職場内で回覧・掲示をお願いいたします

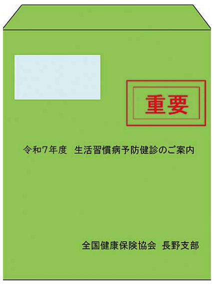
健康保険委員のひろば

March 2025
Vol.45（2025年3月）

令和7年度　健康診断のご案内

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康づくりのため、被保険者（お勤めされているご本人）と被扶養者（ご家族）を対象とした健診をご用意してします。年度内におひとり様につき1回、健診費用の一部を補助します。

＼ 35歳～74歳の被保険者（ご本人）様向け ／
生活習慣病予防健診のご案内を３月下旬に事業所様へ送付します



緑色の封筒が目印！！

ご案内

3月下旬に事業所様へ生活習慣病予防健診のご案内と対象者一覧を緑色の封筒にて送付いたします。

健診費用

協会けんぽが健診費用の約**７割を補助**します！
⇒自己負担額　**最高 5,282円**

健診内容

申込から受診までの流れについてはこちらから→→

●一般健診
・問診　・診察等　・身体計測　・血圧測定
・尿検査　・血液検査　・心電図検査　・胸部レントゲン検査
・胃部レントゲン検査　・便潜血反応検査

さらに！

●一般健診に追加できる健診（追加費用あり）
・付加健診　・乳がん検診　・子宮頸がん検診　・肝炎ウイルス検査
※追加の健診については対象年齢等の条件があります。

胃がん・大腸がん検診なども含まれている充実した内容！

＼ 40歳～74歳の被扶養者（ご家族）様向け ／
特定健診のご案内を４月上旬に被保険者様のご自宅へ送付します

黄色の封筒が目印！！

ご案内

４月上旬に被保険者（ご本人）様のご自宅へ案内のパンフレットと受診券、健診機関一覧をお送りします。

健診費用

協会けんぽが健診費用のうち**7,150円を補助**します！
※自己負担額は健診機関によって異なります。

健診実施機関一覧はこちらから→→

申込方法

自宅や職場の近くで受診可能です。受診券（セット券）に同封されている実施機関一覧表から健診機関を選択しご予約ください。
※市町村が行う集団健診については別途ご案内します。

健診について協会けんぽのHPで詳しくご紹介しています。こちらからご覧ください→→

健診に関するお問い合わせは026-238-1250（音声案内2）まで

令和５年度インセンティブ制度の結果は５位！

皆さまのご協力のもと、協会けんぽ長野支部では、インセンティブの順位が５位になることができました。

～インセンティブ制度とは～

全国47支部が下記の健康づくりに関する**「5つの取り組み」**に対して、各実績値とともに前年度からの伸び率等が考慮された得点によりランキングし、上位15位以内の支部に対してインセンティブ（報奨金）を付与します。付与されたインセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映します。

長野支部の総合順位

5位/47支部中

（前回８位）

順位を３つ上げることができました！

特定健診等の実施率

26位 ↘
前年度11位

健康診断を受診しましょう！

特定保健指導実施率

8位 ↗
前年度12位

協会けんぽの健康サポートを受けましょう！

特定保健指導対象者の減少率

19位 ↘
前年度14位

日々の取り組みでメタボを予防しましょう！

要治療(要再検査)者の医療機関受診率

9位 ↗
前年度21位

健診結果で要治療（要再検査）の判定を受けたら医療機関を受診しましょう！！

後発医薬品使用割合

3位 ↗
前年度21位

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

令和7年3月分（4月納付分～）から健康保険料率が変更になります

令和7年2月（3月納付分）まで			令和7年3月（4月納付分）から	
健康保険料率	9.55%	»	健康保険料率	9.69%
介護保険料率	1.60%	»	介護保険料率	1.59%

※協会けんぽの健康保険料率は各都道府県支部において異なります。なお令和７年度の全国平均健康保険料率は、令和６年度に引き続き10.00％です。
※40歳から64歳までの方（介護保険第２号被保険者）は健康保険料率と介護保険料率（11.28％）を合わせた率となります。
※賞与については支給日が３月１日分から変更後の保険料率が適用されます。
※任意継続被保険者の方は、令和7年４月分の保険料率から変更となります。

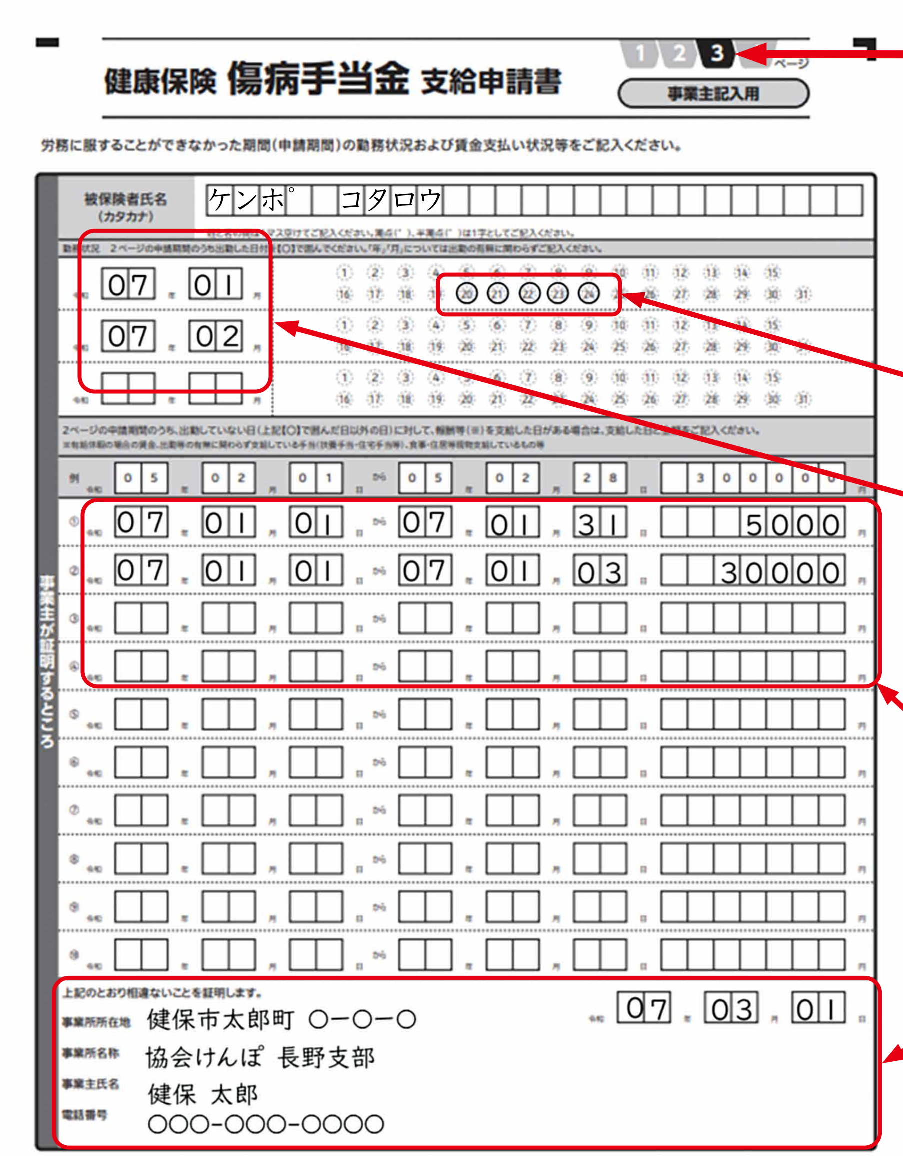
加入者及び事業主の皆さまの健康への日々の取り組みが保険料率を下げる大きな力になります！
協会けんぽも全力でサポートいたしますので、ご協力お願いします。

インセンティブ・健康保険料率に関するお問い合わせは026-238-1250（音声案内4）まで

傷病手当金の申請書作成にかかる注意点をご紹介します

記入漏れや記入誤りがあった場合、申請書をお返しすることがあります。
記入する際の注意点をご紹介しますので、申請書を作成される際は以下の点にご注意ください。

例）申請期間：１月１日～２月28日
出 勤 日：１月20日～１月24日
有　　給：１月１日～１月３日
報　　酬：通勤手当１月分　→5,000円（欠勤控除なし・満額支給）
出勤に対する報酬　→10,000円×５日＝50,000円
有給に対する報酬　→10,000円×３日＝30,000円


健康保険 傷病手当金 支給申請書
1 2 3 ページ
事業主記入用
労務に服することができなかった期間(申請期間)の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。
被保険者氏名（カタカナ）　ケンポ　コタロウ
07年01月：⑳㉑㉒㉓㉔
07年02月
例 05年02月01日から05年02月28日　3000円
① 07年01月01日から07年01月31日　5000円
② 07年01月01日から07年01月03日　30000円
事業主が証明するところ
上記のとおり相違ないことを証明します。　07年03月01日
事業所所在地　健保市太郎町 ○－○－○
事業所名称　協会けんぽ 長野支部
事業主氏名　健保 太郎
電話番号　○○○-○○○-○○○○

申請書３ページ目は１枚につき申請期間の３か月分までしか証明ができません。
そのため、４か月以上ある場合は、申請書３ページ目を２枚（申請期間が７か月以上の場合は３枚）に分けて記入ください。

※３ページ目が２枚以上になる場合は、それぞれに事業主証明欄の記入が必要です。

申請期間のうち、出勤された日のみ「○」を記入ください。また、有給・公休等の記入は不要です。

出勤の有無に関わらず、申請期間を含む年月を必ず記入ください。

申請期間のうち、出勤していない日に対して支払った報酬（有給休暇や、出勤の有無に関わらず支給した手当等）を記入ください。
例のように、出勤に対する報酬は記入不要です。

事業所所在地・事業所名称・事業主氏名・電話番号は必ず記入ください。

また、証明年月日は申請期間より後の日付になっていること、提出日以前になっていることをご確認ください。

傷病手当金についてお問い合わせは026-238-1250（音声案内1）まで

＼友だち募集中／
長野支部公式LINE始めました！！

協会けんぽ長野支部では、月２回以上協会けんぽの事業案内や、健康づくりに役立つ情報などを公式LINEを通して発信しています。
ぜひ友だち追加をお願いします！！

友だち追加はこちらから→

歯科保健NEWS 2025

〈4回シリーズ Vol.4 治療編〉

お口の健康にまつわる　え・と・せ・と・ら

皆様の健康づくりに役立てて頂けるよう、 歯科に関する情報を紹介します

毎日のお口のケアそして定期歯科健診
「健口」から「健康」へ

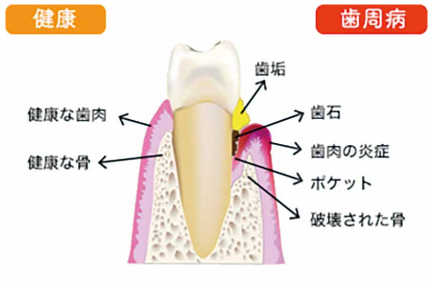
4回シリーズで
「予防編」と「治療編」
にわけてお届け
最終回で「治療編」です

Q 歯周病の原因は？

A 歯周病の一番の原因は、歯の周りについた**プラーク（歯垢）**という細菌の塊です。

このプラークを取るためには毎日の歯みがきがとても重要です。また、**歯ブラシだけでなく、同時にデンタルフロスや歯間ブラシを併用**することで、プラークを効果的に除去することができます。歯の根元や隣り合う歯の間まで丁寧にみがきましょう。

歯ブラシ等が行き届かない部分は、歯石除去等を含め歯科医院で定期的に清掃をおこないます。



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

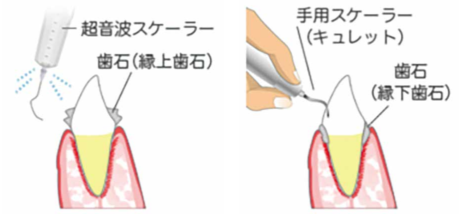
Q 歯周病治療はどのように進められるのですか？

A 初めに次のような検査を行い、歯周病がどれくらい進行しているかを調べます。

- **歯周ポケットの測定**　歯と歯肉の隙間の溝（**歯周ポケット**）の深さを測ります。
  歯周ポケット測定時の歯肉出血の様子などから、歯肉の炎症の程度を把握します。
- **動揺度検査**　歯がどれくらいグラグラするかを調べます。
- **X線検査**　レントゲンで歯を支える顎の骨、歯の周囲の組織の状態などを調べます。

1）歯みがき指導と歯石除去

正しい歯みがきにより歯ぐきの炎症が減少します。歯周病菌が繁殖した歯石は歯ブラシでは取り除けないため、超音波スケーラー・手用スケーラーなどを用いて除去します。



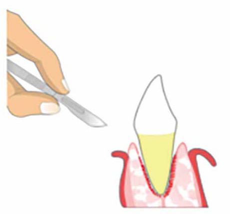
※イラストは、
厚労省「e-ヘルスネット」より引用

2）修復物や咬み合わせのチェック

あわせて、適合の悪いかぶせ物の再治療やぐらつく歯のかみ合わせの調整なども必要に応じておこないます。

3）歯周外科治療

重度歯周病の場合は検査や歯石除去を繰り返しますが、歯周ポケットが減少しない場合は、歯肉の切開などを伴う歯周外科治療をおこなうこともあります。



4）定期的なメインテナンス

治療後は、安定した状態が続くように定期的管理が必要です。

日本歯科医師会PRキャラクター

歯周病は全身の健康と関係があります。
お口の健康が健康増進につながります。

長野県歯科医師会