協会けんぽNEWS

2025年 10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

長野支部LINE公式アカウント 始めました! 毎月2回、協会けんぽの事業案内や 健康情報をお届けします! 友だち追加はこちらから▶▶▶▶▶▶



高血圧を放置しないで

高血圧はサイレントキラーとも呼ばれるように、知らず知らずに血管にダメージを与え、脳や心臓などの 重大な病気につながります。

自覚症状がなくても油断禁物!基準値を超えたら要注意

【血圧値の分類】

	正常血圧	高値血圧	高血圧
	基準値	保健指導 判定値	血圧リスク保有者
収縮期血圧* (mmHg)	130 未満	130 以上	140 以上
拡張期血圧* (mmHg)	85 未満	85 以上	90 以上

※収縮期血圧(最高血圧)・・・全身に血液を送り出すために心臓が収縮した時の血圧 ※拡張期血圧(最低血圧)・・・血液が戻ってきて心臓が拡張した時の血圧 年に1回の健診だけでなく、

日々血圧を測定する

ことが大切です。

血圧を見える化することで、

高血圧の早期発見や、

生活習慣を見直す

きっかけにもなります。





右グラフのとおり、 長野支部加入者の血圧 リスク保有者の割合が 2018年から2023年 にかけて2.7%増加 しています。



高血圧の予防・改善は簡単で身近なことから!

減塩

- ✔ 味噌汁やスープは野菜などの具をたくさん入れて汁を減らす
- ✓ 醤油はかけるのではなく、つけることで醤油の量を減らす

運動

✔ 通勤方法を徒歩にする、エレベーターではなく階段を使うなど

醤油はスプレータイプの 容器を使用すると量を抑え られるのでおススメ!





「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様に医療費に対する関心を高めていただくことを目的として、従業員(被保険者)様とそのご家族(被扶養者)様の「医療費のお知らせ」を事業所宛てにお送りします。

送付時期

対象期間

令和8年 │ 月中旬より順次発送

令和6年9月~令和7年8月診療分

事業主様へ

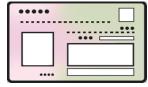
「医療費のお知らせ」は個人情報が含まれるため、開封せず速やかに従業員様へお渡しください。 退職された方の「医療費のお知らせ」が届いた場合は、お知らせに同封する返信用封筒にてご返却ください。

令和7年12月2日以降、健康保険証は使用できません

令和7年12月2日以降、健康保険証が使用できなくなるため、病院等へ受診される際は マイナ保険証もしくは資格確認書を病院等の窓口でご提示ください。







マイナ保険証

健康保険 本人(被保険者) 資格確認書 令和6年12月2日交付 記号 00000000 番号00 協会 太郎 平成元年 5月10日 生年月日 性別 資格取得年月日 令和6年12月2日 有効期限 令和11年11月30日 全国健康保険協会 〇〇支部

資格確認書

~マイナ保険証へ切り替えをお考えの方へ~

協会けんぽのホームページでは保険証の利用登録方法など 動画でわかりやすく解説しています。 詳しくはこちらから→



マイナ保険証・資格確認書等についての 問い合わせは0570-015-369まで

出産手当金 出産育児一時金

の記入漏れや記入誤りにご注意ください

記入漏れや記入誤りがあった場合、一度申請書をお返しすることがあります。ご本人様への支給の遅れにつなが りますので、申請前に確認をお願いします。今回は「出産手当金」と「出産育児一時金」についてご紹介します。

出産手当金の申請の注意点(申請書3ページ目:事業主記入欄)

<例> 出産日:7月25日(出産予定日に出産) 申請期間:6月14日~9月19日 出勤日:なし

・申請期間のうち、出勤した日がない場合でも 勤務状況の「年月」は必ずご記入ください。



or

出産育児一時金の申請の注意点

出産者が被扶養者(ご家族)様であっても、 記入するのは被保険者様の情報です。

- ・申請書 | ページ目の被保険者情報・振込先口座欄については原則、被保険者(従業員)様の情報を記入ください。
- ・申請書2ページ目の申請内容「同一の出産について健康保険組合~受給していますか」は、協会けんぽへ請求 される場合は必ず「2.受給していない」を記入ください。 他の健康保険等から「1.受給した」場合は、協会けんぽから出産育児一時金の支給は受けられません。

同一の出産について、健康保険組合や国民健康保険等から出産育児一時金を受給していますか。



- 1. 受給した
- 2. 受給していない

前職を退職し、間もなく別の健康保険に加入 した場合など、同一の出産に対し、二つの健康 保険で受給資格を満たすことがありますが、 どちらか一方でしか請求できません。



協会けんぽ長野支部のホームページでは傷病手当金や 出産手当金などの各種給付金について記入方法や記入 時の注意点などをご紹介しています。

詳しくはこちら



各種給付金についての問い合わせは026-238-1250音声案内1まで



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿



メルマガ登録から健康づくりを始めよう!

毎月10日に





