



協会けんぽ島根支部からのお知らせ

電子申請をご利用ください！

もしもの時はスマホで簡単に給付金の申請ができます。



メールマガジン好評配信中！

毎月15日頃の定期配信と、いち早くお届けしたい情報を臨時配信しています。季節の健康情報や最新の健康保険制度のご案内など、知って得する情報も盛りだくさん！



↑ 登録はこちら

LINE公式アカウント友だち募集中！

季節に応じた健康づくりや健康保険制度に関するお役立ち情報を月2回以上お届けします！



↑ 視聴はこちら

YouTube動画公開中！

運動不足の解消、気分転換、ストレス発散のために体を動かしてみましょう。協会けんぽ島根支部ではYouTube動画を配信していますので、ご活用ください。



↑ 視聴はこちら

全国健康保険協会 協会けんぽ 島根支部 ホームページ

協会けんぽ島根支部からのお知らせ、健康保険制度全般の詳しい情報はこちらより



協会けんぽ島根支部 🔍

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shimane/>



全国健康保険協会 島根支部

住 所 〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

電 話 0852-59-5139 (代表)

受 付 8:30~17:15 (土・日・祝日、年末年始を除く)



2026年8月発行

漫画で解説！

健康保険制度



「もしも」と「いつも」に安心を。

第1章

第1章 島根の健康とセルフケア

- P04 数字でわかる島根県
- P06 島根支部の医療費の特徴は？
- P07 島根支部加入者の抱える健康課題（リスク）
- P08 こころと体のセルフケア
- P10 こころの健康に関する相談先

第2章 社会人のための健康保険の基本

- P12 健康保険の仕組みを知って正しく使いましょう！
- P14 早わかり！医療機関の受診方法
- P16 窓口での支払いってどんな仕組み？
- P18 第三者の行為が原因でケガをした時は届け出が必要です
- P20 療養費の払い戻しを受けることができます
- P22 病気やケガの生活保障に傷病手当金が支給されます
- P24 出産の時は出産手当金や出産育児一時金が支給されます
- P26 埋葬料または埋葬費が支給されます
- P28 退職後の健康保険は選択して加入することができます

第3章 医療保険制度を未来につないでいくために

- P31 わが国における医療費
- P32 1年に1度は健診を受けましょう
- P34 職場の健康づくりが会社の元気に繋がります
- P36 上手な医療のかかり方
- P37 ジェネリック医薬品を選びましょう
- P38 けんぽアプリを健康づくりにご活用ください



島根の健康と セルフケア



数字でわかる 島根県

島根県は全国と比較しても人口減少や少子高齢化が進んでいる地域です。人口減少が続くと、私たちの生活にも影響を及ぼしかねません。健康寿命の延伸を図り、私たちの生活や住んでいる町を活気づけましょう。

数字で見る島根県 「令和7年 島根の人口移動と推計人口」より

島根県総人口 **633,105人**

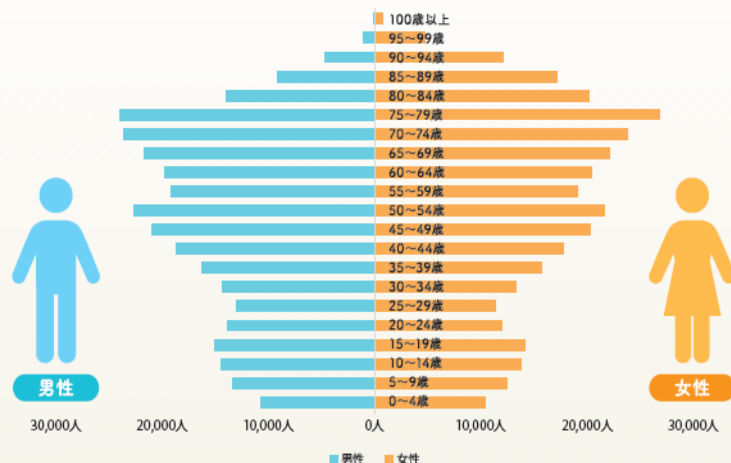
高齢者(65歳以上) **223,987人 35.4%**
(うち75歳以上 133,300人)21.1%

生産年齢人口 **336,397人 53.1%**

生産年齢人口とは、15歳～64歳までの労働力の中核となる人口のことを指します。現在、日本ではこの生産年齢人口の減少が見られ、島根県でも減少していることが顕著であることがわかります。

3人に1人が
65歳以上で
生産年齢人口が減り、
少子高齢化が
進んでいます

島根県の人口分布 「令和7年 島根の人口移動と推計人口」より



全国健康保険協会島根支部の概要

島根支部加入者数合計

222,446人

※令和5年度

内訳 被保険者数142,132人
被扶養者数 80,314人

島根県民の約3人に1人が協会けんぽの健康保険に加入しています。協会けんぽは、あなたとご家族の健康を支えます！

加入者1人当たりの年間医療費の推移

令和5年度の島根支部の加入者1人当たり医療費は220,829円で、全国平均よりも約10,500円高くなっています。その理由は、通院や入院にかかる費用が高いことや、高齢の方が多い地域特性によるものです。



加入者1人当たりの年間医療費の内訳

年度	区分	合計	入院	入院外 (調剤を含む)	歯科	その他
令和5年度	島根	220,829円	62,317円	135,117円	20,092円	3,303円
	全国	210,287円	53,778円	128,927円	22,359円	5,223円

島根支部の医療費の特徴は？

入院

加入者1人当たりの年間医療費 ※令和5年度



	島根	全国	全国との差
1位 がん	15,430円	13,093円	+2,338円
2位 循環器系疾患	10,847円	10,308円	+540円
3位 筋骨格系疾患	5,271円	4,577円	+694円

「がん」や脳卒中・心筋梗塞などの「循環器系疾患」は、生活習慣の乱れ（食事・運動・睡眠・ストレス）やメタボリックシンドロームによって引き起こされやすくなります。これらの病気は、生活習慣の改善や定期的な健診で早期発見・早期治療につなげることが大切です。

入院外（調剤含む）

加入者1人当たりの年間医療費 ※令和5年度



	島根	全国	全国との差
1位 呼吸器系疾患	18,957円	19,094円	-137円
2位 内分泌、代謝疾患	15,707円	14,035円	+1,672円
3位 循環器系疾患	14,629円	13,438円	+1,191円
7位 精神疾患	8,439円	5,868円	+2,571円

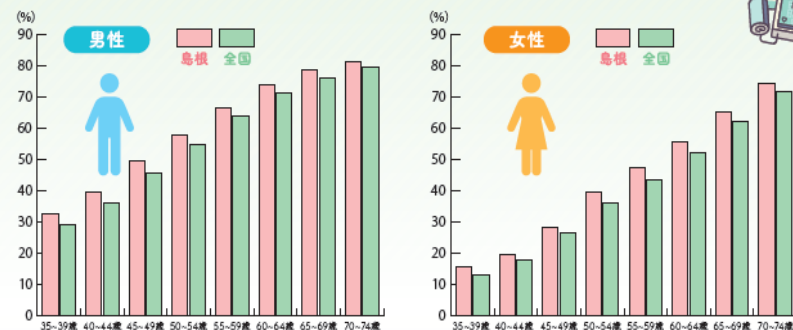
糖尿病などの「内分泌、代謝疾患」や高血圧・心臓病などの「循環器系疾患」、うつ病などの「精神疾患」が全国と比べて高めとなっています。日頃から予防や早めの対処を心がけましょう。

健診結果からわかる／

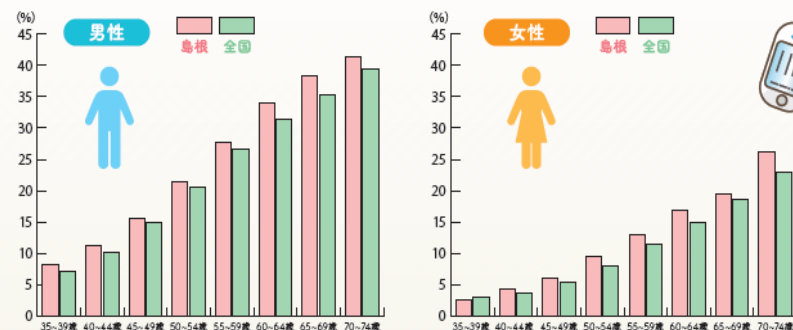
島根支部加入者の抱える健康課題（リスク）

健診結果からは、島根支部の加入者の方は全国と比べて「血圧」と「代謝（血糖）」に関するリスクが高いことがわかっています。血圧リスク（全国9位）、代謝（血糖）リスク（全国10位）の双方について、全年齢で全国と比べてリスクが高い状況にあります。血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。また、代謝（血糖）リスクが高い状態が続いていると糖尿病や合併症の原因となります。

血圧のリスク保有率 全国9位 ※順位はリスクが高い都道府県から順位付け（1位～）をしています。



代謝（血糖）リスク保有率 全国10位 ※順位はリスクが高い都道府県から順位付け（1位～）をしています。



健康診断を受けることで、リスクの有無を確認することができます。毎年必ず健診を受け、異常があれば放置せず、医療機関を受診しましょう。

また、血圧リスクや代謝（血糖）リスクの予防には、適切な生活習慣（食生活・運動習慣・飲酒習慣）に努めることも有効です。

こころと体のセルフケア

ちょっと体の調子が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて消化の良いものを食べたり、ゆっくり湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり。「自分のできる範囲で自分の面顔を見る」これがセルフケアの基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときにも有効な手段です。

新入社員の方のための セルフケア

「学生から社会人になった」というのは環境の大きな変化であり、大きなストレスを感じやすいタイミングです。これから長くいきいきと働き続けるためには、自分に合ったセルフケアの方法を身につけておくことが大切です。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

厚生労働省が運営する「こころの耳」は、働く人やそのご家族、職場の管理者・事業者の方々に向けて、メンタルヘルスに関する情報や相談窓口を提供する公式ポータルサイトです。
ストレスチェックや疲労度チェック、eラーニングなどの気軽に出来る自己ケアツール（セルフケア支援）や職場のメンタルヘルス対策、新入社員やテレワークなど、さまざまな状況に応じたメンタルケア情報が掲載されています。

こころの耳

サイトはこちら

協会けんぽ島根支部

協会けんぽ島根支部が作成したストレスに関する基礎知識などのメンタルヘルス対策についての動画を配信しています。
ぜひご覧になってみてください。



サイトはこちら

体を動かして、気分転換・運動不足の解消を

運動不足の解消、気分転換、ストレス発散のために体を動かしてみましょう。
協会けんぽ島根支部ではYouTube動画を配信していますので、ご活用ください。

これから始めるウォーキング

運動不足の解消・気分転換には、ウォーキングが最適です。

動画はこちら



どこでもチェック！カラダ診断

柔軟性や筋力など、ご自身の身体の状態に合わせた健康づくりにご活用ください。

動画はこちら



まずはこれから！セルフチェック

柔軟性や筋力など、身体の状態をチェックしていきます。各種目5点満点で4種目あり、合計点数によりご自身にあったコースを準備していますので、まずはお試しください。



お試しコース

「まずはこれから！セルフチェック」の結果が9点以下の方、運動習慣がない方などにおすすめです。主にストレッチや関節可動域改善の運動が行えます。



中級コース

「まずはこれから！セルフチェック」の結果が10～15点の方、姿勢改善やダイエットをお考えの方などにおすすめです。主にストレッチや筋力トレーニングが中心となります。



ハードコース

「まずはこれから！セルフチェック」の結果が16点以上の方、筋力や心肺機能の向上を目指す方などにおすすめです。様々な運動メニューを繰り返し実施するサーキットトレーニングを行います。

こころの健康に関する相談先

悩みや不安を抱えて困っているときは、気軽に相談できる場所があります。話を聞いてもらうだけでも解決の糸口が見つかることがあります。無理をせずに専門家に相談をしてみましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県などが実施している公的相談機関へつながります。

☎0570-064-556

(相談対応日時は地域によって異なります)



厚生労働省 支援情報検索サイト

対面、電話、メール、SNSなど、さまざまな悩みに対する都道府県ごとの相談窓口が検索できます。



厚生労働省 相談先一覧

生きることが苦しいときやつらいときに、電話やSNSなどで相談できる窓口を紹介しています。



こころの耳 相談窓口

職場での悩み、ストレスなど、電話、SNS、メールで相談を受け付けています。各種相談窓口も紹介しています。



島根県相談機関一覧

心の健康に関する相談窓口など、島根県内の各種相談機関を紹介しています。



第2章

社会人のための 健康保険の基本

登場人物紹介

けんぼ めい
健保 芽生

新社会人となって
ワクワクしている
好奇心旺盛な
3人家族の一人娘



お父さん

娘がかわいくて
しかたない
新社会人になった
娘が心配

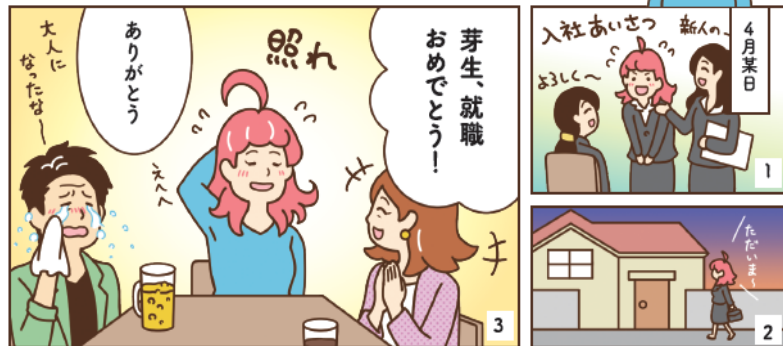


お母さん

健康保険に詳しい
会社では総務課長
明るくしっかりもの



健康保険の仕組みを 知って正しく使いましょう!



健康保険は正しく使いましょう

医療機関等を受診する時は
マイナ保険証等での受付が必要です



受診方法

- マイナ保険証(マイナナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの)を使用して医療機関や薬局の窓口を設置してあるカードリーダーで受付をします。
※医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合は、マイナポータル画面、又は「資格情報のお知らせ」と合わせてマイナナンバーカードを提示してください。
- マイナ保険証での受診ができない方は、「資格確認書」を窓口で提示してください。

マイナ保険証のメリット

過去のお薬の情報や健診結果を ふまえた医療を受けられる

多くの情報をもとに、
より適切な医療が受
けられます。



手続きなしで高額な窓口負担が不要に

高額な医療費が発生する場合、
限度額適用認定証がなくても自
己負担限度額を超える医療費の
支払いが不要となり、事前の書類
申請手続きが必要なくなります。



確定申告の医療費控除が簡単

マイナポータルで簡
単に手続きができま
す。領収書の提出は
必要ありません。



自身の健康管理に役立ちます

マイナポータルで自
身の健康情報や医
療機関等で処方され
た薬剤情報等を閲覧
できます。



退職したとき

- マイナ保険証の場合
次に加入する健康保険の手続きは必要ですが、マイナナンバーカードへの再登録は不要です。
- 資格確認書の場合
退職後は使用できません。ご本人・ご家族(被扶養者)すべての資格確認書をお勧め先に返却してください。資格のない健康保険を使用してしまった場合は、全額自己負担になります。

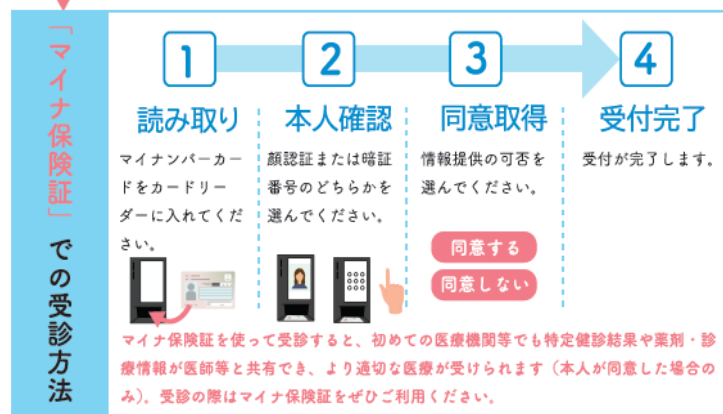
マイナ保険証に
についての詳しい
情報は、こちら



早わかり！医療機関等への 受診方法

主な 受診方法	マイナナンバーカードに保険証の利用を	医療機関等への提示物
	登録していない場合 資格確認書を提示して受診	 資格確認書
	登録している場合 マイナ保険証を提示して受診	 マイナ保険証

受付も
簡単！



医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合

- マイナポータル+マイナ保険証 を提示して受診
- 資格情報のお知らせ+マイナ保険証 を提示して受診



マイナ保険証・資格確認書 ・資格情報のお知らせの違い

1 マイナ保険証

形状	取得方法	使用場面	使用方法
マイナナンバーカード 	マイナナンバーカードを入手後、保険証利用登録を行うことでマイナ保険証として使用できます。	医療機関等を受診するとき	医療機関等に設置されているカードリーダーで読み取り

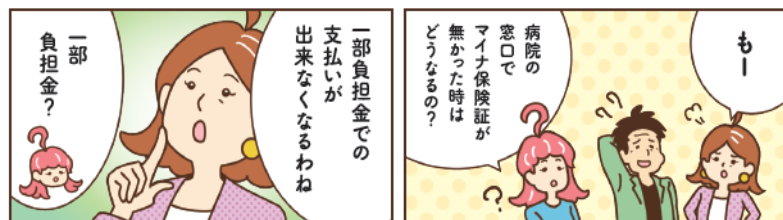
2 資格確認書

形状	取得方法	使用場面	使用方法
プラスチックカード型 	・資格取得届や扶養移動届の資格確認書発行要否欄にチェックをされた方に発行します。 ・チェックをされていない方のうち、マイナ保険証をお持ちでない方には資格取得から30～50日後に発行します。	マイナ保険証を利用することができない方が医療機関等を受診するとき	医療機関等へ提示

3 資格情報のお知らせ

形状	取得方法	使用場面	使用方法
紙製カード型 	協会けんぽに新規加入された方全員に自動的に発行します。	・各種給付金の申請に必要な記号番号等を確認するとき ・医療機関等のカードリーダーが使えない場合に医療機関等を受診するとき	マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方を医療機関等に提示（資格情報のお知らせは、マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能です。） ※資格情報のお知らせや「私の情報」のみでは受診できません

窓口の支払いって どんな仕組み？



病気やケガで医療機関等にかかるとき

健康保険の被保険者や被扶養者が仕事とは関係のない理由で病気やケガをしたときは、保険医療機関(病院・診療所)にマイナ保険証等を提示すると、一部負担金を支払うことで診療や薬の処方などを受けることができます。



一部負担金

医療費の負担割合は、本人・家族、入院・外来にかかわらず、年齢等によってその負担割合が区分されています。

★一部負担金の割合

義務教育就学前		2割負担
義務教育就学以降 70歳未満		3割負担
70歳以上75歳未満 (後期高齢者医療の対象者を除く)	一般	2割負担
	現役並み所得者※	3割負担

※現役並み所得者＝標準報酬月額28万円以上の被保険者とその被扶養者。
ただし、高齢受給者の被保険者・被扶養者の年収合計額が520万円(被扶養者がいない場合は383万円)未満のときは、申請により一般に区分。

健康保険が使えないケース

- 美容を目的とする整形手術
- 近視の手術
- 歯の矯正
- 予防注射
- 健康診断、人間ドック
- 正常な妊娠・出産
- 経済的理由による人工妊娠中絶
- 保険適用が認められていない治療法や薬
- 健康保険の目的からはずれるような病気やケガ

療養の給付についての詳しい情報はこちら



仕事で原因で病気やケガをした場合は？

業務災害や通勤途上に被った災害等が原因の病気やケガについては、原則健康保険の給付は行われません。



高額な医療費を支払ったとき

同一の月に医療機関等で支払った一部負担金(自己負担)額が高額になり、自己負担限度額を超えたときは、申請することで、その超えた分が後日「高額療養費」として払い戻されます。

高額療養費についての詳しい情報はこちら



第三者の行為が原因でケガをした時は届け出が必要です



第三者の行為が原因でケガをしたとき



交通事故など、第三者の行為が原因でケガをした場合でも、仕事(業務災害)や通勤途中の事故が原因でなければ、健康保険で診療を受けることができます。ただし、この場合には「第三者行為による傷病届」の提出が必要となります。

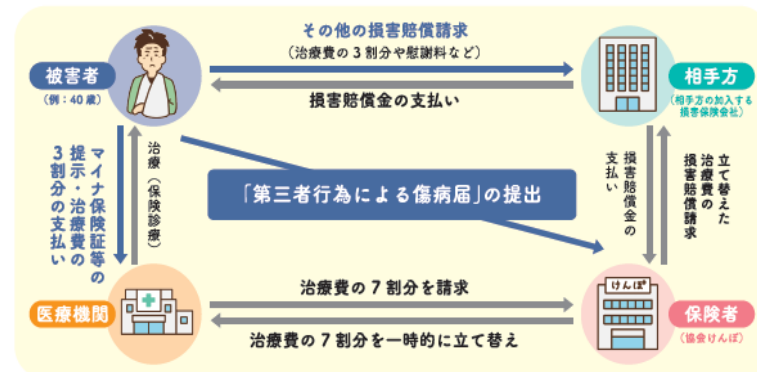
- 交通事故
- 暴力行為
- 他人の犬にかまれた など
第三者の行為でケガをした場合



健康保険を使用して診療を受けたとき
「**第三者行為による傷病届**」を提出します



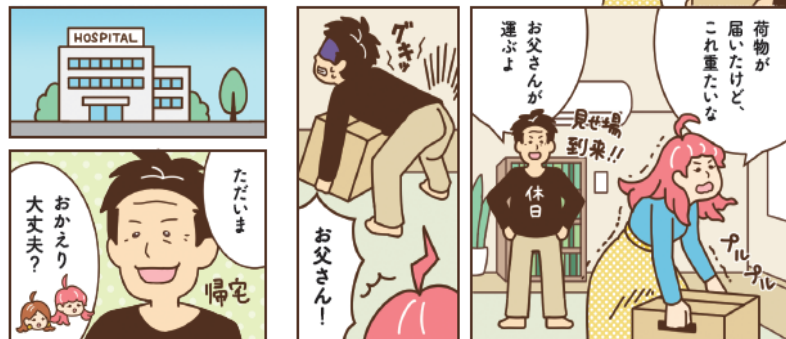
協会けんぽ(健康保険)は、本来、相手方(加害者)が支払うべき治療費を一時的に立て替えて支払い、その後相手方(加害者)に損害賠償請求することになります。そのため、「第三者行為による傷病届」の提出が必要となります。



第三者行為による傷病届についての詳しい情報はこちら



療養費の払い戻しを受けることができます



医療費の全額を負担した時(療養費)



健康保険では、「やむを得ない事情で健康保険が使用できず、医療費の保険診療分を全額自己負担したとき(立替払)」や「治療のために装具を装着したとき」「海外旅行中などに急な病気やケガのために現地で診療を受けたとき」などの場合、あとで請求して療養費・海外療養費の払い戻しを受けることができます。※健康保険で認められない費用は除きます。

療養費の払い戻しが受けられる主なケース

- ① やむを得ない事情でマイナ保険証等を利用できず、医療費の保険診療分を全額自己負担したとき
- ② 前に加算していた保険者の資格で医療機関等を受診し、後日医療費の返還をしたとき
- ③ コルセットなどの治療用装具を医師の指示で作製し、装着したとき
- ④ 病院を通して生血を購入し輸血したとき
- ⑤ はり・きゅう・マッサージの治療を医師の同意を得て受けたとき
- ⑥ 海外の医療機関で診療を受けたとき
(業務災害によるケガなどは除きます。治療を目的に海外に出向いた場合は対象外です)
- ⑦ 柔道整復師(整骨院・接骨院)から施術を受けたとき

療養費についての詳しい情報はこちら



海外療養費についての詳しい情報はこちら



柔道整復師(整骨院・接骨院)で

健康保険が使える場合

- 外傷性が明らかな骨折、脱臼、捻挫、打撲、肉離れ等
(骨折や脱臼は応急処置を除き、医師の同意が必要です)



健康保険が使えない場合

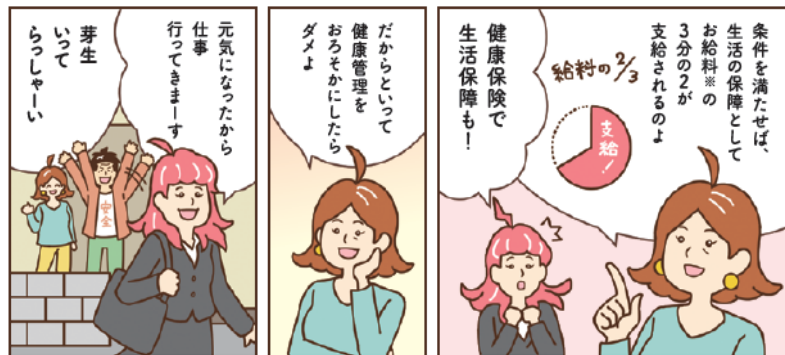
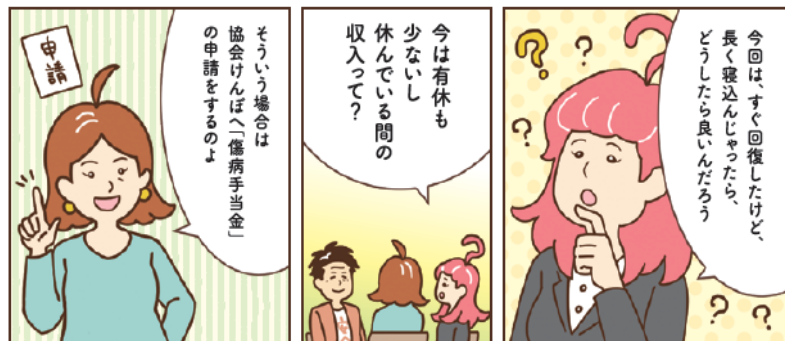
- 日常生活からくる疲労や単なる肩こり、体調不良等
- スポーツによる筋肉疲労



柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方はこちら



病気やケガの生活保障に 傷病手当金が支給されます



※直近1年間の標準報酬月額額の平均額

傷病手当金

病気やけがで仕事を休んだとき



傷病手当金とは、被保険者が病気やケガで仕事を休み、その間の給与を受けられないときに支給される給付金です。病気やケガで4日以上仕事に就けなかったときは、「傷病手当金支給申請書」に事業主と療養担当者(医師等)の証明を受け、協会けんぽに提出してください。

傷病手当金が支給される条件

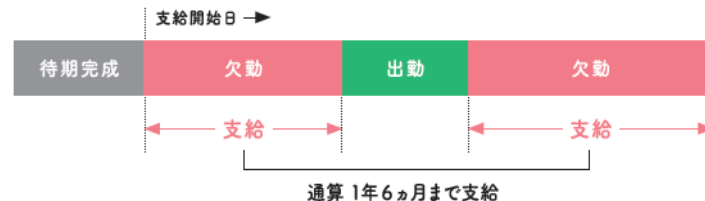
傷病手当金は、次の①～④の条件をすべて満たしたときに支給されます。

- ① 仕事とは関係ない病気やケガの療養のための休業であること
- ② それまで就いていた仕事に就くことができないこと
- ③ 4日以上仕事に就けなかったこと(連続する3日以上(の休業を含む))
- ④ 休業した期間について給与の支払いがないこと(手当等、一部でも給与支給があれば減額)



傷病手当金が支給される期間

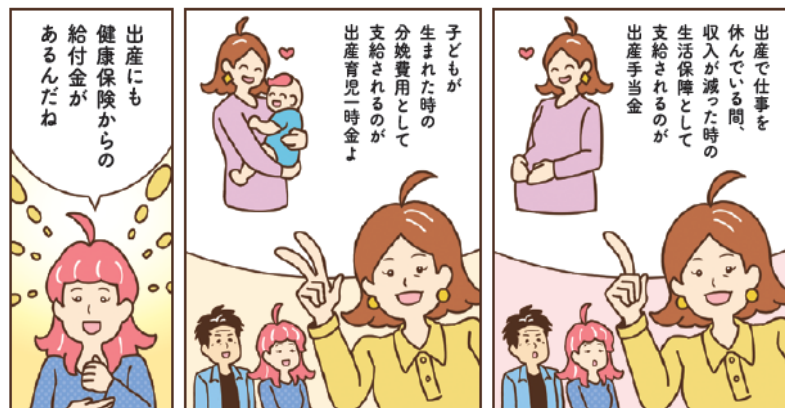
傷病手当金は支給が始まった日(支給開始日)から支給期間(実際に支給された期間)を通算して1年6ヵ月の期間を限度として、支給されます。



傷病手当金の
詳しい情報はこちら



出産の時は出産手当金や 出産育児一時金が支給されます



出産手当金・出産育児一時金

出産で仕事を休んだときは「**出産手当金**」
子どもが生まれたときは「**出産育児一時金**」



出産手当金とは

被保険者が出産のために仕事を休み、その間の給与を受けられないときに支給される給付金です。出産手当金支給申請書に事業主と医師等の証明を受け、協会けんぽへ提出してください。

出産手当金の請求可能期間

請求可能期間は「出産日（出産が予定日後のときは出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）」から「出産日後56日目」までの範囲内です。出産日は出産日以前の期間に含まれます。また、出産が予定日より遅れた場合、その遅れた期間についても出産手当金が支給されます。

出産育児一時金とは

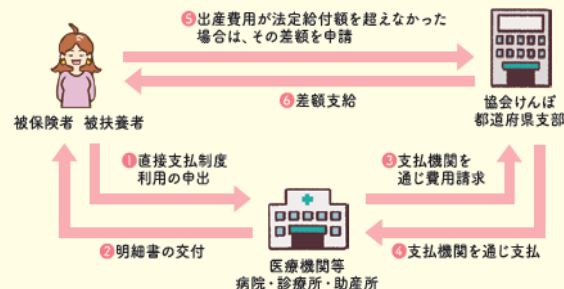
被保険者が出産したときは「**出産育児一時金**」が、被扶養者が出産したときは「**家族出産育児一時金**」が支給されます。



出産育児一時金の支給方法

出産にかかる費用に出産育児一時金を充てることができるよう、協会けんぽから出産育児一時金を医療機関等に直接支払う仕組み（直接支払制度）となっています。直接、医療機関等に出産育児一時金が支払われることを希望しない方は、出産後に被保険者の方から協会けんぽ都道府県支部に申請いただいた上で、出産育児一時金を支給する方法をご利用いただくことも可能です。

直接支払制度の流れ



出産手当金についての
詳しい情報はこちら



出産育児一時金についての
詳しい情報はこちら



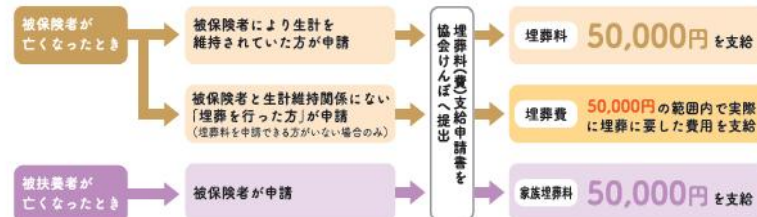
埋葬料または埋葬費が支給されます



ご本人、ご家族が亡くなった時

埋葬料(費)・家族埋葬料とは

被保険者・被扶養者が業務外の理由により亡くなった場合、埋葬料(費)が支給されます。「亡くなった方」「申請する方」によって、「埋葬料」「埋葬費」「家族埋葬料」に分かれます。



生計を維持されていた方とは

被保険者によって生計の一部でも維持されている方であれば良く、民法上の親族や遺族であることは問われません。また、被保険者が世帯主であるか、同一世帯であるかも問われません。

実際に埋葬に要した費用とは

霊柩車代、霊柩運搬代、霊前供物代、火葬代、僧侶の謝礼等の実費額です。

資格喪失後の埋葬料(費)

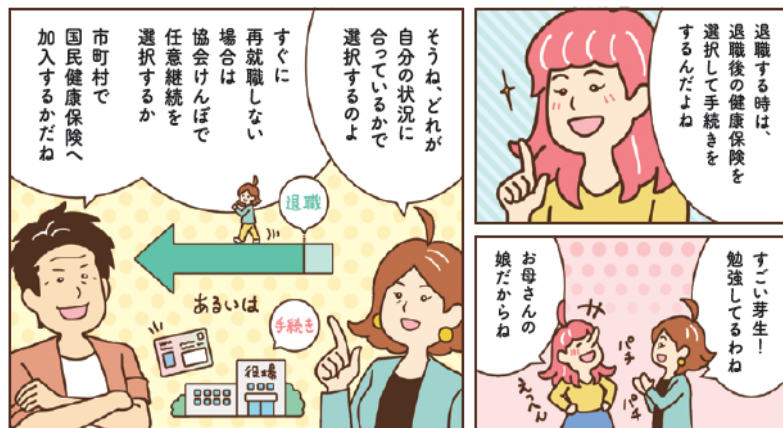
被保険者が資格喪失後に亡くなった場合でも以下の場合は埋葬料または埋葬費が支給されます。

- ① 資格喪失後3か月以内に亡くなったとき
- ② 資格喪失後の傷病手当金や出産手当金の継続給付の受給中に亡くなったとき
- ③ ②の継続給付を受給しなくなってから3か月以内に亡くなったとき

埋葬料(費)についての
詳しい情報はこちら

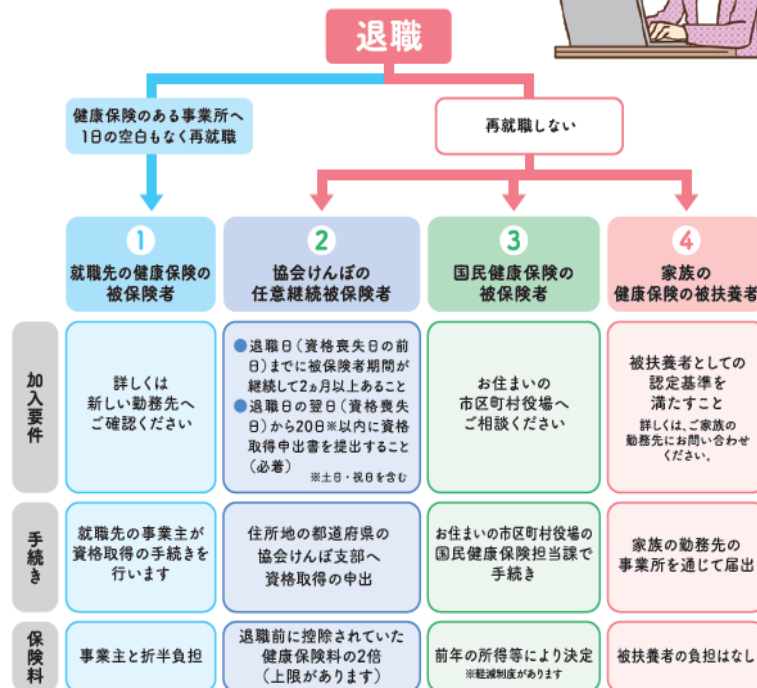


退職後の健康保険は選択して 加入することができます



退職後の健康保険への加入

74歳までの被保険者が退職等でその資格を喪失した場合には、引き続き何らかの健康保険制度への加入が義務づけられています。退職後にご自身の状況に応じて、いずれかの健康保険に加入手続きをする必要があります。



国民健康保険料を軽減する制度があります

倒産・解雇などにより失業された方(特定受給資格者および特定理由離職者)には国民健康保険料の軽減制度があります。詳しくは、お住まいの市区町村役場へご確認ください。

任意継続被保険者についての
詳しい情報はこちら



第3章

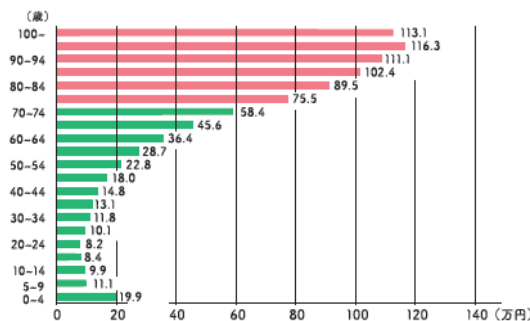
医療保険制度を 未来につないで いくために



わが国における医療費

日本の1人当たり医療費は、年齢を重ねるごとに高くなる傾向があります。また、2025年に団塊の世代全員が75歳以上となり、2040年には65歳以上の人口がピークを迎えることで、2018年に39.2兆円であった国全体での保険給付費は、2040年には68.5兆円まで増加することが見込まれています。協会けんぽの財政についても、協会けんぽ加入者の平均年齢上昇や医療の高度化等により保険給付費の継続的な増加が見込まれること、団塊の世代が後期高齢者になることにより後期高齢者支援金の短期的な急増が見込まれ、その後も中長期的に高い負担額で推移することが見込まれること等の要因があり、先行きは不透明な状況です。このような状況の中でも、医療保険制度を維持し、未来につないでいくことが求められています。

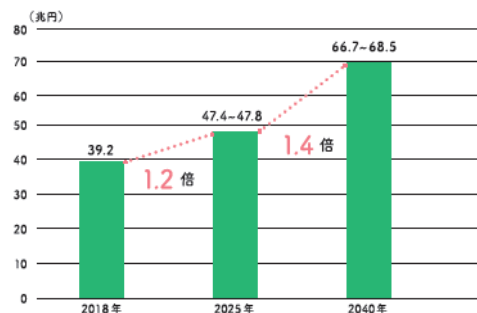
1人当たり医療費



出典：「医療給付実態調査報告」(厚生労働省)等より作成した2020年度の数値



将来の保険給付費の見通し



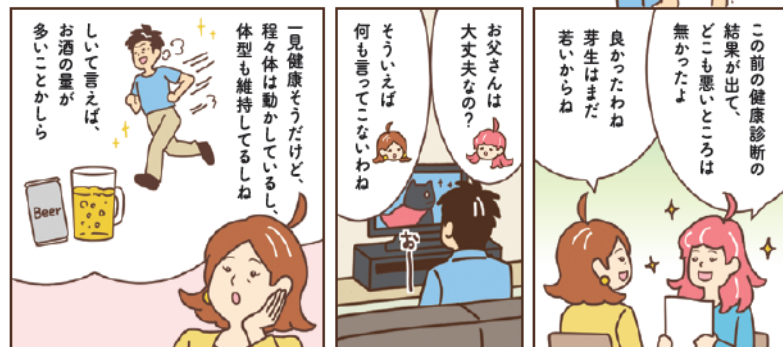
出典：内閣官庁・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(2018年5月)を基に作成



一人ひとりにできることがあります

医療機関等を受診する際に、医療のかかり方を見直すことで、自己負担の軽減ひいては医療費の適正化につながります。

1年に1度は 健診を受けましょう



日々の健康づくりが 未来の健康をつくれます



生活習慣病をご存じですか?

生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒等の不健全な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

メタボリックシンドロームとは

お腹周りに内臓脂肪がたまることで、高血圧・高血糖・脂質異常などのリスクが重なり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気のリスクが高くなっている状態のことです。

生活習慣病はレベルが上がるにつれて症状が悪化し、元の健康な状態に戻る事が困難とされています。

◎生活習慣病のイメージ

※参考：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」

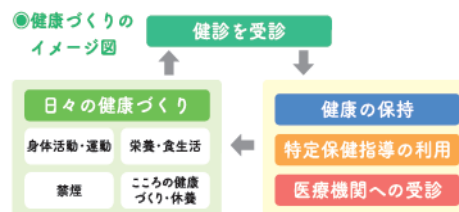


メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには

- 1 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けること。
- 2 生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を利用すること。
- 3 医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関を受診すること。

健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性および病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診が重要です。

◎健康づくりのイメージ図



生活習慣病予防健診についての詳しい情報はこちら



職場の健康づくりが 会社の元気に繋がります



コラボヘルス (健康宣言) (ヘルス・マネジメント認定制度)

事業主の皆さまとの連携で
従業員の健康を守る



なぜ、事業所全体で健康づくり?

超高齢社会となった日本では、従業員の平均年齢の上昇によって、生活習慣病等の疾病リスクが増加し、また体調不良による労働生産性の低下も懸念されます。こうした中、事業所全体で「健康づくり」に取り組み、従業員の健康保持・増進を図ることが今まで以上に求められています。また、「健康づくり」に取り組むことで、事業所にも様々な効果が生れます。協会けんぽでは、事業主の皆さまに職場の健康づくりに取り組むことを宣言（健康宣言）していただくとともに、職場で周知していただき、事務所と協会けんぽが連携して、職場の健康課題の解決等に取り組む「ヘルス・マネジメント認定制度」を積極的に推進しています。

ヘルス・マネジメント認定制度のメリット

従業員の健康増進と活力向上
優秀な人材の獲得や人材の定着率の向上
組織の活性化や生産性の向上
企業の業績や価値の向上



従業員の健康保持・増進のための投資は、事業所にとって、大きな財産となります。

ヘルス・マネジメント認定制度とは？

「健康づくり」の基本は、①健診を受けていただき、健康状態を把握すること、②生活習慣の改善が必要な方は健康サポート（特定保健指導）を利用していただき、生活習慣を見直すこと、③治療が必要な方は医療機関を受診していただき、早期に治療を始めること、です。健康宣言は、事業所全体で「健康づくり」に取り組むことを事業主の皆さまに宣言いただき、その取組を協会けんぽがサポート・フォローアップする仕組みとなっており、協会けんぽと事業所とが協働・連携することによって、加入者（従業員）の健康の保持増進を図ることを目的とする取組（コラボヘルス）です。

コラボヘルス（ヘルス・マネジメント認定制度）
についての詳しい情報はこちら



上手な医療のかかり方

「国民皆保険制度」を未来に繋いで
いくために一人ひとりができること

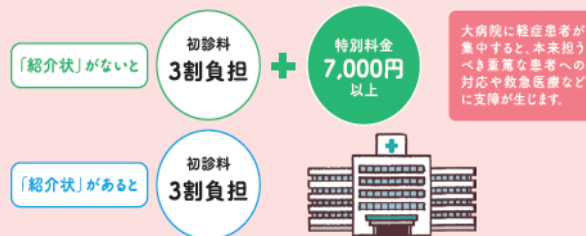
「かかりつけ医」を持とう！

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診断や健康管理などができる身近なお医者さんのことです。同じお医者さんに継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣などを把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられます。詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です。



いきなり大病院を受診すると特別料金がかかる

紹介状なしで大学病院などの大病院を受診すると、初診料に加えて**7,000円以上**の特別料金がかかります。



大病院に軽症患者が集中すると、本来抱うべき重篤な患者への対応や救急医療などに支障が生じます。



はしご受診は身体にもお財布にも大きな負担

「はしご受診」とは同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することです。はしご受診は、受診のたびに初診料や同じような検査料等がかかり、検査による身体への負担や医療費がかさみます。

治療の不安や疑問を伝えることができる「かかりつけ医」を持ちましょう。

緊急時以外は平日昼間に受診しよう

休日や夜間の自己都合による安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに本当に治療が必要な人の治療の機会を奪うことになりかねません。

医療機関を診療時間外に受診すると、原則、加算がついて負担が増えます。

上手な医療のかかり方についての詳しい情報はこちら



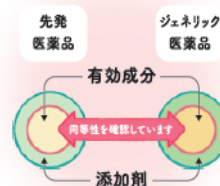
ジェネリック医薬品を選びましょう

医療機関等から処方されるお薬は、
先発医薬品とジェネリック医薬品に分けられます。



先発医薬品と同等の効果

先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、効果や安全性が同等と国から認められています。



飲みやすい製剤工夫

患者さんの声などを活かし、先発医薬品より、お薬を小型化したり、苦みを抑えたりするなど様々な工夫がされているものもあります。



先発医薬品と比べ自己負担が軽い

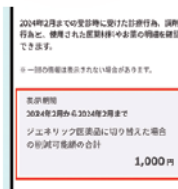
先発医薬品の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分を利用することから開発コストを抑えられるためお薬代が安価になります。



ジェネリック医薬品を使うとどれくらい安くなるの？

マイナポータルで過去3年分の受け取った薬の情報や、ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の軽減可能額、医療費通知情報が確認できます。

ジェネリック医薬品を希望される場合は医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品に変更できますか?」と聞いてみましょう。



※マイナポータルイメージ

「バイオシミラー(バイオ後続品)」を知っていますか？

バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術等を応用し、生物が持つタンパク質を作る力を利用して製造される医薬品です。バイオシミラー(バイオ後続品)は、国内で既に承認されたバイオ医薬品(先行バイオ医薬品)と同等/同質の品質、安全性、有効性を有する医薬品として、異なる製造販売業者により開発される医薬品のことです。先行バイオ医薬品よりも安価なため、加入者の皆さまの自己負担額の軽減や医療保険財政にも効果をもたらします。

ジェネリック医薬品の詳しい情報はこちら



全国の加入者 4000 万人とつながるプラットフォーム けんぽアプリを健康づくりにご活用下さい

協会けんぽでは、全ての加入者の方とつながるスマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」を令和8年1月26日にリリースしました。けんぽアプリから電子申請を利用できるほか、あなたの健康に役立つ情報もお届けします！

Q: けんぽアプリではどんなことができるの？

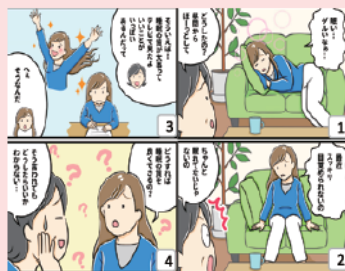
A: リリース初期のバージョン0では次のことができます

コンテンツの配信

食事や睡眠などの
興味に合わせた情報を
チェックできます。



ご自身の知りたい健康情報に
アクセスできます！



睡眠不足になるとどうなる？

睡眠不足は、心と体の健康を損なうことに影響します。睡眠不足が続くと、集中力が低下したり、決断力が低下したりなど、仕事や生活に支障をきたします。また、疲れが溜まると免疫力が低下しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。睡眠不足は、健康を損なう要因の一つです。健康な生活を送るためには、睡眠の重要性を理解し、適切な睡眠リズムを築くことが大切です。

電子申請



病気やケガで働けないなど、もしもの時はスマホで簡単に傷病手当金など給付金の申請ができます！



けんぽアプリで未来はこう変わる

～私たちが目指すのは、PUSH 型の健康増進～

協会けんぽは、「けんぽアプリ」を通じて最適なタイミングで情報やサービスを届ける「PUSH 型」の支援を目指しています。より加入者個人に寄り添った病気の予防や健康増進をサポートし、社会全体の健康増進を支えていくため、段階的に進化を続けます！

今後のロードマップ（予定）

バージョン0 (2026年～)

- ・電子申請
- ・健康情報配信

バージョン1 (2028年～)

- ・電子申請
- ・健康情報配信
- ・健診案内
- ・健診機関検索
- ・健診結果確認
- ・給付金申請案内
- ・紙通知のデジタル化
- ・個別化した情報提供

バージョン2 (2030年～)

- ・電子申請
- ・健康情報配信
- ・健診案内
- ・健診機関検索
- ・健診結果確認
- ・給付金申請案内
- ・紙通知のデジタル化
- ・個別化した情報提供
- ・健診予約サービスなど

利用者一人ひとりの状況に合わせたタイムリーなサービス提供

※けんぽアプリの機能については今後の検討状況により変更する可能性があります。



けんぽアプリ



iOS



Android