



協会けんぽ鳥取支部からの お知らせ

職場内で掲示・回覧をお願いします

2025年

Jan

1月

健康づくりサイクル①②③を回して健康な毎日へ

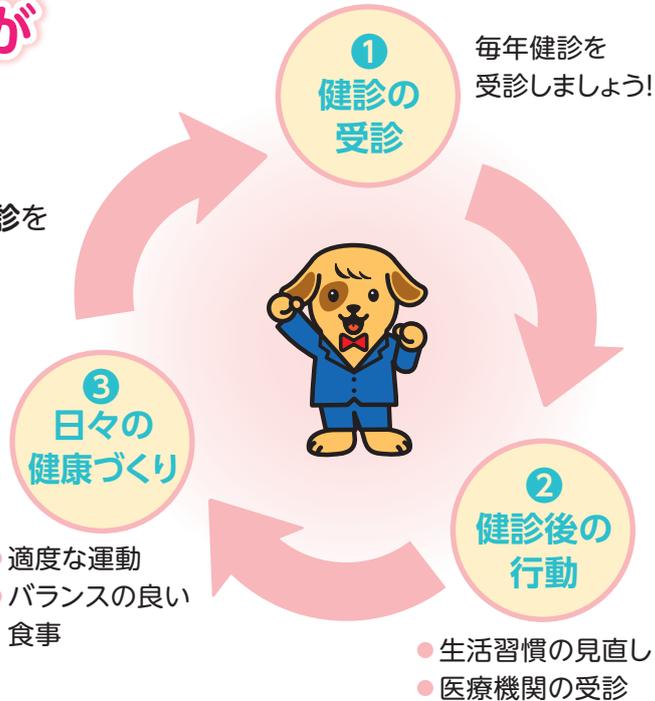
1 健診は生活習慣病予防健診がおすすめ!

まずは健康状態の確認から。
35歳～74歳の被保険者の方は生活習慣病予防健診を選択!

生活習慣病予防健診は、5大がん検診
(胃、肺、大腸、子宮、乳房)がセットになっています。

そして
約18,000円相当の健診が
自己負担額が最大
5,282円で
受診できます

※子宮頸がん、乳がん検診は別途自己負担が必要です。



2 健診後の行動が大切です!



- 生活習慣の改善が必要と判定された方
特定保健指導(生活改善健康サポート)を受けましょう!
対象の方は協会けんぽから案内を送付します。
事業所のご担当者様は日程調整等のご協力をお願いします。
- 「要治療」「要精密検査」があった方は自覚症状の有無にかかわらず、**早期に医療機関を受診してください。**

3 できることから健康づくり

適度な運動、バランスの良い食事、禁煙など。
少しずつ健康づくりを行いましょう!
継続は力なり!



①②③まで実践したら、次の健診で健康づくりサイクルの成果を確認しましょう!



「健康づくりサイクルで無理なくできることから健康づくりを始めましょう」詳細はコチラ ▶

！お薬代の負担を少なくする知恵

医療機関で処方されるお薬は先発医薬品とジェネリック医薬品（後発医薬品）に分けることができます。
協会けんぽのジェネリック医薬品の使用割合は年々上昇しており、全国で約8割程度使用されています。



85.9%

協会けんぽ鳥取支部
加入者の使用割合
(R6.7時点 数量ベース)

ジェネリック医薬品とは…

国が認める

先発医薬品と
**同量の
有効成分**

国が認める

先発医薬品と
**同等の
効果・安全性**

安 価

先発医薬品よりも
**お薬の開発
コスト削減**

服用中のお薬や、処方されるお薬を
ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか？

ジェネリック医薬品を希望される場合は
医師または薬剤師へご相談ください。



「お薬代の負担を少なくする知恵」についてのお問い合わせはこちら 》 企画総務グループ TEL 0857-25-0050(音声案内④)

！資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバーの下4桁)の配付をお願いします。

令和6年12月2日からの健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関等を受診していただくことを基本とする仕組みへの移行に伴い、令和6年9月に「資格情報のお知らせ及び加入者情報(マイナンバーの下4桁)」を送付しました。

従業員様への配付にご協力いただき、ありがとうございました。

その際にお知らせしておりました直近に加入された方の「資格情報のお知らせ及び加入者情報(マイナンバーの下4桁)」を令和7年1月から順次送付いたしますので、お手数をおかけしますが、従業員様への配付にご理解・ご協力をよろしくお願ひします。



対象者

令和6年6月10日から令和6年11月29日までに日本年金機構において新規に資格取得(扶養認定)の決定をされた加入者のうち、令和6年12月6日時点で健康保険に加入されている方



「資格情報のお知らせ」に関するお問い合わせ 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

電話番号 **0570-015-369**(ナビダイヤル)

開設時間 **8:30~17:15**(土・日・祝日を除く)

協会けんぽ鳥取支部
公式 LINE 始めました！

健康情報や
お役立ち情報を配信中
お友だち登録はこちらから →



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

TEL : 0857-25-0050(代表)

◎自動音声によるご案内があります。

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地
アクティ日ノ丸総本社ビル 5階