

協会けんぽだより

事業所内で回覧・掲示をお願いします

2023

1

月号



令和5年1月から
申請書様式が
変更になりました!



令和5年度より

協会けんぽの健診が もっとお得になります!



令和5年4月1日より、協会けんぽが35歳以上の被保険者様に実施している
生活習慣病予防健診の自己負担額が大幅に下がります。



令和5年3月31日まで

一般健診の場合

自己負担額最高 **7,169円**

令和5年4月1日より

自己負担額最高 **5,282円**

1人当たり

1,887円もおトク!

10人なら…18,870円 100人なら…188,700円

付加健診や婦人科検診の自己負担も下がります!

さらに

定期健診と協会けんぽの生活習慣病予防健診 **ここが違う!**

検査項目	協会けんぽの生活習慣病予防健診	労働安全衛生法に基づく 定期健康診断
定期健診項目	○	○
胃がん検査	○	×
大腸がん検査	○	×

検査項目が
充実!



年1回の定期健康診断に置き換えが可能です。

おトクな**生活習慣病予防健診**をぜひご利用ください!

予約方法

健診機関へ直接お問い合わせください ※詳しくは、「健診のご案内(3月下旬発送予定)」をご覧ください

健診機関一覧▶



お問い合わせ先

協会けんぽ岐阜支部 保健グループ (058-255-5159)


お問い合わせ先

 **全国健康保険協会 岐阜支部**
協会けんぽ

〒500-8667 岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル14階

 **058-255-5155** (代表)

受付時間 8:30~17:15 (土・日・祝、年末年始 除く)

 協会けんぽ 岐阜 **検索**

申請書のダウンロードができます

厚生労働省
マイナンバーカードの
健康保険証利用対応の
医療機関リスト
(都道府県別)



令和4年度の

医療費のお知らせ

をお送りします

協会けんぽでは、年1回「医療費のお知らせ」をお送りしています。今回のお知らせには、主に令和3年10月～令和4年9月診療分の医療費が記載されていますので、ご確認ください。

送付時期

1月中旬～下旬

送付先

事業所 (任意継続被保険者の方はご自宅)

事業所ご担当者様は、**開封せず**にご本人へお渡しください。

確定申告に一部を活用できる!

申告の際に「医療費のお知らせ」を添付していただくことで、「医療費控除の明細書」の記入を省略できます。

※記載のない令和4年10月以降の診療分については、医療機関などの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を申告書に追加添付してください。

マイナポータルからも確認できる!

マイナンバーカードを保険証登録すると、マイナポータルからも医療費情報が確認できるほか、確定申告の際の医療費控除で自動入力が可能です。

マイナンバーカードの保険証登録はこちらから



令和5年1月から各種申請書が変更になりました

協会けんぽにご提出いただく各種申請書(届出書)の様式が変更となりました。新様式の申請書(届出書)は、協会けんぽホームページよりダウンロードいただけます。郵送をご希望の場合は、協会けんぽ岐阜支部までお電話ください。お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

教えて鶴飼さん! 健康の数字

20g/日

...▶ 節度ある適度な飲酒量(純アルコール換算)
(厚生労働省「e-ヘルスネット」)

お酒を飲む機会が増える季節です。適量を守りましょう。

適量のめやす

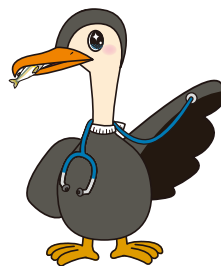
ビール……………中びん1本(500ml)
日本酒……………1合(180ml)
チューハイ(7%)………350ml缶1本
ウイスキー……………ダブル水割り1杯
(原酒で60ml)
ワイン……………2杯(240ml)



鶴飼さん
岐阜支部マスコットキャラクター

今日もがんばルーシー

お尻と股関節のストレッチ



ルーシー
岐阜支部マスコットキャラクター



おへそを前に出すイメージで!

- ①左足の外くるぶしを右膝の上に乗せ、膝を下に押し込む
- ②上体を前に倒し、30秒キープ
- ③右足も同様に