

職場内で回覧を  
お願いします！

# けんぽだより

平成30年

11月

協会けんぽ以外の健康保険組合等にご加入の事業所は各健康保険組合等にお問い合わせ下さい。

## 健診当日に特定保健指導※を受けることができます【無料】

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診を受診された被保険者のうち、特定保健指導の対象に該当した方に対して、保健師・管理栄養士等による「特定保健指導※」を実施しています。

協会けんぽの保健師・管理栄養士等がお勤めの事業所へお伺いして実施するほか、健診当日にその場で特定保健指導を受けることができる健診機関が千葉県内に9機関ありますので、どうぞご利用ください。

※ 健診の結果、メタボリックシンドロームが疑われる方に対して、生活習慣を見直し改善するための支援です。特定保健指導では保健師・管理栄養士等と面談を通して自身の生活習慣を振り返り、共に行動目標を立てます。その後は目標達成に向け、お電話やメールにてサポートさせていただきます。  
【対象年齢】40～74歳 【判定項目】腹囲・BMI・血圧・脂質・血糖・喫煙の有無等

メタボリックシンドロームの方は、心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病などの発症リスクが30倍以上高くなります。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の資格を持ったプロのアドバイスを受けながらメタボリックシンドロームを改善する絶好の機会ですので、この機会に是非ご利用ください。

健診機関名	所在地	電話番号
JCHO(ジェイコー) 千葉病院	千葉市中央区仁戸名町682	043-261-2228
まくはり診療所	千葉市花見川区幕張町5-392-3	043-276-1851
五井病院	市原市五井5155	0436-21-5521
四街道徳洲会病院	四街道市吉岡1830-1	043-214-0326
東船橋病院	船橋市高根台4-29-1	047-468-0118
新浦安虎の門クリニック	浦安市日の出2-1-5	047-381-2088
二和ふれあいクリニック	船橋市二和東5-1-1	047-448-7118
聖隷佐倉市民病院	佐倉市江原台2-36-2	043-486-1243
袖ヶ浦さつき台病院	袖ヶ浦市長浦駅前5-21	0438-60-7391

特定保健指導・健康相談につきまして、詳しくはHPをご覧くださいか、お電話でお問い合わせください。

健診・特定保健指導専用ダイヤル ☎043-308-0525

### 任意継続被保険者について

平成30年10月から 被扶養者申請時の添付書類が必要になりました

在職時より引き続き被扶養者となる方がいる場合においても、16歳以上の方を被扶養者として届け出るときは、収入を証明できる書類等が必要になります。詳しくはHPをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせください。

業務グループ直通ダイヤル ☎043-308-0523



# 平成31年1月下旬頃、事業主様宛に 「医療費のお知らせ」をお送りいたします

事業主・加入者の皆様へ

協会けんぽでは、年に一度「医療費のお知らせ」を事業主様宛にお送りしております。この「医療費のお知らせ」をお送りしている目的は、各医療機関等で健康保険証を使い、受診した際にかかった医療費等をお知らせすることで、加入者の皆様に健康保険の利用に対する関心を高めていただくためです。

また、平成29年より「医療費のお知らせ」を確定申告の医療費控除の添付書類として利用できるようになりました。平成31年1月下旬に「平成29年11月～平成30年9月」の間に受診された医療費を掲載してお送りいたします。



「平成30年10月～平成30年12月」の医療費\*につきましては、今まで通りお手持ちの領収書等でご対応いただきますようお願いいたします。

\* 協会けんぽで医療費のデータを確認できるまで受診月から3カ月かかるため、「医療費のお知らせ」には「平成30年10月～平成30年12月」の医療費を掲載することができません。

## 上手な医療のかかり方をしていますか？

いきなり大病院に行く、重複して診療を受ける、時間外・土日に受診するなどの医療受診は、医療費・自己負担の増加や丁寧な説明が受けられないなどの医療サービスの低下につながります。そのため…

- ◆ かかりつけ医をもち、はしご受診はしない
- ◆ 時間外/休日・夜間などの割増料金になる時間帯を極力避ける\* など



**医療の適正受診は保険料率の上昇を抑えることにもつながります！**  
ご協力をお願いいたします。

\* お子様の休日夜間の症状は、「#8000」(こども救急電話相談)のご利用をお勧めします。

## 協会けんぽの木更津・船橋、市川年金事務所出張窓口(12月の開設日)

木更津・船橋年金事務所出張窓口  
(開設日: 月初日・月曜日・水曜日・金曜日)

平成30年12月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	

市川年金事務所出張窓口

(開設日: 月初日・火曜日・木曜日)  
\*火・木曜日が祝日の場合は、翌日開設

平成30年12月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31		2	3	4	

協会けんぽ年金事務所  
出張窓口 開設時間

AM 8:30~12:00  
PM 13:00~17:15  
※12:00~13:00は不在となります。

■ : 開設日



お問い合わせの際に間違い電話となり、多大なご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。電話番号をよくお確かめのうえ、くれぐれもお間違えのないようお願い申し上げます。

※松戸年金事務所出張窓口は、月曜日から金曜日(祝日を除く)まで開設しております。

