

## KENPO'S 通信

不定期刊行

vol.60

職場内でご覧ください


 福岡支部の  
健康保険委員登録者数  
**13,881名**

※令和5年5月25日現在

# 1 令和5年度メンタルヘルス対策セミナーのご案内

福岡労働局・福岡県・福岡市・北九州市・久留米市・飯塚市ほか 共催

毎年ご好評をいただいておりますメンタルヘルス対策セミナーを今年も開催いたします。  
Zoomによるオンライン受講も可能ですので、ぜひ奮ってご参加ください。

## セミナー内容

「職場におけるメンタルヘルス対策」(仮題/90分)

メンタル不調者  
への対応が  
気になる…



## 会場・日時

**参加無料**

会場	会場所在地	開催日時	定員
福岡市立西市民センター	福岡市西区内浜1-4-39	7月6日(木) 13:30~15:30	300名
北九州芸術劇場	北九州市小倉北区室町1-1-11	7月12日(水) 13:30~15:30	150名
えーるピア久留米	久留米市諏訪野町1830-6	7月19日(水) 13:30~15:30	100名
イツカ コミュニティセンター	飯塚市飯塚14-67	8月3日(木) 13:30~15:30	60名

※各会場の駐車場は数に限りがございます。当日は公共交通機関等をご利用ください。

## 申込方法

労働局ホームページよりお申込みください。

▶ <https://www.roudoukyoku-setsumeikai.mhlw.go.jp/>



## 申込期間

**令和5年6月16日(金)より受付開始(先着順)**

※締切は各開催日の1週間前

たくさんのお申込み  
お待ちしております!



会場での受講・Zoomによるオンライン受講いずれを希望される場合も  
労働局ホームページからのお申込みが必要です。なお、定員に達し次第、申込は締め切ります。

# 2 出産育児一時金の支給額が増額されました!



## 出産育児一時金とは？

出産に関する費用負担の軽減のために、出産時に一定の金額が被保険者に支給される制度です。

**対象**  
協会けんぽの被保険者や被扶養者で  
出産された方

**出産育児一時金**



## 出産育児一時金の金額は？

令和5年4月1日以降の出産の場合、一児につき**50万円**（産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合または在胎週数22週未満の出産の場合は48.8万円）に引き上げられました。多胎児を出産したときは、胎児数分だけ支給されます。

	令和5年4月1日以降の出産	R4.1/1~R5.3/31の出産	R3.12/31以前の出産
産科医療補償制度 <sup>*1</sup> 加入機関で在胎週数22週以降の出産 <sup>*2</sup>	1児につき 50万円	42	42
産科医療補償制度加入機関で在胎週数22週に達しなかった出産 産科医療補償制度未加入の機関で出産	1児につき 48.8万円	40.8	40.4

(万円)

<sup>\*1</sup> 産科医療補償制度とは

医療機関等が加入する制度で、加入機関で出産され、万一、分娩時に何らかの理由により重度の脳性まひとなった場合、赤ちゃんご家族の経済的負担を補償するものです。対象分娩である場合には、領収・明細書に明記されています。

<sup>\*2</sup> 出産とは

妊娠85日（4ヵ月）以降の生産（早産）、死産（流産）、人工妊娠中絶をいいます。



## 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）です。直接支払制度について詳しくはこちら



直接支払制度を利用した場合の出産費用

（令和5年4月1日以降に産科医療補償制度加入機関において在胎週数22週以降に出産した場合）

★出産費用が**出産育児一時金の額を上回る**場合

（例）出産費用が55万円の場合

出産費用 - 出産育児一時金 = 医療機関へ支払う額

**55万円**    **50万円**    **5万円**

不足分を医療機関等の窓口でお支払いいただきます

★出産費用が**出産育児一時金の額を下回る**場合

（例）出産費用が40万円の場合

出産育児一時金 - 出産費用 = 協会けんぽから支給される差額分

**50万円**    **40万円**    **10万円**

協会けんぽへ差額分の**支給申請**をしていただきます

申請書は [こちら](#)→



# 3

## 4月からお安くなりました！生活習慣病予防健診

「生活習慣病予防健診のご案内」は  
ご確認くださいませましたか？

(令和5年3月末に  
事業所様宛に送付済)

手続きはカンタン！  
健診機関に予約するだけ！

健診機関  
一覧は  
こちら→



生活習慣病予防健診は  
お得がたくさん！

健診費用が  
お安くなりました

労働安全衛生法に定め  
られている**定期健診の  
代わり**になる！

健診費用の約7割を  
協会けんぽが**補助**！  
(総額18,865円のところ、  
実際の健診費用は…?)

令和5年4月1日から

自己負担額

最高 **5,282円**

定期健診の検査項目に  
加えて**胃・大腸がん等  
の検査**も受けられる！

**無料**の健康サポート  
(特定保健指導)が  
受けられる！  
※対象の方のみ

💡 前年度に比べて  
**1,887円**  
お安くなりました。

# 4

## 健康サポート(特定保健指導)ってなに？

健診の結果、「メタボリックシンドローム」のリスクがある方を対象に健康づくりの専門職である  
保健師・管理栄養士が生活習慣改善策と一緒に考える等のサポートを行います。

対象者

健診の結果、「メタボリックシンドローム」のリスクが高い40歳～74歳の  
被保険者の方

費用

**無料！**

ご利用方法

以下の中からお選びいただけます。

### 健診当日または後日に 健診機関で面談

健診当日に実施可能な  
健診機関は右上の二次  
元バーコード  
から確認でき  
ます(「健診  
当日特定保健  
指導実施」の  
欄に「○」が  
ある健診機関  
のみ)



おすすめ!!

健診当日に利用すると、  
後日の日程やお仕事の  
時間調整が不要

### 職場訪問(対面)に よる面談

協会けんぽより案内文書が届きます



### リモート(非対面)に よる面談

Zoomを利用し、ご自身のスマート  
フォンやタブレットで面談を行います



健診機関で受けられていない場合は、協会けんぽまたは委託業者より事業所様宛にご案内文書を送付いたします。

# 5 要治療・要精密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、生活習慣病予防健診を受けて、血圧・血糖・脂質の結果が「要治療」「要精密検査」等と判定され、医療機関の受診が必要な方のご自宅宛てに受診勧奨の文書をお送りしています。文書またはお電話等で委託業者よりご連絡させていただくことがございますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

委託業者  
株式会社 エム・エイチ・アイ



# 6 福岡ソフトバンクホークスとコラボ! ジェネリック医薬品希望シールが新登場!

NEW



福岡ソフトバンクホークス版



アビスパ福岡版



ギラヴァンツ北九州版

この度、福岡ソフトバンクホークスとコラボした、ジェネリック医薬品希望シールが完成しました！ジェネリック医薬品への切り替え希望を伝える目印として、おくすり手帳等に貼ってお使いいただけます。ぜひご利用ください！アビスパ福岡、ギラヴァンツ北九州とコラボしたジェネリック医薬品希望シールも引き続きお申込みを承っております。

## 申込方法

KENPO'S通信60号送付書の申込欄に希望枚数をご記入の上、FAXをお願いします。

# KENPO'S コラム 仕事中にできる!お手軽ストレッチ

デスクワークが多い方の共通の悩みである「首や肩の凝り」。首や肩は動かさなければ凝りがどんどん蓄積されるため、少しでも動かすことが大切です。

今回は、仕事中や座ったまま実践できるストレッチをご紹介します。ぜひお試しください!

## 首のストレッチ

### 首の横側

首を軽く右にひねりつつ、右手で頭を右横に傾けて20秒伸ばす (左側も同様)



### 首の後ろ側

両手を後頭部で組み、手の重みを利用して、首を真下に傾けて20秒伸ばす



### 首まわし

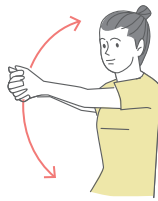
ゆっくりと首をまわす



## 肩のストレッチ

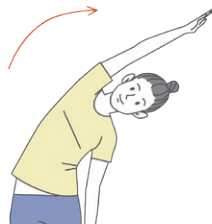
### 肩と背すじ伸ばし

お腹の前で両手を組み、ゆっくり頭上に持ち上げ、おろす



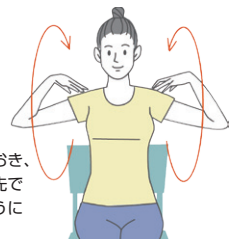
### わき腹

右手を大きく外側から持ち上げて、わき腹をのびし、20秒伸ばす (左側も同様)



### 肩甲骨まわし

両手を肩におき、左右のひじ先で円を描くように大きく回す



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

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。)

〒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