

協会けんぽ かもめだより



第60号（令和6年・冬）

全国健康保険協会
神奈川支部
健康保険委員 事務局
担当：企画総務グループ

今季号のトピックス

- ◆ 医療費のお知らせをお送りします
- ◆ 健康づくりサイクルを定着させましょう
- ◆ 上手に医療にかかりましょう
- ◆ マイナ保険証への切り替えに伴う申請書様式の一部変更について
- ◆ 生まれる前からむし歯予防？
～乳幼児期のむし歯予防は家族みんなで～



健康保険委員数
(令和6年10月末現在)
24,775名

神奈川支部のデータ（令和6年6月末現在）

適用事業所数	164,929事業所
加入者合計	1,674,322人
被保険者数	1,084,914人
被扶養者数	589,408人



協会けんぽ神奈川支部の

公式LINE できました！

みなさまの健康づくりに役立つ情報をお届けします

登録はこちら



医療費のお知らせをお送りします

お知らせの送付方法

- ◆ 対象期間 主に**令和5年9月診療分～令和6年8月診療分**
- ◆ 送付時期 令和7年1月中旬から下旬にかけて事業主宛へ順次発送
- ◆ 対象者 協会けんぽにご加入の被保険者及び被扶養者
※令和6年11月9日時点の加入情報をもとに発送



「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能です。

※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費（令和6年9月～12月診療分）は、医療機関等からの領収書に基づき、医療費控除の明細書を作成する必要があります。

！ 確定申告（医療費控除）については、**税務署**へお問い合わせください。

健康づくりサイクルを定着させましょう

協会けんぽは、みなさまの健康づくりをサポートしています。
健康づくりサイクルをまわして、元気で健康な暮らしを続けましょう！

健康づくりサイクル



1 健診を毎年受けていますか？

健康状態を確認するために、健診を毎年受けましょう。

生活習慣病予防健診がよりお得になっています！

生活習慣病予防健診の補助の対象は35～74歳の被保険者(ご本人)様です。

令和5年
4月～

生活習慣病予防健診の自己負担額を軽減しています！

一般健診

自己負担額最高
5,282円

付加健診

自己負担額最高
2,689円

令和6年
4月～



付加健診の対象年齢を拡大しています！

生活習慣病予防健診の一般健診
を受診する方のうち **40・45・50・55**
60・65・70 歳の方

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

生活習慣病予防健診について
詳しくはこちらから



2 健診を受けっぱなしにいませんか？

健診結果をもとに生活習慣を改善したり、早期に医療機関を受診しましょう。

特定保健指導（健康サポート）が無料で受けられます！

特定保健指導の流れ

初回面談



初回は必ず面談（対面 or Web）。現在の健康状態、生活習慣を確認し、健康に向けた目標と行動計画を一人ひとり寄り添って考えます。

行動計画の実践



初回面談で立てた行動計画を実践します。積極的支援の方には、電話やメール等で定期的にサポートが行われます。

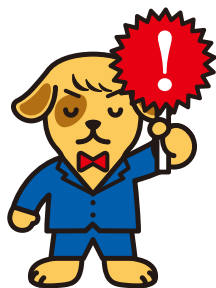
目標達成チェック



3か月以上経過後、健康状態や生活習慣の確認を行い、終了します。

特定保健指導（健康サポート）
について 詳しくはこちらから





健診の結果、医療機関の受診が必要と判断された方は、早期に必ず受診しましょう。

自覚症状が無いからと言って、医療機関の受診を後回しにしていますか？
早期に受診し、医師の指示のもと健康リスクを低減させましょう。



3

日々の健康づくりに取り組んでいますか？

適度な運動やバランスの良い食生活等で日々の健康に気を付けましょう。

ホームページで時短レシピを定期的に公開しています！

「仕事で帰りが遅くなり、料理を作る時間が無い・・・」
「最近外食ばかりで、栄養バランスの良い食事をとれていない・・・」
そんな方へ、神奈川支部ではホームページで時短レシピを公開しています。

料理研究家で管理栄養士の藤井恵先生が考案した短時間でパパッと作れる栄養バランスの良いレシピです。動画で作っている様子をご覧ください
すので、ぜひご確認ください。

時短レシピはこちらから



上手に医療にかかりましょう

1 診療時間内に受診しましょう！

病院や診療所にかかるときは、なるべく診療時間内に受診しましょう。夜間や休日の急病診療所は、急に体調が悪くなった場合に受診しましょう。診療時間外に受診すると、割増料金がかかってしまうことがあります。



こども医療でんわ相談 #8000

休日・夜間に病院を受診した方がよいのかなど、判断に迷ったときにアドバイスを受けられます。(詳しくは右の二次元コードから)

※厚生労働省HP (<https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/8000.html>)



2 かかりつけ医をもちましょう！

自宅や職場の近く等の通いやすい所に、相性の良い「かかりつけ医」を見つけましょう。

3 かかりつけ薬局・お薬手帳をもちましょう！

お薬手帳を持参すると同じ作用の薬の重複や飲み合わせのチェックなどもしてもらえるため、医療費を節約できる場合があります。



実は誤解してるかも…

抗菌薬（抗生剤・抗生物質）とはどんな薬？

抗菌薬は、細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬です。
そのため、かぜやインフルエンザのウイルスには効きません。
わからないことは医師や薬剤師に聞きましょう。



マイナ保険証への切り替えに伴う 申請書様式の一部変更について



マイナ保険証への切り替えに伴い、申請書の様式が一部変更されています。
各種給付金の申請は最新の申請書をご利用ください。

また、申請書にご記入いただく記号・番号は、

「資格情報のお知らせ」もしくは「健康保険証」に記載の記号・番号です。
マイナンバーではございませんので、お間違えの無いようご注意ください。

申請書ダウンロード



健康保険 傷病手当金 支給申請書

被保険者が病気やケガのため仕事に就くことができず、給与が受けられない場合の生活保障として、給付金を受ける場合に、
なお、記入方法および添付書類等については「記入の手引き」をご確認ください。

1 2 3 4 5

被保険者記入用

記号(全づめ) 番号(全づめ) 生年月日

記号・番号

氏名
(カタカナ)

氏名

姓と名の間は1マス空けてご記入ください(「」・「」は1字としてご記入ください)

※申請書はお断りされている(い)は、
被保険者がおなくなりになっています

資格情報のお知らせ

記号 12345678 番号 1234567 枝番 01

氏名 山田 太郎
生年月日 平成元年 10月 1日
資格取得年月日 令和 2年 1月 1日
保険者番号 12345678
保険者名称 全国健康保険協会〇〇支部

※資格情報のお知らせは、
協会けんぽに加入した方
全員に発行されます。

神奈川県歯科医師会からのお知らせ

生まれる前からむし歯予防？ ～乳幼児期のむし歯予防は家族みんなで～



むし歯は、口の中にいる細菌が糖質を分解し、その際に発生する酸が歯を溶かすことで起こる感染症です。感染症であるため、むし歯は他人からうつることがあります。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯の原因菌は存在しませんが、主に親や周囲の大人から感染することが多く、口移しや共用の食器で食事を与えることで菌が移る可能性があります。したがって、赤ちゃんにむし歯菌を感染させないためには、大人自身がむし歯を予防し、口内環境を整えておくことが重要です。特に妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりの影響で、歯みがきが難しくなり、むし歯や歯周病が悪化しやすいため注意が必要です。

生後7～8か月頃から下の前歯が生え始め、10か月頃には上の前歯も生え、1歳前後で前歯が8本ほど揃います。この時期から親がお子さんの歯みがきを手伝う必要がありますが、初めは優しく行い、少しずつ慣れさせることが大切です。特に上の前歯の周辺は敏感なので注意しましょう。また、むし歯予防にはフッ素の使用が効果的です。家庭では低濃度のフッ素ジェルを使うとともにかかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けることも必要です。

1歳7ヶ月～2歳7ヶ月の間は「感染の窓」と呼ばれる、むし歯菌が定着しやすい時期です。この時期に甘いものを過剰に摂取すると、菌が口の中に定着しやすくなり、むし歯のリスクが高まります。この時期を過ぎると口内の細菌バランスが安定し、むし歯になりにくい環境が整います。3歳までにむし歯の感染を防ぐことが重要です。

3歳頃には乳歯の歯並びが完成しますが、奥歯の溝や歯と歯の間にむし歯ができやすいので、仕上げみがきやフロスを使用してケアすることが推奨されています。家族全員で口の健康を見直し、むし歯予防に取り組みましょう。



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

045-270-8431 (代表)
お電話のお掛け間違いにご注意ください。

〒220-8538 横浜市西区みなとみらい4-6-2
みなとみらいグランドセントラルタワー9階

協会けんぽ



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

