

協会けんぽだより



令和6年度 協会けんぽの健康診断のご案内

35~74歳の被保険者(ご本人)様向け 生活習慣病予防健診



ポイント
1

健診の費用がとってもお得です!

検査項目	生活習慣病予防健診	定期健診(事業者健診)
労働安全衛生法上の定期健診	○	○
大腸がん検診	○	×
胃がん検診	○	×
自己負担額	協会けんぽの費用補助で、約19,000円相当がなんと 5,282円	7,000~10,000円程度 (一般的な価格であり医療機関により異なります)

定期健診として
使えてお安くさらに、
充実の検査内容です!

ポイント
2

付加健診の対象年齢を拡大しました!

令和5年度まで 40歳、50歳	令和6年度から 40歳、 45歳 、50歳、 55歳 、 60歳 、 65歳 、 70歳
--------------------	--

対象年齢の方は、腹部エコー、眼底検査などの総額約1万円相当の検査を、自己負担2,689円で受けられます。

ポイント
3

偶数年齢の女性の方は、
乳がん検診、
子宮頸がん検診の
費用補助が受けられます!



お申し込みは **健診機関に電話をするだけ!**
(協会けんぽへの手続きは不要です)

健診機関について
詳しくはこちら



40歳~74歳の被扶養者(ご家族)様向け 特定健診

ご家族の皆様にも、ぜひ健康診断の受診をお勧めください!

ポイント
1

最大**7,150円**分の費用補助で
自己負担**0円**で健康診断が
受けられます!

※一部の健診機関では自己負担がかかる場合があります。

ポイント
2

オプション検査※を付けられる
集団健診もあります!

※有料



お申し込みは **受診券と保険証を用意して
健診機関に電話をするだけ!**

※令和6年度の特定健康診査受診券(セット券)は令和6年4月に被保険者(ご本人)様のご自宅宛てにお送りしています

詳しい日程・お近くの健診会場・
予約先など 詳しくはこちら



 **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丁目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

ご存知ですか?

マイナ保険証を使えば、
限度額適用認定証は
不要です。詳しくはこちら



最新情報を
お知らせします!!

メルマガ会員

になりましょう

登録はこちら



各種申請書のご提出先はこちらです

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き

- 健康保険被保険者証再交付申請書
- 健康保険高齢受給者証再交付申請書

- 傷病手当金支給申請書
- 療養費支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 限度額適用認定申請書
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- 特定疾病療養受療証交付申請書
- 第三者等の行為による傷病届

- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金内払金支払依頼書・支給申請書

- 埋葬料(費)支給申請書

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書
- 任意継続被保険者被扶養者(異動)届

従業員の採用

変更・訂正

再交付

給与・賞与

病気・ケガ入院等

出産・育児休業

退職・死亡等

退職後の保険 (任意継続)

事業所に 関するもの

健康保険・厚生年金保険への加入等に関する手続き

- 被保険者資格取得届

- 健康保険被扶養者(異動)届 / 国民年金第3号被保険者関係届

- 被保険者住所変更届*
- 被保険者氏名変更(訂正)届*
- 被保険者生年月日訂正届

*原則として70歳未満の方は個人番号を届けていただくことで届け出省略

- 基礎年金番号通知書再交付申請書

- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届

- 産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届
- 育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届
- 厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書・終了届
- 産前産後休業終了時報酬月額変更届
- 育児休業等終了時報酬月額変更届

- 被保険者資格喪失届
- 健康保険被保険者証回収不能届

- 適用事業所名称/所在地変更(訂正)届
- 事業所関係変更(訂正)届

郵送

〒500-8667
全国健康保険協会(協会けんぽ)
岐阜支部

お問い合わせ先
協会けんぽ岐阜支部 ☎ 058-255-5155

郵送
または
電子申請

〒460-8565
日本年金機構
名古屋広域事務センター

お問い合わせ先
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-007-123

ご郵送の場合は個別郵便番号のため、住所の記載を省略できます。



知らなかった! 健康への第一歩

第11回

減塩にはお酢がおすすめ!

お酢は健康や美肌に非常に良いとされる人気の調味料で、実は塩分がほとんど無い※から減塩にも最適の調味料です。他にも血圧を下げる、血液をサラサラにする、血糖値を下げるなど様々な効果も。普段使用している醤油を減らしてお酢を加えるだけで酸味が美味しい酢醤油が完成。また、お肉などの炒めものには、食塩ゼロのバルサミコ酢もおすすめです。
※食塩を添加して味付けをした酢もあるので注意しましょう。

お酢は塩分が多く含まれていると思ってた! 知らなかった!

岐阜支部マスコットキャラクター 鶺鴒さん



健康クイズ

岐阜支部マスコットキャラクター ルーシー



Q.1 減塩のためには、すべての味の濃度を抑える必要がある。○か×か。

Q.2 減塩すれば血圧は必ず下がる。○か×か。

答え

Q.1... × 塩分以外にも、香りが楽しめる胡椒や七味唐辛子などの香辛料や、薬味などの香味野菜、柚子などの柑橘類を加えることで、様々な味覚を楽しむことができます。

Q.2... × 高血圧は塩分過多以外にも喫煙、肥満、運動不足、過度な飲酒、睡眠不足、過度なストレスなどが大きく関係しています。減塩に加えて、運動や睡眠など正しい生活習慣になるように心がけましょう。

