

# 協会けんぽ

岩手  
支部

..... KYOUKAIKENPO IWATESHIBU

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 ～

## 令和4年度「医療費のお知らせ」をお送りいたします

加入者の皆様ご自身の医療費を確認していただくことで、健康保険への関心を高めることを目的に、年1回「医療費のお知らせ」を事業所様宛にお送りしております。

- お届け時期: 令和4年1月中旬～2月上旬
- 対象期間: 令和3年10月～令和4年9月診療分

※ 開封せずに各被保険者様にお渡しください

※ 退職等によりお渡しいただけない場合には、お手数をお掛け致しますが、同封の返信用封筒にて当協会へご返送ください。

※ 医療費控除の申告に関する事項は、税務署にお問い合わせください。

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

## 健康保険委員表彰伝達式を開催いたしました

令和4年11月24日に、日本年金機構と合同で、年金委員・健康保険委員表彰伝達式を「ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING」にて開催しました。今年度は計20名の方々が受賞いたしました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。今後ますますのご活躍を祈念いたします。

### 厚生労働大臣表彰

鈴木 敦 様

(鈴木印刷 株式会社)

長洞みつえ 様

(遠野建設工業 株式会社)

### 全国健康保険協会理事長表彰

伊勢澤真実 様

(アリス 株式会社)

佐藤 文代 様

(岩手建設工業 株式会社)

大里 香苗 様

(東北清和 株式会社)

大和加代子 様

(社会福祉法人 宇津野会)

### 全国健康保険協会岩手支部長表彰

古館 貴志 様 (株式会社 赤澤紙業)

佐藤 薫 様 (紫波町社会福祉協議会)

西村 文一 様 (岩手県土地改良事業団体 連合会)

加藤 香織 様 (株式会社 ツクバ)

服部 成美 様 (岩手和装 株式会社)

岩本 宰一 様 (いわて平泉農業協同組合)

菊池 充 様 (北上ケーブルテレビ 株式会社)

梅木 成美 様 (株式会社 佐賀建設)

佐々木 薫 様 (株式会社 エーテルワイン)

去石 誠 様 (社会福祉法人 石鳥谷会)

鈴木 孝一 様 (花巻ガス 株式会社)

高橋 文代 様 (株式会社 菊池工業)

齊藤 敦子 様 (社会福祉法人 岩手徳栄会)

〈 順不同 〉

(ご本人の希望により、1名のお名前の公表を控えています)

■お問い合わせ先 / TEL 019-604-9018 (企画総務グループ)

# あん摩・マッサージ、はり、灸(きゅう) の施術について、健康保険が使えるかチェック!

## ①対象となる症状・傷病であること

あん摩・マッサージの対象となる症状

筋麻痺

筋委縮

関節拘縮

等

はり・灸の対象となる傷病

神経痛

リウマチ

五十肩

頸腕症候群

腰痛症

頸椎捻挫  
後遺症

等

## ②医師が施術について同意していること(あん摩・マッサージ、はり、灸)

※疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります

■お問い合わせ先 / TEL 019-604-9070 (業務グループ)

## 岩手県からのお知らせ



わんこきょうだい  
そばっち

### 適正飲酒で、上手にお酒と付き合いましょう!

生活様式が変わり、飲酒の機会や量が変わった方も多いのではないのでしょうか? 健康のためには、適正飲酒を知り、上手にお酒と付き合いしていくことが大切です。

節度ある適度な飲酒は、「1日平均純アルコール約20g」

厚生労働省は「健康日本21」の中で、節度ある適度な飲酒を1日平均純アルコールで約20gと定めています。女性や高齢者などはこの1/2～2/3程度が適当です。

### ■あなたの飲酒量はどれくらい?

#### 〈主な酒類のアルコール量換算の目安〉

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

#### 〈アルコール量の計算式〉

お酒の量(ml) × (アルコール度数%/100) × アルコール比重0.8 = 純アルコール量(g)

■飲酒量のほかに  
気を付けたいこと



男性で1日40g以上、女性で1日20g以上の飲酒は、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病リスクを高めま。

●寝酒はしない

●食事と一緒にゆっくりと

●週に2日は休肝日

●たまに飲んでも大酒しない

●薬の治療中はノーアルコール

●妊娠・授乳中はノーアルコール

お問い合わせ先:岩手県保健福祉部健康国保課 電話 019-629-5468(直通)

### 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。