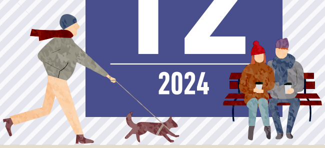
KYOKAI KENPO 月刊 IBARAKI
協会けんぽいばらき
職場の皆さまで回覧をお願いします。
12 2024



健診の「3つのもったいない」をやっていませんか？

「健康づくりサイクル」で安心して長く働ける環境を目指しましょう！

01 健診を受けない

協会けんぽにご加入されている35～74歳の従業員（被保険者）の方は、「生活習慣病予防健診」をご利用いただけます！

02 受けっぱなし受診

健診結果をもとに生活習慣の改善、早期に医療機関へ受診、特定保健指導の対象者は、「特定保健指導」を利用しましょう！

03 健康づくりを継続しない

適度な運動、バランスの良い食生活、禁煙等、日々の健康づくりも忘れないようにしましょう！

受けっぱなし にしていると・・・

健診結果の「要治療」、「要精密検査」をそのままにしておくと、自覚症状がないまま進行し、心疾患や脳血管疾患など、就労に深刻な影響を及ぼす疾患を引き起こします。重症化する前に予防しましょう。

要治療 を放置していると・・・

高血圧
高血糖など → 自覚症状がないまま**動脈硬化**が進行 →（重症化）→ **脳卒中**
心筋梗塞
糖尿病の合併症など →（将来的に）→ **半身麻痺**
人工透析など

早期に医療機関への受診が必要な方へお知らせを送付しています

協会けんぽの生活習慣病予防健診の結果、血圧・血糖・脂質の項目で「要治療」または「要精密検査」と判定されたにもかかわらず、医療機関を受診していない方（要治療者）に、早期に受診するよう案内文書を送付しています。

要治療者の医療機関受診率は保険料率に影響します

インセンティブ（報奨金）制度の評価項目の一つに「要治療者の医療機関受診率」が設定されており、皆さまの健康に関する取組が保険料率の上昇の抑制につながります。ご協力をお願いします。

上手な医療のかかり方を知って医療費を節約しましょう

1 かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう

- 紹介状なしで大病院を受診すると、初診料に加えて特別料金（全額患者負担）がかかります。
- かかりつけ薬局をもっていれば、薬の重複や飲み合わせ、副作用のチェック等を確認してもらえて安心です。

2 診療時間内の受診を心がけましょう

- 時間外・休日・深夜受診は、医療費が割増料金になります。また緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯であり、医療スタッフの負担にもなります。緊急時以外の受診はなるべく避けましょう。

3 医療機関の受診はマイナ保険証を利用しましょう

- マイナ保険証を利用すると、医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」の手続きが不要になります。
- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。

使ってみよう！
マイナ保険証

4 ジェネリック医薬品で医療費節約
ジェネリック医薬品とは・・・

- 先発医薬品と同じ有効成分が同量含まれていて、効果や安全性が同等と認められているお財布にやさしいお薬です。

公式LINEの登録をお願いします

協会けんぽ茨城支部は公式LINEを始めました！
月に2回、健康情報をはじめとするお役立ち情報をより身近によりタイムリーにお届けしていきます。ぜひご登録をお願いします！

登録方法 1　IDから検索「@kenpo_ibaraki」

登録方法 2　QRコードを読み取る

登録方法 3　アカウント名検索「協会けんぽ茨城」

協会けんぽの年末年始の業務について

◆年末年始の休業期間　：　令和6年12月28日（土）から 令和7年1月5日（日）
◆年　始　開　始　日　：　令和7年1月6日（月）8時30分から

協会けんぽの申請書類はすべて郵送でご提出いただけます。
窓口の混雑軽減のため郵送での申請にご協力をお願いいたします。

全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/

〒310-8502
水戸市南町3-4-57
水戸セントラルビル
TEL 029-303-1500（代表）

マイナ保険証を使用しましょう！！

使ってみよう！
マイナ保険証

※令和6年12月2日から
健康保険証は発行されなくなります。