

# 協会けんぽ みやぎ

月刊

## 1. 12月2日以降、保険証のご返却は不要です。ご自身で破棄してください。



12月2日以降使用できません。  
今までありがとう!保険証!



詳しくは  
こちら!▶



## 2. 協会けんぽ宮城支部へのお電話について

迅速なご案内のため、宮城支部では音声ガイダンスを導入しており、マイナ保険証等に関するお問い合わせ（音声ガイダンス…「0」）を選んだ場合はコールセンターへ転送されます。誤った番号を選択すると、ご案内にお時間を要する場合がございます。お電話の際はご注意ください。

電話番号：022-714-6850

- 傷病手当金、高額療養費などの給付金、任意継続健康保険などの申請 …… 「1」
- 健康診断や保健指導 …… 「2」
- 交通事故やレセプト、返納金 …… 「3」
- その他のお問い合わせ（健康経営や健康保険委員も含む） …… 「4」
- マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせ（コールセンター） …… 「0」



ホームページでも  
申請について確認  
できます!



## 3. 宮城支部加入者の医療費を分析してみました!

令和6年度 加入者一人当たりの入院医療費が全国平均より高い疾病は…

	疾病	全国平均との差	一人当たりの医療費 宮城支部平均	一人当たりの医療費 全国平均
第1位	循環器系の疾患	1,248円	11,919円	10,671円
第2位	新生物〈腫瘍〉	833円	14,253円	13,421円

出典：令和6年度加入者医療費基本情報



	男性		女性	
	宮城支部	全国	宮城支部	全国
メタボリック リスク	27.8%	24.3%	7.7%	6.5%
血圧リスク	61.7%	55.3%	42.3%	37.1%
喫煙習慣がある者 の割合	45.6%	49.8%	17.6%	15.3%

出典：2024年度支部別スコアリングレポート

宮城支部の加入者はメタボリスク・血圧リスク・喫煙者割合が高く、これらは循環器系疾患、新生物（がん）の危険因子とされています。



生活習慣の改善・禁煙に取り組み、発症のリスクを減らしましょう!

## 4. 睡眠に関する特設サイト 期間限定で公開中!!

Good Sleep Advice

### あなたの睡眠の質を高める! 睡眠改善アドバイス



#### あなたは眠れていますか?

私たちの心と体の健康、そして日々のパフォーマンスには、質の良い睡眠が欠かせません。十分に眠れていないと、集中力や判断力が低下し、仕事や勉強の効率にも影響します。「十分に睡眠時間がとれない」「たくさん寝ても疲れが取れない」など感じている方は“良い睡眠”がとれていないかもしれません。毎日を健やかに過ごすために、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れてみませんか?

#### あなたの睡眠タイプは?



あなたにあった睡眠アドバイスシートをダウンロードできます!



診断スタート ↑



#### こんなことがわかる!

- 適切な睡眠とは? / 不眠について
- 睡眠による休養感を高める工夫
- 生産性低下(プレゼンティズム)の状況
- 睡眠習慣と働きがい

詳しくはこちらをチェック



1週間

#### 快眠チャレンジ キャンペーン実施中!

キャンペーン期間

2026.1.15まで

抽選で500名様に  
プレゼントが当たる!

左のQRから睡眠改善に関するコンテンツを読んで

1週間“快眠”に  
チャレンジ!



## 注目!

## 5. 令和8年1月から電子申請が開始されます!



オンラインで各種給付金の申請ができる電子申請がスタートします。電子申請は郵送に係る手間がなく、申請後の処理状況がオンラインで確認できることなど、より便利に申請を行うことができます!ぜひご利用ください。

詳しくはこちら▼



ベガルタ仙台とコラボした  
健康動画が一般公開されました!



血圧編



脂質編



代謝編



メルマガ  
登録



全国健康保険協会 宮城支部  
協会けんぽ

〒980-8561  
仙台市青葉区中央4-4-19  
アーバンネット仙台中央ビル14階



LINE  
友だち  
追加

