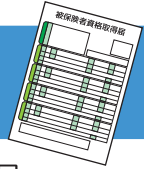


資格取得や扶養の異動に伴う届出は5日以内に 日本年金機構へご提出ください



健康保険法施行規則に基づき、事業主は資格取得や扶養の異動の事実があった日から5日以内に、資格取得届等を日本年金機構へ届け出なければなりません。

通常、日本年金機構が資格取得届等を受理してから2～5営業日程度でマイナ保険証を利用できるようになりますが、資格取得届等にマイナンバーの記載がない場合、利用できるまでにさらに時間を要する場合があります。

マイナ保険証の円滑な利用のために、マイナンバーの記載と速やかな届出にご協力をお願いします。



届書様式はこちら
(日本年金機構HP)

従業員を新たに
採用したとき▶



被扶養者に異動
があったとき▶



「健康経営」を始めましょう！

健康経営は「生涯現役」を目指す経営戦略です

従業員の皆さまの人生を豊かにし、企業の未来を守り、地域社会の活力を生み出すことができる——それが「健康経営」という取り組みです。

従業員の皆さまが今よりもっと長く元気に働き続けられる、そんな環境づくりにチャレンジしてみませんか？



まずは「健康宣言」をしてみませんか？

「健康宣言のはじめ方」

STEP 0 「企業健康カルテ」や「チェックシート」を取り寄せ、自社の状況を確認する

STEP 1 課題が分かったら、「健康宣言登録票」に必要な事項を記入し、FAXまたは郵送で申し込む(※)
※同時に山口県が実施している「やまぐち健康経営企業認定制度」へ登録されます

STEP 2 申し込み後、「健康宣言証」などが協会けんぽから届く
▶社内に掲示して従業員の意識を高めましょう
▶健康づくりに取り組みましょう

STEP 3 評価シートで1年間を振り返りましょう
▶年に一回、取り組みを振り返って「やまぐち健康経営企業評価シート」を提出しましょう
▶基準点65点以上で山口県から「健康経営企業」として認定され、各種特典が受けられます。



山口支部加入事業所では、
1,614社が健康宣言しています！

※令和8年3月31日時点

Check

山口支部からのフォローアップをご活用ください！

協会けんぽ山口支部では「健康宣言登録票」を提出いただいた事業所に以下のような支援を行っています。

- 「企業健康カルテ」の提供
- 歯科健診費用補助事業の実施
- 健康づくり出前講座
(メンタルヘルスや運動、栄養管理等について)
- 健康に関する各種資料の提供

健康経営の詳細はこちら
(協会けんぽHP)



5月31日は「世界禁煙デー」です

毎年5月31日はWHO（世界保健機関）が制定した禁煙防止の国際デーです。また、日本では同日から6月6日までを「禁煙期間」とし、たばこ対策の取組を推進しています。

生活習慣病を予防するうえで、たばこ対策は非常に重要であり、禁煙によって病気のリスクは確実に減っていきます。この機会にぜひ、禁煙に取り組みましょう！

たばこが生み出すリスク



01 全身のがんのリスクを高める

たばこの煙には発がん性がある有害物質が含まれています。たばこと最も関連が深いがんは、肺がん、喉頭がん、咽頭がん、口腔がん等、たばこの煙が直接触れる部位のがんです。

また、たばこの有害物質は血液にのって全身に運ばれるため、胃がん、食道がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮がん等、たばこが直接触れない部位のがんのリスクも高まります。



02 心筋梗塞や脳梗塞の重要な危険因子

たばこには、血液中の悪玉コレステロールであるLDLコレステロールを増やし、善玉コレステロールであるHDLコレステロールを減らす作用や、血圧を上昇させるなどの作用があります。

これらの相互作用により動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などのリスクに繋がる場合もあります。



03 家族や周囲の人を巻き込む受動喫煙の害

たばこを吸わない人が、自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」、たばこの先から立ち昇る「副流煙」があり、有害物質が最も多く含まれているのは副流煙です。受動喫煙では、周囲の人は副流煙と呼出煙が混ざった煙を吸いこんでいます。



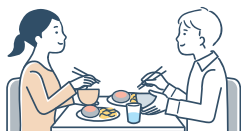
禁煙のコツ



● 禁煙のメリットを考えよう

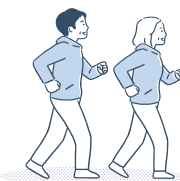


- 咳や痰が止まり、呼吸が楽になる
- 肌の調子がよくなる
- 部屋や衣服からたばこの臭いがなくなる



- 家族のがん等の病気のリスクが減る
- 食事がおいしくなる

● それでも吸いたくなったら…



- 散歩やストレッチ等の軽い運動を行う
- 深呼吸をする



- 水やお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む



- うがい、歯磨きをする

自分と周囲の人の健康を守るために禁煙に取り組んでみましょう！！

