

協会けんぽだより

協会けんぽ岐阜支部

今月のスマホ壁紙
ダウンロードはこちら!3/25(水)~4/5(日)
9:20発~15:50発※所要時間30分
(会場)水門川・
市営東外伊賀駐車場(東船場)
※雨天中止

3月の行事:大垣市「水の都おおがき舟下り」

新しい健診が
始まります!

令和8年度 健康診断のお知らせ

被保険者(ご本人)様へのご案内

令和8年3月下旬以降に、事業所へ健診のご案内をお送りします。
前年度からの変更点や令和8年度から始まる新しい健診の詳細をお知らせしていますので、
お手元に届きましたら、必ずご確認をお願いします!



前年度からの変更点



生活習慣病予防健診(35歳以上)の自己負担額の変更

一般健診 自己負担額 最高5,282円 → 最高5,500円

※診療報酬との調整により自己負担額が変更となりました



令和8年度から始まる新しい健診

1 人間ドック健診の開始

対象 35歳以上

協会けんぽが最高25,000円を補助します

2 若年者の生活習慣病予防健診の開始

対象 20・25・30歳

生活習慣病予防健診(胃・大腸がん検診を除く)を2,500円で受けられます

3 骨粗しょう症検診の開始

対象者 40歳以上の偶数年齢の女性(希望者のみ)

生活習慣病予防健診と合わせて受けられます(単独での受診は不可)

<注意>令和8年度中(R8.4.2~R9.4.1)に到来する年齢が基準となります。

受けられる
健診メニューの
確認はこちらから

被扶養者(ご家族)様へのご案内

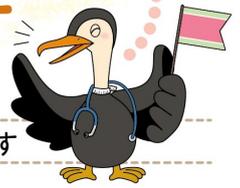
令和8年4月上旬以降に、ご自宅へ特定健診の受診券をお送りします。
お送りする受診券を使うことで、一部の医療機関では無料で受けられます。
今年度もぜひ、協会けんぽの特定健診をご利用ください!

特定健診の
受診方法や
実施機関一覧は
こちらから新入社員の皆様に
マイナ保険証の利用をご周知ください!

厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用方法」



令和6年度 インセンティブ制度結果をお知らせします



岐阜支部の結果は**総合3位**でした！

今年もインセンティブが付与され、令和8年度の健康保険料率引き下げに反映されます
各指標の取り組みにご協力いただき、誠にありがとうございます



インセンティブにより **0.05%** 引き下げ！
令和8年度岐阜支部の健康保険料率 本来の見込み9.85% → 9.80%

岐阜支部のインセンティブ制度結果はこちらから



インセンティブ制度とは

健康づくりに関する5つの評価指標への取り組みに応じて、全国47支部を順位付けし、支部ごとの「健康保険料率」に反映させる制度です。総合順位で15位以内になると、インセンティブ(報奨金)が付与され、2年後の健康保険料率引き下げに反映されます。

退職後の健康保険について



退職後の健康保険には3つの選択肢があります。

毎月納める保険料などを比較のうえ、以下のいずれかの健康保険にお手続きください。

	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険(被扶養者)
加入条件	お住いの市区町村の国民健康保険担当課	<ul style="list-style-type: none"> 退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること 退職日の翌日から20日以内(必着)に資格取得申出書を提出すること <電子申請が便利です> 	<ul style="list-style-type: none"> 被扶養者としての認定基準を満たすこと 詳細はご家族の勤務先にご相談ください
手続き	お住いの市区町村の国民健康保険担当課	お住いの都道府県の協会けんぽ支部	ご家族の勤務先
保険料	加入する世帯の人数や前年の所得などにより決定 ※保険料の減免制度があります ※お住いの市区町村により保険料額が異なります	在職時の保険料の 2倍 ※保険料には上限があります ※2倍した額とならない場合がございます	被扶養者の保険料の負担はありません

鶺鴒さん&ルーシーの健康トーク

第10回 +10(プラス・テン)の運動習慣、はじめませんか？

1

鶺鴒さん、+10(プラス・テン)をはじめませんか！

運動不足なんだけど、何から始めたらいいかわからないんだよ。

運動苦手だし…

2

「+10(プラス・テン)」は厚生労働省が推奨している、今よりも**1日10分多く体を動かす運動習慣のことだよ**。健康寿命をのばすために、とっても大切なんだ！

「+10(プラス・テン)ってなに？」

3

エレベーターから階段にする、少し速くのトイシマで歩く、椅子に座りながら足を上げる等、ちょっとした運動を積み重ねると「+10(プラス・テン)」になるよ！

簡単だよ！

4

いいね！無理せず、毎日10分、頑張ろうね！

それなら毎日続けられそうだよ！早速テレビ見ながらストレッチする！

ルーシーも一緒にやろ！

今よりも1日10分多く体を動かすことで、体調を整え、健康寿命をのばすことができます。まずは毎日10分多く身体を動かすことを心がけましょう。