

04 要治療・要再検査と判定された方への大切なお知らせ

協会けんぽでは、健診結果が「要治療・要再検査」と判定され、医療機関への受診が必要と判定された方のうち、受診が確認できない方に対して、受診をお勧めするご案内をご自宅にお送りしています。

「要治療」の基準値		
血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上 (NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

事業主の皆さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診することを事業主様から従業員様にお声掛けいただくとともに、従業員様が受診しやすい環境づくりに配慮していただくようお願いいたします。



そのまま放置しておく
業務に支障が生じ、
会社に影響が出る恐れも...

早期のお声掛けが重要です!

KENPO'S 通信

職場内でご回覧ください

福岡支部の健康保険委員登録者数
13,632名
※令和5年2月1日現在

01 令和5年度 福岡支部の保険料率に関する大切なお知らせ



令和5年度の保険料率が決定しました

健康保険料率

令和5年2月分
(3月納付分)まで

10.21%

令和5年3月分
(4月納付分)から

10.36%

介護保険料率

令和5年2月分
(3月納付分)まで

1.64%

令和5年3月分
(4月納付分)から

1.82%

※健康保険の被保険者のうち、40歳～64歳の方には全国一律の介護保険料率が加わります。
※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

健康保険料率はなぜ上がったの?

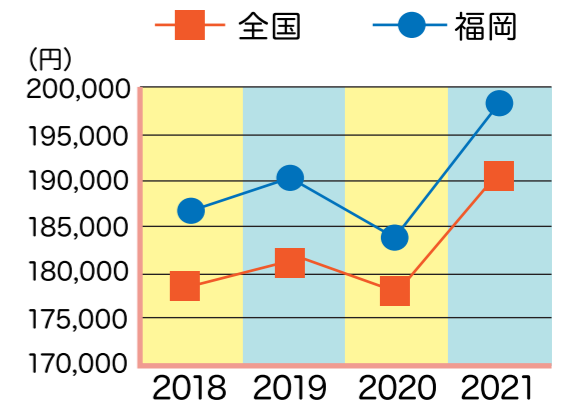
一人あたりの医療費(※)は年々増加傾向にあります。さらに、右記のグラフのとおり、福岡支部は全国平均と比べて一人あたりの医療費が高い状況です。福岡支部の健康保険料率が上昇している原因の一つです。

※2020年度は新型コロナウイルス感染拡大に伴う受診控え等の影響により一時的に減少



皆さまお一人おひとりが、疾病予防や健康増進に取り組むことで健康保険料率の上昇は抑制することができます!それが「インセンティブ制度」です。インセンティブ制度の概要と令和3年度の結果については、次ページをご覧ください。

一人あたりの医療費全国平均と福岡支部



KENPO'S コラム | 寒い時期こそ腸活!

腸内環境が整うと、便秘や肥満防止、免疫力アップなど身体に良い影響を与えてくれます。しかし、冬場は寒さで活動量が減ってしまい、腸のはたらきが悪くなります。寒い今の時期こそ、食べて!動いて!腸活をはじめましょう♪
以下の表から、あてはまる項目をチェックしてみましょう!チェックがついたところは改善し、身体のコンディションを整えましょう!

チェック項目	改善ポイント
<input type="checkbox"/> 朝食を食べない	⇒ 十分な睡眠や朝食を摂ることで、腸内リズムが整います。
<input type="checkbox"/> 寝不足の日が多い	
<input type="checkbox"/> 1週間のうち3日以上、コンビニ弁当か外食	⇒ 腸内環境は、食べたものに大きく左右されます。発酵食品や食物繊維は腸内環境をよくするはたらきがあるので摂取しましょう。
<input type="checkbox"/> 野菜や納豆、きのこ類、大豆製品を毎日摂っていない	⇒ 朝の目覚めに一杯の水や白湯を飲むと、大腸の反射を促すことができます。
<input type="checkbox"/> 水やお茶の摂取量が少ないと思う	
<input type="checkbox"/> 休日もほとんど動かない (電車移動か車使用)	⇒ 運動不足は腸の動きが悪くなります。ウォーキングや夜のストレッチでも…とにかく体を動かすようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 立ちっぱなしか座位の仕事	

発行者 全国健康保険協会 福岡支部

協会けんぽ

企画総務グループ 健康保険委員担当

〒812-8670 福岡市博多区上呉服町10-1 博多三井ビルディング9F

おかけ間違いにご注意ください
TEL 092-283-7621 (代表)
(音声ガイダンスに沿って「2」→「5」をご選択ください。)