

協会けんぽ

岩手支部

KYOUKAIKENPO IWATESHIBU

9月号

職場の皆さままで回覧を
お願いいたします

\ 事業主様へ /

令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、健康保険法に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

加入者のみなさまの保険料の負担軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和5年度実績

扶養解除となった人数 … 約7.1万人

高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) … 約10億円

保険料の負担軽減に大きくつながる結果となりました。今年度もご協力をお願いいたします

令和6年度 被扶養者資格再確認の流れ

確認対象

令和6年4月1日において
18歳以上の被扶養者

送付時期

令和6年10月上旬～
令和6年10月下旬(順次送付)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。



協会けんぽより、事業所様あてに「被扶養者状況リスト」が届く

認定要件の確認 ●同居要件 ●収入要件 ●国内居住要件 ●資格重複が無いか を確認
(海外特例要件)

確認の結果

解除となる被扶養者がいる場合



扶養解除のお手続きをお急ぎですか?

はい

①は協会けんぽへ提出
※②・③は日本年金機構へ提出
※②は日本年金機構の様式を
ご使用下さい

いいえ

①・②・③を協会けんぽへ提出
※決定通知書の送付まで
1~2か月かかります。

解除となる被扶養者がいない場合



①被扶養者状況リスト

※2枚目は、事業主控えになります。

⚠️ 下記に該当する方については、
「被扶養者現況申立書」及び
「確認書類」※1が必要

- ※1
- 被保険者と別居している被扶養者
→仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
 - 海外に在住している被扶養者
→海外特例要件に該当していることが確認できる書類

その他必要書類等、詳しくは被扶養者状況リストに同封のリーフレットまたは右の二次元コードをご確認ください。



確認の結果、すべての方が
「変更なし」の場合でも、必ず被扶養者状況リストのご提出が必要となります。



同封の返信用封筒で協会けんぽへ郵送

提出期限: 令和6年11月29日(金) 必着

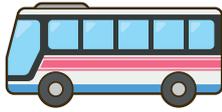
■お問い合わせ先 TEL 019-604-9070 (業務グループ)



＼お近くに契約健診機関のない事業所様へ！／

バス(検診車)で
健診が受けられます！

令和6年度下期 集合バス健診のご案内



協会けんぽ岩手支部では、お近くに契約健診機関の少ない地域の事業所様(加入者ご本人様)へ向けて、生活習慣病予防健診を受診できる集合バス健診(出張健診)を実施しております。

申し込みの流れ

1. 受診希望日の確認
2. 実施機関へ直接電話予約
3. 健診を受診する

◎費用 **最高5,282円**(定期健診約8,000円*と比較してお安く受けられます!※健診機関により異なります)
◎各日程には受上限数がございますので、定員に達した場合は締め切りとさせていただきます。

◎令和6年10月以降の開催日程をご案内しております。詳しくは右の二次元コードよりご確認をお願いいたします。

※対象地域の事業所様につきましては、案内チラシを送付させていただきます。(10月下旬予定)あわせてご確認いただきますようお願いいたします。



気になる マイナ保険証の



Q マイナンバーカードのICチップには大事な情報が入っているの？

A ◎ICチップには税や年金などの大事な情報は入っていません！

マイナンバーカードのICチップに入っているものは、住所氏名などマイナンバーカードに記載されている情報や電子証明書などで、税や年金などのプライバシー性の高い情報は入っていません。

＼健康保険証として使用しても、特定健診情報や薬剤情報などがICチップに入ることはありません！／

岩手県からのお知らせ

ちょっとした改善、 いまずぐ実行！ こまめな運動で健康な身体づくり

身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで生活習慣病による死亡の3番目の危険因子であるといわれています。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、2型糖尿病や循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが報告されていますので、まずは生活の中の身体活動を意識的に増やしましょう！

いつもの生活にプラスして…

- 家事を積極的に行う
- 部屋の掃除を念入りに行う
- 物を取る時に一度立ち上がる
- 仕事の合間にストレッチをする
- 歯磨き中や調理の時にかかとの上げ下げを行う
- 通勤や買い物の際、1つ前のバス停で降りて目的地まで歩く
- エレベーターをやめて、階段を使う
- 歩く時に、スピードを早めたり、歩幅を広くする 等

生活習慣病の予防の観点から見た、1日の目標歩行数は、8,000歩です。10分で約1,000歩歩くことができますので、時間をみつけて歩きましょう！

〈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

「いわて健康情報ポータルサイト」で、各地域のお散歩マップも掲載しています！

身体活動の強さ	生活活動の例
↑ 強	階段を上る(速く)
	重い荷物の運搬
	雪かき
	畑仕事
	子供と遊ぶ
	早歩き
	自転車に乗る
	階段をゆっくり上る
	風呂掃除、草むしり
	掃除機をかける
弱	洗濯を干す
	普通歩行、犬の散歩
	座って安静



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、**事業所内での閲覧**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せん。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。