



協会けんぽ かもめだより

第62号

(令和7年・夏)

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

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診しましょう

神奈川支部の健診受診率は徐々に伸びてきていますが、全国平均と比較すると健康保険委員委嘱事業所の健診受診率は、低い状況です。

健康保険委員委嘱事業所の
健診受診率(%)

	令和 4年度	令和 5年度
神奈川	61.4	64.0
全国平均	74.3	75.7

引き続き、従業員のみなさまへの健診受診や健康づくりへの呼びかけにご協力いただきますようお願いいたします。

協会けんぽの**生活習慣病予防健診（一般健診）**は、
検査内容も豊富で費用の一部補助があるので、オトクに受けられます。

対象者の一覧を3月下旬に
緑色の封筒で事業所あてに
お送りしています

対象者	35～74歳の被保険者（お勤めのご本人）
費用	自己負担額最高 5,282円 (総額約19,000円の約7割を協会けんぽが補助しています)
検査内容	・問診・診察等・身体計測・血圧測定 ・尿検査・便潜血反応検査・血液検査 ・心電図検査・胃部レントゲン検査・胸部レントゲン検査
申込方法	健診機関に直接ご予約ください 生活習慣病予防健診実施機関一覧はこちら⇒ 

生活習慣病予防健診を受診されない場合は
事業者健診（定期健診）結果データ
の提供にご協力をお願いします

協会けんぽへ提供するメリット

- ・特定保健指導が無料で利用できる！
- ・マイナポータル上で健診結果の閲覧ができる！ など

【健診結果の提供方法】

- パターン① 協会けんぽへ提供依頼書を送る
パターン② 協会けんぽへ健診結果を直接提供する

詳しくは神奈川支部の
ホームページをご覧ください⇒

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kanagawa/cat040/20140201/>



上手な医療のかかり方～医療機関受診のポイント～

こんな風に考えていませんか？



夜間の受診やいきなりの大病院受診は医療費の自己負担が増えてしまいます！
医療機関受診のポイントを意識して、上手に医療にかかりましょう！

ポイント

① なるべく診療時間内に受診しましょう

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。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。また、休日や夜間は緊急性の高い重症患者に対応する時間帯です。この時間帯の受診は自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに、本当に治療が必要な方の機会を奪うことになりかねません。

(3割負担の場合)

令和7年4月時点の額

		医療機関		薬局
		初診料	再診料	
休日加算	日曜・祝日	+ 750 円	+ 570 円	調剤技術料の 1.4 倍を加算
時間外加算	おおむね 8 時前と 18 時以降 土曜日は 8 時前と 12 時以降	+ 260 円 (+ 690 円)	+ 200 円 (+ 540 円)	調剤技術料と 同額を加算
深夜加算	22 時～翌 6 時	+ 1,440 円	+ 1,260 円	調剤技術料の 2 倍を加算

() 内は救急病院などの場合の額です

こどもの発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど判断に困ったら…

こども医療でんわ相談 # 8000

保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師にお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

詳しくは厚生労働省の上手な医療のかかり方特設ページをご覧ください。



厚生労働省ホームページ⇒

<https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/8000.html>

② はしご受診は控えましょう

同じ病気や症状で複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。

「はしご受診」は受診のたびに初診料等の医療費がかさむだけでなく、同じような検査や投薬が繰り返されるため、身体にも負担がかかります。

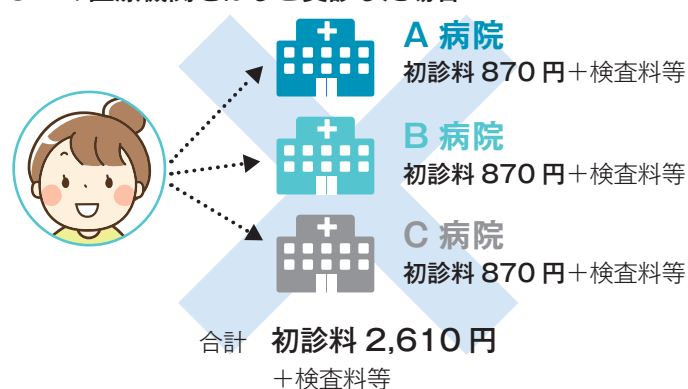
(3割負担の場合)

令和7年4月時点の額

同じ医療機関を3回受診した場合



3つの医療機関をはしご受診した場合



③ かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると、診察料に加えて **7,000 円以上の特別料金**がかかります。日常的な診療や健康相談が気軽にでき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近な「**かかりつけ医**」をもちましょう。

くすりについては「**かかりつけ薬局**」をもつと、過去の服薬状況からくすりの飲み合わせや副作用などの相談が気軽にできるため安心です。また受診する際は、マイナ保険証等とあわせて**お薬手帳**も持参しましょう。

セルフメディケーションに取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に関心をもち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」です。

セルフメディケーションのポイント

規則正しい生活を心がける

健康と生活習慣をチェック

軽度の不調には
OTC 医薬品（市販薬）を活用



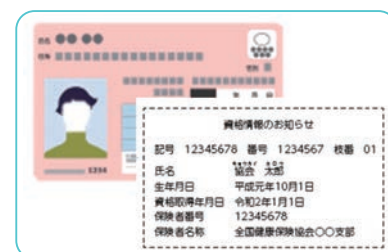
資格情報のお知らせが届いたら…

資格情報のお知らせが届いたら、マイナ保険証とあわせて携帯しましょう

【資格情報のお知らせ】

送付対象者	新規加入された全ての方
送付先	お勤めの事業所 (被扶養者の方は被保険者のお勤めの事業所)
使用場面	- 各種給付金の申請に必要な健康保険の記号番号等を確認するとき - オンライン資格確認が利用できない医療機関等を受診する際、マイナ保険証とあわせて提示

マイナ保険証とセットで！



資格情報のお知らせのみでは
医療機関等を受診できません

神奈川県歯科医師会

『噛みにくい・飲み込みにくい』は歯科医院で相談できます。

お口、弱っていませんか？

むし歯や歯周病になっていないかなと心配になり定期健診へ行く人は増えています。

「80歳まで20本の歯を残そう」という目的の8020運動があるのですが、これはかなり達成されているようで、年々増加して2人に1人が達成しています。また歯を失っても入れ歯やインプラントで補い、よく噛める口を維持されています。

ところで、よく噛める口を維持することだけが、健全な食生活やそこから始まる日常生活を送れる条件なのでしょうか？じつは、そうではありません。「口腔機能の低下」「フレイル」「オーラルフレイル」…

こうした言葉を聞いたことはないでしょうか？ひと言で言うと「お口が弱る」ということです。



口の弱り見逃さないで！

食するときの口の機能とは、単純にいうと「十分な歯があって、よく噛めること」「舌がなめらかに動き、唾液もたっぷり出て、噛み砕いた食べ物を『食塊』という塊にまとめられること」「飲み込もうとすると、瞬時に気道に蓋がされて、食塊をスムーズに食道に送り込めること」です。食べるには、このような口の機能がしっかりと調和しながら働く必要があります。ところが、年齢を重ねると口の機能も衰え、放置すると身体にも影響がでます。したがって、まずは口の機能低下の兆候に、いち早く気づくことが大事です。

主な兆候には、次のようなものがあります。

・口が渇く・むせる・食べこぼす・滑舌が悪くなった・硬いものが噛めない・以前よりも食事に時間がかかるようになった

一つでも当てはまることがあれば、口の機能が衰えかけている「オーラルフレイル（口の虚弱）」という状態です。オーラルフレイルを放っておくと、噛んで食べることが難しくなり、栄養バランスが崩れたり低栄養になったりして、「フレイル（虚弱）」を招いてしまいます。これを食い止めるには、兆候に気づいた段階で、手を打つことが大事です。

このような兆候がある人は、歯科医院で相談してみてください。口腔機能の検査にて口のどの機能が衰えてきたか、教えてもらえます。また、適切な訓練も指導されます。兆候がない人も定期健診にてむし歯、歯周病、口腔機能のチェックを受け、歯と口腔機能を維持しましょう。



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 神奈川

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

