

# 協会けんぽ 岩手支部

加入者・事業主の皆さまへ  
～ 職場の皆さままで回覧をお願いします～

## 生活習慣病予防健診が断然お得に!

令和5年度から  
さらにお安く!

協会けんぽでは、加入者皆さまの健康の保持・増進のため、35歳以上の被保険者ご本人(従業員)様を対象にした「生活習慣病予防健診」を行っています。

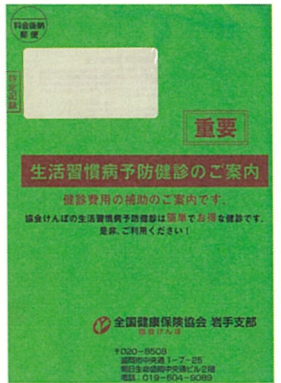
### 生活習慣病予防健診と定期健診との比較

生活習慣病予防健診	定期健診
31項目 負担額 最高7,169円 (令和5年3月まで)	約22項目 負担額 約8,000円 (健診機関により異なります。)
⇒ 最高5,282円 (令和5年4月以降)	

令和5年3月に健診の案内を事業主様にお送りしております。

案内が届いたけど…

- 手続きの仕方を知りたい
- 健診について分からないことがある
- そもそも生活習慣病予防健診って?



〈健診の案内〉

そんな、皆さまからのご要望に答え、解説動画を作成しました!  
右の二次元コードよりご視聴いただけます。



動画はこちらから ▶▶▶

### 生活習慣病予防健診をおススメする理由

- 協会けんぽで13,583円(健診費用の約7割!)の補助を行っています。
- がん検診(胃がん・大腸がんなど)など検査項目が充実しています。

お問い合わせ先

生活習慣病予防健診に関するお問い合わせ  
**TEL 019-604-9089**  
(保健グループ)

動画に関するお問い合わせ  
**TEL 019-604-9018**  
(企画総務グループ)



わんこぎょうだい  
そばっち

## 岩手県からのお知らせ

### 悩みを抱える人を支える「ゲートキーパー」



自殺対策キャラクター  
「アイばあちゃん」

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

一人ひとりが「こころの健康」に関心を持ち、悩みを抱えている方のこころに寄り添った温かい対応を行うなど、私たちにもできる「こころの支援」をはじめましょう。

#### 1 自殺の状況

- 岩手県の自殺者数は、令和4年の警察庁自殺統計(速報値)によると、本県の自殺者数は262人、人口10万人当たりの自殺死亡率は21.9となり、平成15年のピーク時(574人)から減少傾向にあります。
- 令和3年度に厚生労働省が行った意識調査によると、4人に1人以上が「これまでに自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身では考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。
- 自殺は、その多くが病気や障がいなどの健康問題、失業、倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった様々な悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。
- また、「死にたい」と考えている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くが防ぐことのできる問題なのです。

#### 2 「ゲートキーパー」になるためには?

- ゲートキーパーになるために必要となる特別な資格はありません。家族や友人、職場の同僚といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。
- 適切な初期対応の知識を身に付け、私たちにもできる「こころの支援」をはじめてみましょう。

#### 気づく

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

#### 声をかける

悩んでいる人は、様々な不安や心配から一人で抱え込んでしまうことがあります。孤立させることなく、温かく声をかけてみましょう。

#### 話を聴く

本人の気持ちに寄り添い、耳を傾けることは、悩みを抱えている方への大きな支援となります。

#### 支援につなぐ、見守る

適切な専門家や支援先につながるよう手助けします。声をかけてもなかなか相談につながらない場合は、温かく見守りましょう。

### 特設WEBサイト「こころに寄り添いいのちを守る いわて」

県では、悩みを抱えている方やその周りの方に向けて情報発信するために、特設WEBサイトを開設しました。ゲートキーパーの行動事例動画やこころのセルフケアに関する動画、各種相談窓口情報などを掲載していますので、ぜひ御覧ください。

○特設WEBサイト「こころに寄り添いいのちを守る いわて」▶▶▶



### 岩手県自殺予防宣言 ～みんなでつなごう いのちとこころの絆～

【お問い合わせ先】岩手県保健福祉部障がい保健福祉課 TEL019-629-5483(直通)

いのちまもるいわて

検索

### 各種申請は郵送でお手続きが可能です。

現在、感染症対策として窓口の職員の常駐を休止しております。郵送でのお手続きにご協力ください。封筒には、

〒020-8508「協会けんぽ 宛」

と記入すれば送付先住所の記入は不要です。



お問い合わせは  
こちらまで

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



全国健康保険協会 岩手支部  
協会けんぽ

〒020-8508 盛岡市中央通1-7-25  
朝日生命盛岡中央通ビル2階  
(代表) 019-604-9009

※このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。

## 退職する方・扶養から抜ける方の 保険証を速やかに回収・返却してください。

- 次の保険証が届くまで使う
- 次の保険証の予備にする
- 身分証明書として持つておく

➡ **いずれも認められません**

保険証が使えるのは、

**「退職日」・「就職などで扶養から抜ける日の前日」**までです！

それ以降は保険証を使用できませんので、  
失効した保険証は速やかにご返却ください。

(返却が確認できない場合、被保険者へ返却の催告の通知を送付する場合があります)

### 保険証回収の手続き

1 保険証を回収(事業所様にて回収)

2 日本年金機構への届出に添付

➡ 被保険者資格喪失届・被扶養者(異動)届  
届出に保険証を添付する

電子申請をご利用の場合は、到達番号のわかる画面を印刷し、  
保険証に添付して、日本年金機構にご郵送ください。

※1 保険証を添付できない場合は、「被保険者証回収不能届」を添付してください。

※2 日本年金機構への届出時に保険証を添付せず、後日、保険証を返却する場合は、協会けんぽ岩手支部まで郵送してください。

### 注意!

失効した保険証を使用した場合、健康保険で支払った分の医療費を  
返納していただく場合があります！

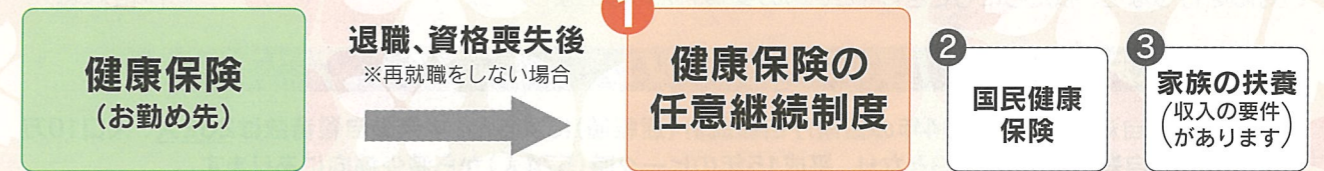
保険証が届く前に医療機関へかかる場合は、医療機関へ保険証切り  
替えの手続き中であることをお伝えください。

■お問い合わせ先 / TEL 019-604-9088 (レセプトグループ)

## 退職後の健康保険についてご案内します

お勤め先を退職した場合など協会けんぽの被保険者の資格を喪失したときに、2年間を上限に、協会けんぽの運営する任意継続健康保険にご加入いただけます。

退職後の健康保険を3つから選択します



### 加入するには?

- 資格喪失年月日(退職日の翌日)から**20日以内**必着で、住所地の協会けんぽ都道府県支部へ資格取得申出書を提出してください。
- 資格喪失年月日の前日(退職日)までに継続して**2か月以上の被保険者期間**があることが必要です。



加入した後は、毎月保険料を納付いただきます。  
納付方法は毎月納付(納付書・口座振替)や前納(納付書)がございます。  
納付期限までに納付がされないと、健康保険の資格が切れてしまいますので、ご注意ください。  
なお、加入した場合の保険料額の試算ができます。下の二次元コードから保険料額表をご確認いただくか、業務グループへお電話でお問い合わせください。

任意継続保険で  
多く寄せられるご質問について  
**動画で解説中!**

これから手続きをする方、会社の  
総務事務ご担当者におススメ!



動画はこちらから

申出書のダウンロードは  
こちらから



保険料額表については  
こちらから



お問い合わせ先

● 健康保険の任意継続制度に関するお問い合わせ、申請書の郵送依頼について  
**TEL 019-604-9070** (業務グループ)

● 動画に関するお問い合わせ  
**TEL 019-604-9018** (企画総務グループ)