

令和6年度 徳島県健康づくり推進活動功労者として、 協会けんぽ加入事業所が表彰されました！

令和6年9月10日（火）、徳島県主催の「健康づくり推進活動功労者表彰式」があわぎんホールにて行われ、県知事より表彰状が授与されました。

令和6年度
徳島県
健康づくり
推進活動
知事表彰

株式会社 マルハ物産
柔道整復師会協同組合
社会福祉法人青香福祉会

※協会けんぽ加入事業所のみ記載



受賞された事業所の皆さま、おめでとうございます！
今後とも協会けんぽの保健事業へのご協力をお願いします。



令和6年度 健診のご案内

もう、健診は受診されましたか？

35歳から74歳までの被保険者ご本人様へ、19,000円相当の健診が
5,282円で受診できる、お得な健診のご案内です。【生活習慣病予防健診（一般健診）】

生活習慣病予防健診（一般健診）は、労働安全衛生法で定められた定期健診の検査項目に、がん検診をプラスしています。

健診の受診費用を協会けんぽが補助することで、お安く健診が受けられます。

※年度内1回限りで、協会けんぽが契約している健診機関での受診が条件です。

さらに、令和6年度からは、一般健診により詳しい検査項目が受診できる、付加健診の対象年齢が拡大され、受診する機会が増えました。※別途、2,689円必要です。

（40歳から70歳までの5歳刻みの年齢の方が対象）

受診できる健診機関等は、協会けんぽホームページをご覧ください。
まだ健診を受診されていない方、ぜひこの機会に健診を受診しましょう。



令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、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、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和6年度につきましては、**10月上旬から10月下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」**をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき「被扶養者状況リスト」をご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現状確認だけでなく、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」を開設しました。「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。



「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」

電話番号：0570-015-369

開設時間：8時30分～17時15分（土日祝日を除く）

（※）マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、**国のマイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）** にお願ひします。



知っトク！
上手な医療の
かかり方

第7回 軽い不調は「セルフメディケーション」を実践しよう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を指します。健康な毎日を過ごすためにセルフメディケーションを実践し、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

～セルフメディケーションの実践ポイント～

①健康状態を知る

健康診断や人間ドックなどを受けて、その結果から自分の体の状態を把握しましょう。また、家庭で体重計や血圧計などの機器を利用して、日々の健康状態をチェックしましょう。

②生活習慣を見直す

規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとりましょう。健康診断などの結果にもとづいて生活習慣を見直し、生活習慣病を予防・改善しましょう。

③市販薬（OTC医薬品）を活用する

かぜなどの軽い不調のときは、市販薬（OTC医薬品）を上手に活用して対処しましょう。



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

〒770-8541 徳島市八百屋町2丁目11 ニッセイ徳島ビル7F
☎088-602-0250（代表）

協会けんぽ 徳島

