



# けんぽ通信



2024年11月号  
発行：全国健康保険協会新潟支部  
編集：企画総務グループ

## 令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年、被扶養者資格の再確認を実施しております。

協会けんぽからお送りする「被扶養者状況リスト」に記載されている対象者の扶養状況をご確認いただき、提出いただきますようお願いいたします。

### 確認の対象者

令和6年4月1日において18歳以上の被扶養者（協会管掌健康保険）

※確認の対象となる方がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

### 【送付時期】

令和6年10月7日から

令和6年11月7日にかけて送付

### 提出書類

●変更状況にかかわらず、必ず提出が必要 → 被扶養者状況リスト

【以下のケースに該当する場合は被扶養者状況リストと添付書類の提出が必要となります】

○ 被保険者と別居している被扶養者がいる場合

「被扶養者状況リスト」「被扶養者現況申立書」「仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類」

○ 海外に在住している被扶養者がいる場合

「被扶養者状況リスト」「被扶養者現況申立書」「海外特例要件に該当していることが確認できる書類」

○ 扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。



「被扶養者状況リスト」は変更・異動の有無にかかわらず毎年ご提出ください

提出期限：令和6年11月29日(金)



## 年末年始の給付金のお支払いについて

傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）について、12月17日（火）までに協会けんぽ新潟支部で受付した分は、年内にお支払いができる予定です。（ご申請の内容に不備がある場合や確認が必要な場合は除きます）



「傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）」は、申請書の受付からお支払いまでに10営業日（土日祝日・年末年始を除く10日間）いただいております。

年末年始をまたぐ場合、通常時よりお支払いまでの期間が長くなります。



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

協会けんぽ 新潟

検索

スマートフォンから！



〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階 TEL 025-242-0260(代表)

※この広報誌は協会けんぽにご加入の事業所様以外にも情報提供としてお送りしています。

## 医療機関等を受診の際はマイナ保険証をご利用ください！

2024年12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、

「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。

※発行済みの保険証は最大一年間使用可能です。

## マイナ保険証の4つのメリット

過去のお薬の情報や健診結果を踏まえた医療を受けられる



手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが不要に



確定申告の医療費控除申請がカンタンになる



従来の保険証よりもが医療費がお得になる



## 11月は、「にいがた健口文化推進月間」です



## 定期的に歯科健(検)診を受診しましょう！

健康で質の高い生活を営む上では、口腔の健康の保持・増進が重要な役割を果たしています。

歯周病やむし歯の予防・早期発見には、定期的な歯科健(検)診を受けることが重要です。

## 歯とお口の健康チェックリスト

- ☐ グラグラする歯がある
- ☐ 歯磨きをすると血が出る
- ☐ 硬いものがよく噛めない
- ☐ 歯が抜けたままになっている
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 間食をしがち
- ☐ 自分に合った歯磨きの仕方を知らない、または関心がない
- ☐ 定期的に歯科健(検)診を受けていない

- ☐ 食べ物が飲み込みにくい
- ☐ むせやすい
- ☐ 滑舌が悪くなってきた
- ☐ 口の中がよく乾く
- ☐ タバコを吸う

一つでも該当したら、  
歯科医療機関への  
受診をお勧めしますお住まいの地域によっては、自治体が実施している歯科健(検)診もあります。  
様々な機会を有効活用し、歯科健(検)診を受けてご自身の口腔状態を確認しましょう！

協会けんぽでは「にいがた健康経営宣言」事業所様を対象とした歯の健康づくりに関する講話を提供しています。公益財団法人 新潟県歯科保健協会の歯科衛生士が行うが行う講座です。この機会に社員の皆様で受講してみませんか！



## 健康宝庫通信

## 40歳代の約5割が危険性あり！ オーラルフレイル

## オーラルフレイルのセルフチェック表

| 質問事項                                                  | はい | いいえ |
|-------------------------------------------------------|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった         | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある               | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> 義歯を入れている※                    | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる                    | 1  |     |
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった            | 1  |     |
| <input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる |    | 1   |
| <input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く                 |    | 1   |
| <input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く               |    | 1   |

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態と機能低下との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

## 合計点数が

0～2点 ▶ オーラルフレイルの危険性は低い

3点 ▶ オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 ▶ オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



新潟県ホームページ

(お問合わせ先) 新潟県健康づくり支援課 電話 025(280)5934