康づくりサイクルを
意識してみませんか?

適度な運動
バランスの良い
食生活
禁煙等

③
日々の
健康づくり
日々の健康づくりも
忘れずに!

①
健診の受診
健康状態を確認する
ために健診を毎年
受けましょう!

- ➡ 被保険者(35歳～74歳)の方は
「生活習慣病予防健診」
- ➡ 被扶養者(40歳～74歳)の方は
「特定健診」

健康づくりサイクル
①②③
を回して健康を維持
しましょう!

②
健診後の行動
健診の結果を踏まえて
行動しましょう!

- ➡ 健康の保持・増進
- ➡ 医療機関への
早期受診
- ➡ 健康サポート
(特定保健指導)
の利用

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、こどもの症状で迷ったら「**こ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。

こ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



「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは

9月2日(月)から

「協会けんぽマイナンバー
専用ダイヤル」を開設します。

「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」、「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

0570-015-369

開設時間 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)



◎対応言語

英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、ビルマ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語

※マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にお願いします。

申請書ご提出の際は以下の点にご注意ください

～傷病手当金・出産手当金申請について～

(例) ①「申請期間」R6.7.1～R6.8.31 ②出勤「R6.8.5」 ③有給休暇「R6.8.1～R6.8.4」(日額9,000円)
④通勤手当「R6.8.1～R6.8.31」(月額5,000円、欠勤控除なし) その他「すべて欠勤」

勤務状況欄

勤務状況 2ページの申請期間のうち出勤した日付を【○】で囲んでください。「年/月」については出勤の有無に関わらずご記入ください。

出勤	6	年	7	月
出勤	6	年	8	月

1: () 2: () 3: () 4: () 5: () 6: () 7: () 8: () 9: () 10: () 11: () 12: () 13: () 14: () 15: ()
16: () 17: () 18: () 19: () 20: () 21: () 22: () 23: () 24: () 25: () 26: () 27: () 28: () 29: () 30: () 31: ()
1: () 2: () 3: () 4: () 5: () 6: () 7: () 8: () 9: () 10: () 11: () 12: () 13: () 14: () 15: ()
16: () 17: () 18: () 19: () 20: () 21: () 22: () 23: () 24: () 25: () 26: () 27: () 28: () 29: () 30: () 31: ()

① 出勤の有無に関わらず、申請期間にかかる「年月」は必ず記入ください。

② 申請期間中の出勤日のみ「○」を記入ください。(有給、公休、欠勤日については記入不要です)

報酬(賃金等)欄

2ページの申請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支給した日がある場合は、支給した日と金額をご記入ください。
※有給休暇の給付の資金、出勤等の報酬に関わらず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等補助金、退職金等

例	0	5	年	0	2	月	0	1	日	から	0	5	年	0	2	月	2	8	日	3	0	0	0	0	円
①	6	年	8	月	1	日	から	6	年	8	月	4	日	3	6	0	0	0	0	円					
②	6	年	8	月	1	日	から	6	年	8	月	31	日	5	0	0	0	0	円						
③																									

③ R6.8.1～4に有給9,000円/日を支給したため支給対象日と総額を記入ください。(9,000円×4日分)

④ R6.8.1～31に通勤手当5,000円/月(欠勤控除なし)を支給したため支給対象日と総額を記入ください。
※出勤・欠勤に関係なく満額の手当を支給した場合は記入いただく必要があります。

⑤ R6.7.1～31、R6.8.6～31は欠勤により報酬の支払いが無いので記入不要です。

～限度額適用認定証申請について～

被保険者情報欄・認定対象者欄

被保険者様 (ご本人様)	氏名(カタカナ)	生年月日
氏名(カタカナ)		
氏名		
郵便番号 (ハイフン無し)	電話番号 (市外局番ハイフン無し)	
住所	都道府県	
認定対象者様 (ご家族様)	氏名(カタカナ)	生年月日
氏名(カタカナ)		
氏名		
生年月日		

① 被保険者様(お勤めされているご本人様)の情報を ご記入ください。
※扶養のご家族様を記入される誤りが多くなっています。

② 「限度額適用認定証」の発行を希望される方の氏名(カタカナ)および生年月日をご記入ください。

※新様式より、被保険者様が「限度額適用認定証」の発行を希望される場合も、被保険者様の氏名と生年月日についてそれぞれ「認定対象者欄」への記入が必要となりました。

各種申請書内容に不備がございますと、事務手続きに時間を要する可能性があります。

お問い合わせは「026-238-1250」まで



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

