

# KENPO'S 通信

不定期刊行

vol.64

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

**18,695名**

※令和6年2月15日現在

## 1 第4回「健康かべ新聞コンクール」入賞作品発表!

福岡支部では、西日本新聞社と共催し、福岡県内の小学5年生及び中学2年生を対象に第4回「健康かべ新聞コンクール」を開催しました。小学5年生1,890作品、中学2年生1,117作品のご応募をいただいた中から、入賞作品それぞれ24作品を決定しました！今回は、その中から最優秀賞の作品をご紹介します♪

小学5年生の部  
**最優秀賞**

### 「みんなの健康チェック新聞」

遠賀町立浅木小学校 金子 晴香さん



中学2年生の部  
**最優秀賞**

### 「健康をプレゼント!新聞」

春日市立春日中学校 行實 心香さん



たくさんのご応募、誠にありがとうございました！  
このコンクールをきっかけに、長い年月をかけて進行する生活習慣病や医療費の現状等について子どものうちから知ってもらい、家族の健康づくりに役立ててもらえれば幸いです。  
令和6年度についても、福岡県全域でコンクールを開催する予定です。皆さまからのご応募をお待ちしております！

▶その他 入賞作品  
小学5年生の部は  
コチラ



▶その他 入賞作品  
中学2年生の部は  
コチラ



# 2

## 令和6年度も「生活習慣病予防健診」を受けましょう！

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」はたくさんのメリットがあります♪  
さらに！令和6年度から、より充実した内容となりますので、ぜひご利用ください。

◎対象◎

35歳～74歳の被保険者

**メリット ①** 労働安全衛生法による定期健診の  
代わりに！「がん検診」もセット！

事業主様に義務付けられている定期健診の検査項目は  
もちろん、「胃・大腸がん等の検査」も受診できます！

**メリット ②** 健診後、対象者の方は**健康サポート**  
(特定保健指導)を無料で受けられる！

生活習慣病予防健診の結果より、対象となった方は健康  
サポート(特定保健指導)を無料で受けることができます。  
★詳しくは、次のページをご覧ください。

**メリット ③** お安くなりました！  
健診費用は協会けんぽが補助！

総額 18,865円かかる生活習慣病予防健診(一般健診)  
は、協会けんぽが約7割補助することにより、以下の金額  
で受診いただけます。

令和4年度  
まで  
ご本人負担  
最高  
7,169円



令和5年度  
から  
ご本人負担  
最高  
5,282円

**メリット ④** お安く！より多くの方に！  
「付加健診」が利用しやすくなりました！

人間ドック並みの「付加健診」もお安くなりました！

令和4年度  
まで  
4,802円



令和5年度  
から  
2,689円



令和6年度より、付加健診の対象年齢が  
現行の40歳、50歳に加え、**45歳、55歳、  
60歳、65歳、70歳**も対象になります！

# 3

## 生活習慣病予防健診をご利用されていない事業所様へ 協会けんぽへ健診結果データのご提供をお願いいたします

### 健診結果データの提供方法は③通り

**対象** 協会けんぽの被保険者のうち、生活習慣病予防健診を受けていない方

#### ①協会けんぽに提供依頼書を提出する

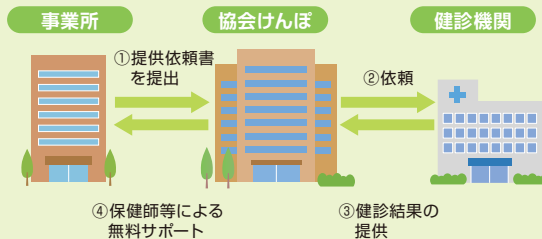
健診結果提供に関する「提供依頼書」を提出して  
いただき、受診された健診機関を通して提供する  
方法です。

提供依頼書はこちらからダウンロードできます▶



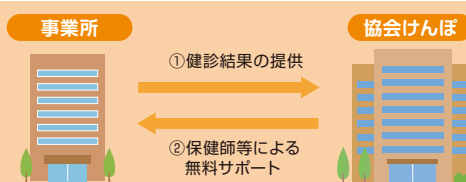
なお、健診機関が協会けんぽと健診結果の提供に関する契約を締結  
していない等の理由により、事業所様へ健診結果票のご提供をお願  
いする場合があります。

#### 協会けんぽが健診機関へ手続きします



#### ②協会けんぽに健診結果を直接提供する

事業所様から直接健診結果票を提供する方法です。  
健診結果票コピーまたは健診結果を専用ツールでデータ化した  
CD-Rのどちらかでご提供いただく事ができます。



#### ③健診機関と契約を結ぶ

事業所様と健診実施機関との間で、健診結果提供に関する内容を含んだ定期健康診断の契約を結び、健診実施機関を  
通して提供いただく方法です。

### ご提供のメリット

- 😊 健康保険料率の引き下げにつながります(インセンティブ制度による)
- 😊 保健師・管理栄養士による**健康サポート(特定保健指導)**が無料で受けられます! ★詳しくは、次のページをご覧ください

# 4 健康サポート(特定保健指導)を受けましょう

健診の結果、生活習慣病発症の危険度が高いと判定された40歳～74歳の被保険者の方に、保健師・管理栄養士がサポート(健康相談やアドバイス)を行います。対象となった方は、将来的に大きな病気を発症するリスクが高い状態です。後回しにせず、早期に取り組みましょう。

健康サポート(特定保健指導)は“**無料**”で受けられます！

## 受け方は 2パターン

**オススメ**

健診当日 に 健診機関 で

初回面談が可能です。

※受診する健診機関によります

担当者様へ

健診機関からご案内があったら、  
利用のお声がけをお願いします。

後日 、 職場で実施

協会けんぽから事業所様にご案内をお送りいたします。

担当者様へ

職場でのスケジュール調整と面談場所のご用意をお願いします。土日にご自宅での**WEB面談**も可能ですのでご相談ください。

サポートを受ける  
(初回面談)

改善に取り組む  
(継続サポートあり)

次の健診結果で  
良い結果が期待できる！

一緒に頑張りましょう！



## KENPO'S コラム 心とからだの健康を保ちましょう

もうすぐ新年度ですね。年度が替わる前後はストレスのたまりやすい時期かもしれません。ストレスとうまく付き合っていくためには、ストレス対処法をたくさん用意しておくことが大切です。今回は一例として簡単なストレス対処法をご紹介しますが、他にもご自身の好きなことを取り入れてストレスをため込まないようにしましょう。

### 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなと感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとる等、気分転換を図りましょう。

腹式呼吸が  
オススメ!!



### 適度に運動する

適度な運動をすることでリフレッシュ効果が得られます。運動というと、勝ち負けのイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。



### たばこやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。ストレス解消のためにたばこやお酒に頼ることは注意が必要です。



# 5 従業員様の退職時には保険証の確実な回収をお願いします

退職日の翌日から、それまで使用していた保険証は使用できません

①保険証を回収する

②日本年金機構（広域事務センター）へ提出する

- 被保険者資格喪失届 または 被扶養者（異動）届
- 保険証

※電子申請でお手続きいただいた場合でも、**保険証のご返却が必要です。**

退職日の翌日以降、使用できない保険証を提示して医療機関を受診してしまうと、**協会けんぽが負担している医療費を返還していただく可能性があります。**  
従業員様の退職の際には、**従業員様とご家族（被扶養者）分すべての保険証回収**をお願いいたします。

# 6 『協会けんぽGUIDE BOOK』の発送時期について

例年、春頃にお送りしておりました健康保険委員様の特典『協会けんぽGUIDE BOOK』につきまして、令和6年度版は、夏頃と冬頃に分けてそれぞれお送りする予定としております。何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。



《協会けんぽ  
GUIDE BOOK》

令和6年夏頃お届け予定



《協会けんぽ GUIDE BOOK  
健康保険制度・申請書の書き方》

令和7年冬頃お届け予定

（令和6年12月の保険証廃止に伴う変更内容を反映させるため）

# 7 協会けんぽ福岡支部移転のお知らせ

協会けんぽ福岡支部は、**令和6年7月16日（火）に移転**いたします。

新住所

〒812-8670  
福岡市博多区博多駅東一丁目17番1号コネクトスクエア博多8階

連絡先

電話番号の変更を予定しています。決定次第、お知らせいたします。

移転に関するQ&A

旧住所での各種申請書等の最終受付日は**令和6年7月12日（金）**までです。  
ご提出時はお気をつけください。

Question

Answer

移転後、旧住所に郵便を送った場合どうなりますか？

移転後1年間については、旧住所あてに郵送した場合でも新住所に転送される予定です。ただし、転送に時間を要しますので、令和6年7月11日（木）以降に投函される場合は、新住所あてに郵送をお願いします。

※日本郵便以外の配達業者の場合は、その会社の規定によりますので、依頼された会社にご確認ください。

健康保険証や限度額適用認定証等に旧住所が記載されていますが、引き続き使えますか？

引き続き使用できます。  
なお、健康保険証は令和6年12月に廃止され、マイナンバーカードと一体化される予定です。



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