

「健康経営優良法人2026」が発表されました!

宮城支部の加入事業所様では、大規模法人部門で **14** 社、中小規模部門で **635** 社が認定されました!
認定事業所は年々増加しており、健康経営®の取り組みが広がりを見せています。

宮城支部では

優良法人を
目指したい!

基礎から始めたい!



という事務所様に対して、優良法人認定に向けた
無料訪問サポートのご案内をしています!

ぜひご活用ください!

詳しくは
こちら!



歯科医師会
column



ストレスで歯が痛む? 食いしばり・歯ぎしりの影響

「噛みしめ」や「歯ぎしり」はストレスと結びつけて考えられがちですが、多くの人に見られる癖の一つです。普段は問題ありませんが、続くと歯の摩耗や破折、知覚過敏、歯周病、顎関節症、さらに頭痛や肩こりなど全身への影響を引き起こすことがあります。

これらの癖は無意識に行われるため気づきにくく、改善しにくい特徴があります。マウスピースも有効ですが、根本的には自分で気づき、習慣を見直すことが大切です。

方法として、まず歯を軽く離したリラックス状態を覚えましょう。強く噛んだ後に力を抜くと、上下の歯がわずかに離れた状態になります。次に大きく口を開けてから脱力すると、ほぼ同じ位置に顎が戻ります。これが自然な状態です。日中も気づいたときに力を抜く習慣をつけ、身近な物に目印をつけて思い出す工夫も効果的です。これらを意識するだけで症状が改善する場合があります。改善しない場合は歯科医師に相談しましょう。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 守 篤彦

ベガルタ仙台とコラボした
健康動画が一般公開中!

ぜひご覧ください!



血圧編



脂質編



代謝編



編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます!
5月号から新担当となりました岡と申します!
皆様の手助けができるような情報を届けていきますのでよろしくお願いたします*
5月は新生活の疲れが出やすい時期とも言われています。知らないうちにため息が出たり、家に帰っても何もやる気が出ない・・・なんて日も少なくないですね。
頑張りすぎないように、こまめに休憩する時間を一緒に作っていきましょう!

(第67号担当 岡)

編集・発行

全国健康保険協会 宮城支部
企画総務グループ

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

TEL:022-714-6850
(音声ガイダンス「4」をご選択下さい。)
FAX:022-714-6857



協会けんぽ宮城支部
公式LINEの登録はこちら



協会けんぽ宮城支部
メルマガの登録はこちら



だてっこみやぎ

協会けんぽ宮城支部 令和8年5月

67号

職場内で回覧してください。



人間ドック健診・生活習慣病予防健診を受診しましょう!

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」「一般健診(若年)」「骨粗鬆症検診」が追加されました。



お勤めの方(被保険者)

人間ドック健診 NEW

35歳~74歳の方

一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。
(健診機関によって健診費用が異なります。)

協会けんぽから
最高**25,000円**の
補助が受けられます

生活習慣病予防健診

●一般健診

(35歳~74歳の方)

血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。

自己負担額:
最高**5,500円**

●一般健診 NEW

(若年:20・25・30歳の方)

一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した**若年者用**の健診です。

自己負担額:
最高**2,500円**

●節目健診

(40・45・50・55・60・65・70歳の方)

一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や、腹部超音波や眼底検査などを加えた5年に1度受診できる、より詳細な健診です。(令和7年度の付加健診と同じ内容です)

自己負担額:
最高**8,280円**

子宮頸がん検診や乳がん検診、**骨粗鬆症検診 NEW**も、対象年齢の方は一般健診・節目健診とセットで受診することができます。(一部実施していない健診機関もございます。)

健診実施機関についてはこちら



健診機関が少ない地域にお住まいの方には、集合バス健診もご用意しています。日程についてはこちら



各健診の検査項目や対象年齢についてはこちら



お問い合わせ先 ▶ 協会けんぽ宮城支部 保健グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「2」



医療費を抑えるための3つの取り組み

1 健診・保健指導の利用

生活習慣病予防健診

- 一般健診の場合、自己負担額最高5,500円
- 令和8年度の健診のご案内は3月下旬に事業所様宛にお届けしています。

35~74歳の被保険者様の場合

特定保健指導

- 生活習慣病の発症リスクが高いとされた40~74歳の方を対象に保健指導を行っています。

被保険者様は無料で受けられます!

事業所様へのお願い 従業員の方が健診・保健指導を受けられるように周知・環境の整備をお願いいたします。

2 上手な医療のかかり方で医療費を節約

スイッチOTC医薬品

医療用医薬品のうち、薬局・ドラッグストアで処方箋なしに購入できる市販薬。

- 軽い不調の際に役立つ!
- 病院に行く時間がなくても手に入る!
- セルフメディケーション税制を活用できる!

時間外受診

診療時間外や休日に受診すると割増料金が加算!

従業員の方が平日の診療時間内に受診できるようにご協力をお願いします。

お薬手帳

持参すると、「服薬管理指導料」がお得になる!

常に携帯できて忘れにくい「電子版お薬手帳」も便利です。

3 「職場健康づくり宣言」で「健康経営®」を実践

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営とは 従業員の健康が企業の生産性や収益性につながるという視点から、従業員の健康管理を積極的に実践すること

「健康経営」を宮城支部では「職場健康づくり宣言」という形で推進しています。

「職場健康づくり宣言」をすると…?

- 事業所カルテを提供
- 取り組み好事例集を提供
- 出前健康づくり講座を受講できる

詳しくはこちら



傷病手当金 支給申請書 記入の注意点

被保険者記入用(1ページ目)

- マイナンバーの記入は健康保険の記号・番号が不明の場合のみです。誤って記入した場合は、黒く塗りつぶしてください。
- 「振込先指定口座」は被保険者様の口座をお書きください。公金受取口座での受給を希望すると、口座情報の記入が不要になります。

被保険者記入用(2ページ目)

- 「被保険者の仕事内容」は具体的にご記入ください。
- 「業務災害」「通勤災害」に該当する場合は支給対象外です。
- 「傷病名」の は必須です。

③ 傷病名 療養担当者記入欄(4ページ)に記入されている傷病による申請である場合は、左記に☑を入れてください。別傷病による申請を行う場合は、別途その傷病に対する療養担当者の証明を受けてください。

事業主記入用(3ページ目)

- 「勤務状況」の記入は必須です。出勤日が0日の場合でも、「令和〇年〇月」は必ずご記入ください。
- 「証明年月日」は申請期間の最終日以降の日付です。2ページ目に記入した申請期間よりも後の日付を記入するようにご注意ください。

申請書の記入方法

詳しくはこちら!



NEW 電子申請サービスをご利用ください!

協会けんぽの各種申請手続きが、スマートフォンやパソコンより可能になりました。

- ✓ システムチェックにより、記入漏れなどのミスが防げます。
- ✓ 郵送にかかっていた手間・時間・費用が削減できます。
- ✓ スマホから申請後の処理状況を確認できます。

オンラインで手軽に申請できるようになりました!
これからは電子申請がおすすめです!

詳しくはこちら

