

5 令和7年度の保険料率が決定しました!

令和7年2月分(3月納付分)まで

健康保険料率

10.35%

介護保険料率

1.60%

令和7年3月分(4月納付分)から

健康保険料率

10.31%

介護保険料率

1.59%

令和5年度結果 インセンティブ制度※福岡支部は総合22位!

※「5つの取組(評価指標)」に基づき全支部をランキング付けし、支部ごとの得点数に応じて健康保険料率を引き下げる仕組み

令和4年度結果の6位から順位が下がり、残念ながらインセンティブを獲得することができませんでした。

皆さまの健康づくりにかかる行動が、健康保険料率を変える力になります。

協会けんぽも皆さまの取組をサポートさせていただきますので、健診の受診や健康サポート(特定保健指導)の利用、健診後の早期受診等にご協力をお願いします。

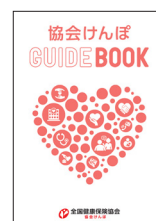


▲詳しくはこちら

6 健康保険委員様の特典 『協会けんぽ GUIDE BOOK』

今回同封している青色のGUIDE BOOKは、令和6年12月より保険証の新規発行を終了したことに伴い内容を変更したものです。

令和7年度版につきましては、赤色と青色の2冊のGUIDE BOOKを夏頃にお送りする予定です。



《協会けんぽ GUIDE BOOK》

困ったときにこの1冊!
健康保険給付や健診などに関する内容を網羅しています!



《協会けんぽ GUIDE BOOK
健康保険制度・申請書の書き方》

申請書の記入方法や必要書類が分かる!
申請書をご提出の際は、事前にお読みください!

7 協会けんぽ福岡支部公式LINE 友達登録募集中!

「健診をもっとお得に受ける方法」や「マイナ保険証に関する最新情報」、「管理栄養士によるおすすめレシピ」など、様々なお役立ち情報をタイムリーにお届けします。
皆さまのご登録、お待ちしております!



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ

発行者

企画総務グループ 健康保険委員担当

Tel 092-477-7250 (代表)

〒812-8670 福岡市博多区博多駅東1-17-1 コネクトスクエア博多8F

健康保険委員さま「特別広報誌」

KENPO'S 通信 vol.68

令和7年3月28日発行

不定期刊行

健康保険委員登録者数

22,443名

※令和7年2月26日時点

職場内でご回覧ください

1 第5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5回「健康かべ新聞コンクール」を実施しました。小学5年生2,077作品、中学2年生1,437作品のご応募をいただいた中から、入賞作品48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

「未来の健康をつくる睡眠新聞」

北九州市立ひびきの小学校
石丸 桜さん



中学2年生の部

最優秀賞

「健康を維持しよう新聞」

春日市立春日中学校
友清 史妃菜さん



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、ご家庭での健康づくりの一助になれば幸いです。

令和7年度も、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います!



かべ新聞について
詳しくはこちら

2 健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？



01 健診を毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認



02 健診を受けっぱなしにしていますか？

せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。

健診結果に応じて行動することで健康状態を改善



03 日々の健康づくりに取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

01「健診受けない」もったいない

●健診ってどうして大切？

生活習慣病は早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。

健診を受けることで自身の生活習慣を見直し、予防に取り組むきっかけとなります。

また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。

健康づくりサイクルについて詳しくはこちら



生活習慣病予防健診

対象 35歳～74歳の被保険者(ご本人)

メタボリックシンドロームとともに
5大がん(肺・胃・大腸・子宮・乳房)までカバー！

メタボリック
シンドローム + 5大がん
肺 胃 大腸 子宮 乳房

令和5年度より
自己負担を軽減しています。

令和4年度まで 最高 7,169円 → 令和5年度より 最高 5,282円

※子宮頸がん検診・乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

付加健診

対象 生活習慣病予防健診(一般健診)を受診する40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方

付加健診とは節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓など腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化を見つける手がかりとなる眼底検査など、より詳細な健診です。

付加健診の自己負担も軽減しています。

令和4年度まで 最高 4,802円 → 令和5年度より 最高 2,689円

02「受けっぱなし健診」もったいない

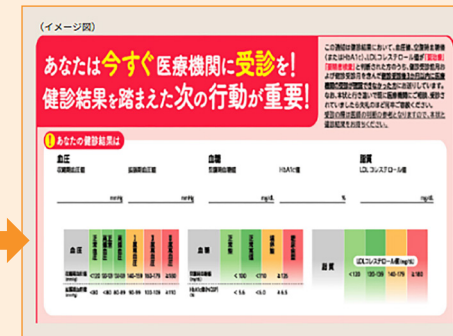
●自覚症状がないのに医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行します。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

健診結果で、医療機関への受診が必要とされた場合は、早期受診をお願いします。

●医療機関への受診が必要な方へのお知らせ

健診において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDL(悪玉)コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要とされ、受診が確認できなかった方に対して、案内をお送りします。



03「健康づくりを継続しない」もったいない

適度な運動

バランスの良い食生活

禁煙

3 KENPO'Sコラム 保険適用で禁煙治療が受けられます！

毎年、喫煙者の約3分の1の方が禁煙を試みています。自力で禁煙をする方と比べ、禁煙治療を受けた方は、治療終了時で約75%、治療終了9カ月後で約50%、禁煙に成功しているという報告があります。

【禁煙治療について】

○治療期間：約3ヵ月間に5回の通院(かかりつけ医の場合、5回全てオンライン診療可能)

○自己負担額：13,000～20,000円程度(健康保険自己負担割合が3割の場合)

○「加熱式たばこ使用者」も対象

○デジタル機器を使った「禁煙治療用アプリおよびCOチェッカー」(*)も保険適用として処方

※禁煙治療用アプリおよびCO(一酸化炭素)チェッカーとは…喫煙者自身のスマートフォンにインストールして使用するアプリと、自分で吐く息の中の一酸化炭素濃度を測って喫煙状況をモニタリングできる器械を組み合わせた製品のこと。

禁煙治療をご希望の場合は、日本禁煙学会ホームページ「禁煙治療に保険が使える医療機関」を検索し、事前にお電話で確認いただくことをお勧めします。

【参考文献】○厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット ○国立がん研究センター がん情報サービス ○日本禁煙学会



▲詳しくはこちら

4 生活習慣病予防健診をご利用されていない事業所様へ 健診結果データを協会けんぽへご提供お願いいたします

定期健康診断結果データの提供は、法律により、事業主様に義務付けられています。ご提供いただいた定期健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)を無料で実施しております。また、加入者皆さまの健康度の向上が、将来的な保険料率上昇の抑制にもつながります。

【提供方法は3つあります！】

- 健診結果に関する「回答書・提供依頼書」を協会けんぽに提出し、受診した健診機関からデータで提供
- 「健診機関から協会けんぽに健診結果を提出する」という内容を含んだ契約を健診機関と結ぶ
- 事業所から健診結果の写し(紙)またはCD-Rでデータを提供する



▲詳しくはこちら