

登録・年会費  
**無料!**

# 1事業所につき1名健康保険委員の登録をお願いします

協会けんぽのサービスや健康保険制度を有効にご活用いただくため、事業主さまや健康保険事務担当者さまを最低1名「健康保険委員」としてご登録いただいております。

## Q. 健康保険委員とはどんなことをするの？

**A** 従業員の方への健康保険関連の周知広報や相談業務、職場の健康づくりにご協力いただいております。

## Q. 普段の仕事が増えてしまうのでは・・・

**A** ご案内する研修会等への参加は任意で、強制的な業務はございません。また、費用等も発生しません。

ご登録は  
「健康保険委員申込書」  
をFAXで送信するだけ！



## 健康保険委員の特典

1

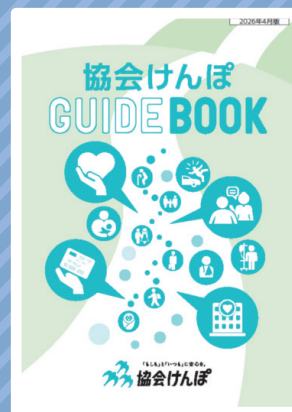
協会けんぽの各種サービスを詳しく説明している冊子を**無料**で差し上げます！

2

健康保険委員さま限定の定期広報誌をお届けします！

3

健康保険や健康づくりに関するセミナー・研修会のご案内をいたします！



どんなときに申請するか、給付等の条件までわかりやすく！  
ご担当者さまをサポートする内容盛りだくさんな1冊です

登録用紙など詳しくはこちら



【お問い合わせ先】 企画総務グループ

## 各種手続きがオンラインでもっと手軽に！

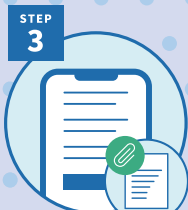
給付金の支払いが  
より早く！



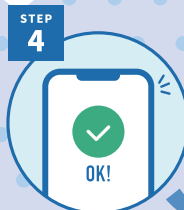
STEP 1  
ウェブサイトまたはアプリからログインして申請したい申請書を選択



STEP 2  
マイナンバーカードを利用して協会けんぽの資格情報を取得



STEP 3  
入力フォーマットに必要な事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード



STEP 4  
申請手続き完了です！

電子申請の詳細については  
特設ページを  
ご覧ください！

電  
子  
申  
請  
！  
電  
子  
申  
請  
！



【お問い合わせ先】 業務グループ

# 山形支部LINE公式アカウントに 登録すると **お得** な情報が!

協会けんぽ山形支部では、皆さまにもっとタイムリーに情報をお届けしたいという思いから、LINE公式アカウントで季節の健康情報など、お役立ち情報の発信を行っています。

友だち追加がまだお済でない方は、ぜひこの機会にご登録をお願いいたします。



**友だち限定!**

待ち受けカレンダーを  
毎月配信!

## 山形支部公式キャラクター

このたび、山形支部の公式キャラクターが決定しました! 山形県のシンボル「カモシカ」の姉弟です。しっかりもののお姉ちゃん「ちえりこちゃん」と、お茶目な弟君「らふらくん」の二人が健康情報等をお伝えします。

**ちえりこ**  
ちゃん



**らふら**  
くん

### 健康コラム



一般社団法人 山形県医師会

## 山形の食を活かした健康づくり

山形県は自然が豊かで食べ物がおいしく、魅力の多い地域であり、さらに健診受診率は全国トップクラスと健康面でもよい特徴があります。

しかし、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、胃がんなどの発症率が高く、課題もあります。これらの疾患に共通するリスク因子の一つとして、塩分の過剰摂取が挙げられます。最近の家計調査では、ラーメン、しょうゆ、さといも、こんにゃく、たけのこなどの消費量が全国一位となっており、ラーメンや芋煮といった山形独特の食文化と関係しています。

山形のおいしい食べ物を末永く楽しむためには、スープは半分残すなど、塩分を控えながら食べることをお勧めします。また、カリウムが塩分排出を助けることから、カリウムを多く含む野菜や果物を積極的に摂取し、ナトリウムとカリウムのバランス(ナトカリバランス)をとることも重要です。

幸い、山形県は野菜や果物も豊富ですので、その魅力を活かしながら健康づくりを進めていきましょう。

山形県医師会 常任理事 今田恒夫

【お問い合わせ先】 企画総務グループ