加入者・事業主の皆さまへ

協会けんぽ 岩手支部

KYOUKAIKENPO IWATESHIBU

2024 6月号

職場の皆さまで回覧をお願いします

第10回 協会けんぽ健康川柳コンクール 作品募集!

～ 健康に対する想い、川柳で表現してみませんか? ～

「協会けんぽ健康川柳コンクール」を開催いたします。
今年度は記念すべき10回目となります。皆様からのご応募をお待ちしております!

テーマ 「血圧」「減塩」に関すること

応募期間 令和6年6月12日(水)～令和6年7月12日(金)(※期限必着)

表彰(賞状・副賞)

最優秀賞	1作品	副賞:ユニバース商品券1万円分
優秀賞	3作品	副賞:ユニバース商品券5千円分
審査員特別賞	6作品	副賞:ユニバース商品券2千円分

※受賞に関しては1人1作品に限らせていただきます。

応募資格 岩手県内にお住まいの方

応募方法 ①専用の応募用紙 ②郵便はがき ③封書 ④ファックス

※上記4つの**いずれか**の方法で郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号を必ず記入し、FAXまたは郵送にてご応募ください。なお、ペンネーム(雅号)の記入、メールアドレス(スマートフォン・パソコン含む)の記入は任意です。

ご応募はこちらまで

協会けんぽ岩手支部
〒020-8508 盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階
FAX:019-604-9117

応募用紙・詳細はこちら

発表・公表

発表 受賞者の方に事前連絡を行い、令和6年10月6日開催予定の「いわて健康ウォーク」にて受賞作品の発表・展示を行います。

公表 協会けんぽ岩手支部の広報媒体(健康保険委員向け広報誌、ホームページ等)で公表します。
公表時には受賞作品・お住まいの市町村・ペンネーム(ペンネームがない場合は氏名)を掲載します。

主催:全国健康保険協会 岩手支部 協会けんぽ　協賛:ユニバース　協力:岩手日報社

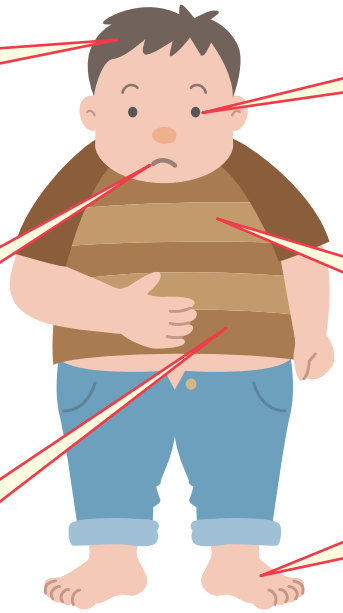
◆お問い合わせ先／ TEL 019-604-9018(企画総務グループ)

健診の結果で、
血圧・血糖・脂質が「要治療」・「要精密検査」と判定されたら

早急に医療機関を受診してください

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに**放置**すると、**動脈硬化などが急速に進み、重大な病気**につながります。

放置することで、様々なリスクがあります!!



脳
脳卒中
寝たきり、**介護が必要**となるケースも!

目
網膜症
失明の危険性も!

口
歯周病
抜歯を余儀なくされるケースも!

心臓
心筋梗塞
重症の場合、**死にいたる**ケースも!

腎臓
腎臓病
人工透析が必要となるケースも!

足
足壊疽(あしえそ)
最悪の場合、**足の切断**を余儀なくされることも!

重大な病気の発症を防ぐために

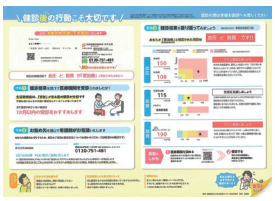
協会けんぽでは、健診結果において、**「血圧値」**、**「血糖値」**、**「LDL(悪玉)コレステロール値」**が高くて、医療機関の受診が確認できない方には、文書や電話による案内を行っております。

※**岩手支部では医療機関への受診勧奨を外部委託機関により実施しています。**

(令和6年度委託先:株式会社エム・エイチ・アイ)

詳しくはこちら▶

事業主のさまへのお願い



「要治療」・「要精密検査」となった方には、早めの受診を勧めていただくとともに、受診できるようにご配慮お願いいたします。また、事業所様へ外部委託機関((株)エム・エイチ・アイ)から電話があった場合は、ご本人様にお取次ぎいただきますようお願いいたします。

◆お問い合わせ先／ TEL 019-604-9089（保健グループ）

健康保険証は2024年12月2日に廃止されます

医療機関の受診はマイナ保険証で

マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

※マイナ保険証 … 健康保険証として利用するための登録をしたマイナンバーカードのことです。

最近よく、「マイナ保険証」って聞くけれども、健康保険証を使って医療機関を受診するのと何か違うんですか?

マイナ保険証は、従来の健康保険証よりも安心で便利なものとなっております。いくつかメリットについてご紹介いたしますね!

メリット1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

安心

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます

(本人が同意した場合のみ)

マイナ保険証であれば、他院の処方状況等も確認できるため、重複処方のリスク回避にもつながります!

メリット2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

便利

マイナ保険証で受診すると、限度額認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

(本人が同意した場合のみ)

マイナ保険証で自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証の申請が不要となり、限度額までのお支払いで済むようになります!

※マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認いただけます▶

(厚生労働省作成動画)

※現時点で国から示されている方針等に基づき作成したものです。
今後国から示される省令、通知等により内容に変更が生じる可能性があり得ます。

◆お問い合わせ先／ TEL 019-604-9018（企画総務グループ）

＼知っていますか!?／

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院や接骨院では、健康保険の対象となるケースは限られています!
健康保険の対象となる場合の整骨院・接骨院のかかり方を確認しましょう!

○ 健康保険が使えるケース

原因がはっきりしている外傷性の負傷

◎骨折・脱臼
　※応急処置を除き、医師の同意を得ることが必要です。
◎打撲・捻挫・挫傷(肉離れ等)

× 健康保険が使えないケース

原因不明の痛み、病気による痛み

◎日常生活からくる疲れ、単なる肩こり
◎病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)
◎仕事中・通勤途中でのケガ(労災保険の適用になります)
◎脳疾患後遺症などの慢性病
◎マッサージ代わりの利用

⚠「健康保険が使えないケース」の場合に、「健康保険が使える」と説明を受け受診されても、その治療費は、全額または一部を自己負担していただくことがあります。

詳しくはコチラ▶

◆お問い合わせ先／ TEL 019-604-9070（業務グループ）

わんこきょうだい
そばっち

岩手県からのお知らせ

熱中症による救急搬送者数は昨年1280人!

過去最多

岩手県内の熱中症による救急搬送者数は例年500人前後でしたが、昨年は非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたため、過去最多の救急搬送者数となりました。
発生場所の約半数は住居内であり、室内外問わず予防することが大切です。

■熱中症を予防するには?

◎のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。<目標は1日あたり1.2リットル>
◎ゆったりして風通しの良い服を着用する。
◎窓を開けたり扇風機を使用して、室内の風通しを良くする。
◎暑い時には我慢せず、昼夜問わずにエアコンで温度を調節する。
◎遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
◎外出は暑い時間帯を避けて、日傘や帽子を使用する。

■熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを活用しましょう!

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される時には、熱中症に関する下記アラートが発表されます。

熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
熱中症による健康被害が生じるおそれがある	熱中症による**重大な**健康被害が生じるおそれがある(過去に例のない危険な暑さになる)

アラートが発表された時には、どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えましょう。また、熱中症の予防に努めるとともに、家族や周囲の方とも、熱中症に気をつけるように声をかけあいましょう。

アラートは、テレビ、防災無線、SNSで発信されます。
環境省のLINE公式アカウントからも受信設定できます。

アカウント名:環境省
LINE ID:kankyo_jpn

〈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

健康についてのヒントは、「いわて健康情報ポータルサイト」へ!▶▶▶

ホームページでも読めます!

毎月お届けする広報紙をホームページで掲載中です

PDFデータにより掲載しておりますので、事業所内での回覧にご活用ください。

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。