機密性2
いばらき
健康保険委員だより
全国健康保険協会
協会けんぽ
茨城支部
2023.3 Vol.31

茨城支部の保険料率が変更となります

令和5年度 保険料率のお知らせ

健康保険料率	介護保険料率
9.77% → **9.73%**	1.64% → **1.82%**
（令和４年度から▲0.04%）	**（令和４年度から+0.18%）**

各都道府県の健康保険料率は、地域の医療費水準に基づいて算出されています。
医療費の上昇を抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることにつながります。
令和５年３月（４月納付分）から変更となります。

【医療費の上昇を抑えるために皆さまにお願いしたい取組】

① 年に一回健診を受けていただくこと
② 保健指導の利用や医療機関への早期受診で重症化を防ぐこと
③ 企業を挙げて健康づくりに取り組んでいただくこと（健康宣言）　など

料額表は、協会けんぽのHPでご確認いただけます。

保険証が使えるのは退職日までです

退職後は保険証を速やかにご返却ください

保険証の有効期間にご注意ください

	会社で働く加入者本人（被保険者）	被保険者のご家族（被扶養者）
保険証が使えるようになるとき	会社に入社した日から	収入などの条件を満たし、被扶養者の認定を受けた日から
保険証が使えなくなるとき	●退職した日の翌日から ●75歳になった日から	●就職等により被扶養者でなくなった日から ●被保険者が退職した日の翌日から ●75歳になった日から

従業員が退職したら、喪失のお手続きを

① 退職者（被扶養者分も）の保険証を回収してください。
② 被保険者資格喪失届または被扶養者異動届と保険証を、日本年金機構の埼玉広域事務センターへご郵送ください。
※申請書の入手方法や詳しい手続き方法は、管轄の年金事務所にお問い合わせください。
※電子申請にてご提出いただく場合、保険証は電子申請の到達番号がわかる画面を添付の上、埼玉広域事務センターへご郵送ください。

! 退職日等の翌日以降に保険証を使用された場合は、後日、協会けんぽ負担分の医療費（7～8割）を返還していただく内容の案内と納付書が届きます。

たばこは百害あって一利なし！

今すぐ禁煙をはじめましょう

たばこは全身の病気のリスクを高めます

喫煙期間が長いほど、喫煙本数が多いほど、たばこの害による病気のリスクは高くなることが分かっています。喫煙に起因する日本人の年間死亡者数は約12～13万人（令和4年の交通事故死者数の約45倍）、受動喫煙による年間死亡者数は約1万5千人と推定されています。禁煙すれば病気のリスクは確実に減っていきます。自分のため・周囲のために禁煙を実行しましょう。

▽ 喫煙者がなりやすい病気の例

肺がん　咽頭がん　口腔がん　食道がん　膀胱がん　肝臓がん

▽ 受動喫煙が与える健康被害の例

【大人】
- 肺がん
- 臭気や鼻への刺激
- 脳卒中
- 虚血性心疾患

【子ども】
- 喘息
- 中耳炎

【妊娠・出産】
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）
- 低体重
- 早産

気づいてください！禁煙はメリットがたくさん！

✓ 病気のリスクがどんどん減る
5年後には脳卒中リスクが非喫煙者のレベルまで低下し、10年後には肺がん死亡リスクが半減します。

✓ 家族や周りの人への健康被害がなくなる
✓ 食事がおいしくなる
✓ 肌の調子が良くなる
✓ 薄毛の防止
✓ お金の節約
✓ 火災リスク防止

など

禁煙を成功させるには

✓ 禁煙宣言をする
✓ たばこや灰皿、ライター等を捨てる
✓ 禁煙外来※を利用する
保険証を使って禁煙ができます。
12週間で5回の診察を受け、オンラインで行うことができる病院もあります。

※現在、禁煙治療に係る治療薬の一部に欠品が生じており、禁煙外来を見合わせている医療機関がございます。詳しくは医療機関へお問い合わせください。

禁煙外来の利用で成功率は7～8割！

日本禁煙学会　検索

今年1月から申請書が新様式に変更になっております。

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすることなどを目的として、令和5年１月から各種申請書（届出書）の様式を変更しています。

新様式での申請をお願いいたします。

【皆さまへお願い】 協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします！

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
☎029-303-1500（代表）

申請書のダウンロードができます
＼申請書の記入方法のポイントも公開中です／
協会けんぽ　茨城　検索