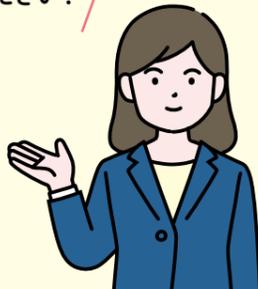


被扶養者状況リストをお送りしております

被扶養者状況リスト
提出期限

11/29

被扶養者状況リストについて
詳しくはこちらをご覧ください！



送付時期

令和6年10月上旬から11月上旬

送付先

事業主様宛て

確認の対象となる方

令和6年4月1日時点で18歳以上の被扶養者

※対象者がいない場合はお送りいたしません。

協会けんぽ宮城支部 業務グループ Tel.022-714-6850
(音声ガイダンス「1」を押してください)



歯ブラシのコツ

「コツ」の語源は「骨」であり、「骨」は体の中心にあり体を支える役目を果たしていることから、人間の本質や素質を意味します。私たちの日常において、物事のある程度経験すると「コツをつかむ」という表現を使うことがあります。数多ある情報の中からあるいは体験したことから、物事の本質をつかみ得し、最大限の効果を引き出すことを「コツをつかむ」と言うのではないのでしょうか。

では、歯ブラシの「コツ」とは何でしょう。パソコンやスマホで歯ブラシについて検索すると、歯ブラシの毛先の硬さ柔らかさ、大きさ、歯ブラシの持ち方、歯ブラシの当て方、歯を磨く時間や回数、交換時期、磨き粉の種類、電動歯ブラシの有効性、フロスや歯間ブラシの補助器具等々、溢れんばかりの情報が満載です。この情報量の多さが、却って歯ブラシの「コツ」を見失う一因なのかもしれません。

家庭環境も生活習慣も異なるように、歯ブラシに対する考え方も百人百様ですが、漫然と歯を磨く歯ブラシをしていませんか。何も意識せず歯ブラシを行うことは、単に歯ブラシの「クセ」がただただ「コツをつかんだ」とは言えません。

歯ブラシの意義は、口腔内環境を健康な状態に保つことにより、むし歯や歯周病予防のみならず生活の質の向上、全身状態の健康維持・向上を目的としています。この目的を見失わないことが、歯ブラシの一番大事な「コツ」だと言えます。時には、この意識をもって歯ブラシを行っても正解を見失うこともあります。そのつかんだ「コツ」が適切か否か、定期的にかかりつけ歯科医師や歯科衛生士に相談して、つかんだ「コツ」を離さないようにしてください。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 佐々木 隆二



訂正とお詫び

配付しておりました協会けんぽGUIDEBOOKにおいて、以下のとおり、掲載内容に一部誤りがありました。
P24 定期健康診断(事業者健診)と生活習慣病予防健診 検査項目の比較表(脂質)
誤 随時中性脂肪※1 正 随時中性脂肪
大変ご迷惑をお掛けし、深くお詫び申し上げますとともに、今後このようなことがないよう再発防止に努めてまいります。

編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます！
厳しかった残暑も終わり、過ごしやすいい日が続いて
おりますが、皆様どうお過ごしでしょうか。

秋といえば「食欲の秋」!秋刀魚に栗、梨、松茸、カボチャと美味しいものがたくさんで何を食べるか迷いますよね。

なかでも甘いものが大好きな私はやっぱり、お芋を追い求めてしまいます。
さて、皆様におかれましても、食べ過ぎで体調を崩さぬよう、お体に気を付けてお過ごしください!次回号もお楽しみに!

(61号担当 根岸)



メルマガでだてっこみやぎでは健康保険に関する最新情報を配信しています。
ぜひご登録ください



編集・発行

全国健康保険協会 宮城支部
企画総務グループ
〒980-8561
宮城県仙台市青葉区中央 4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル 14 階
Tel.022-714-6850
(音声ガイダンス「4」を押してください)
Fax.022-714-6857



協会けんぽ 令和6年10月

だてっこみやぎ 61



こんにちは！協会けんぽ宮城支部です
日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが
皆様いかがお過ごしでしょうか？
令和6年度3回目の「だてっこみやぎ」です。
本誌でも健康保険に関する知って得するような情報をたくさん
掲載してまいりますので、ぜひ最後までご覧ください。

職場内で閲覧してください。



9月上旬～9月下旬発送(1回目)

資格情報のお知らせを大切に保管しよう！

加入者様に安心してマイナ保険証をご利用いただくため、加入者様が加入者資格を簡易に把握して、円滑な健康保険の手続きを可能とするための資格情報のお知らせを9月上旬から9月下旬にかけて送付しております。資格情報のお知らせは切り取って大切に保管しましょう。



※1回目の送付対象者データ抽出日から令和6年11月29日(金)までに新規で資格を取得した方については令和7年1月下旬から令和7年2月上旬に順次送付いたします。

資格情報のお知らせ

令和6年12月から以下の場合に使用できます。
点線で切り取り、マイナンバーカードと一緒に大切に保管ください。

給付金等の
申請に！

健康保険の各種給付金等の申請に必要な健康保険の記号・番号を知ることができます。

医療機関等の
受診時に！

オンライン資格確認システム※を導入していない医療機関や健診機関等でもマイナ保険証と併せて受診できます。
※健康保険の資格情報等が確認できるシステム

Point!

令和6年12月2日より、マイナンバーカードと資格情報のお知らせの提示により、すべての医療機関で保険診療を受けることができます。

マイナ保険証を利用できる医療機関ではマイナ保険証を利用しましょう！



マイナンバーカード



資格情報のお知らせ

資格情報のお知らせについて
詳しくはこちら▼



お問い合わせ先
協会けんぽ マイナンバー専用ダイヤル
Tel. 0570-015-369

お出かけついでに
気軽に受診♪

被扶養者(ご家族)様へ

まちかど健診をおすすめください!

「インセンティブ(報奨金)制度」により、被保険者様のみならず、**被扶養者(ご家族)様の健診受診率向上が宮城支部全体の健康保険料率の上昇の抑制につながります。**

年に一度使える**健診費用の補助**をぜひご利用いただきますよう、**被扶養者(ご家族)様にも健診受診をお勧めください。**被扶養者(ご家族)様の健診受診促進にご理解ご協力をお願いいたします。

▶対象:**40歳~74歳**の協会けんぽ加入の被扶養者
(ご家族)様でまだ**特定健診を受診されていない方**

オススメPoint!

健診費用無料

協会けんぽからの補助(7,150円)があるので、**健診費用が無料**で受診できます。

気軽に受診

健診会場がショッピングセンター等なので、**おでかけのついでに**受診できます。



《令和6年度 まちかど健診予定表》 ※R6.8時点での予定です。変更になる場合もございます。

開催月	会場
令和6年11月	イオンモール富谷 (富谷市大清水1丁目 33-1)
令和6年11月	仙台ロイヤルパークホテル (仙台市泉区寺岡 6-2-1)
令和6年12月	イオンモール新利府 (宮城郡利府町新中道 3丁目 1-1)
令和6年12月	三井アウトレットパーク仙台港 (仙台市宮城野区中野 3丁目 7-2)
令和6年 11月・12月	大崎市民会館 中ホール (大崎市古川北町 5-5-1)
令和6年12月	マルホンまきあーとテラス(石巻市複合文化施設) (石巻市開成 1-8)
令和7年2月	イオンモール名取(名取市杜せきのした 5丁目 3-1)
令和7年2月	ザ・モール仙台長町(仙台市太白区長町 7丁目 20-3)
令和7年2月	白石市(会場未定)

日程・会場が確定になり次第、
宮城支部のホームページへ
予約先等の詳細を掲載いたします



協会けんぽ宮城支部の
メールマガジンでも
最新の情報をお伝えする
のでぜひご登録ください!

登録は
こちら▼



出前健康づくり講座のご案内

無料

◆職場で働く皆様の健康づくりを応援するため、専門のスタッフが皆様のお勤め先に直接伺い(オンラインも可)する出前健康づくり講座のご案内を行っております。



対象事業所

◆「職場健康づくり宣言」に登録している
事業所様

※登録していない事業所様は、講座申し込みと同時に登録していただいてもかまいません。

▶「職場健康づくり宣言」について
詳しくはこちら!



実施期間

令和7年

3/31(月)まで

※定数に達し次第終了いたします

講座内容

スポーツクラブ ルネサンス

食事

- カラダかわるセミナー
- ～腸から始める～
食事・運動習慣改善セミナー
- マネジメントセミナー など

運動

- 歩行動作の質を高める歩き方セミナー
- 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- 運動不足解消アクティブトレーニング など

その他

- レッツチャレンジ禁煙
- 心のリラクゼーション
- ヨガでリラックス など

詳しくはこちら▼



宮城県成人病予防協会

食事

- 食事の基本と時間栄養学
- コレステロール値を改善するための暮らし方&食べ方 など

運動

- 腰痛・肩こり予防
- あなたの体力、大丈夫?自分の思っている体力と実際のギャップは? など

その他

- 健康づくりのカギは健診結果に
- 忙しいあなたのための睡眠&ストレスケア など

詳しくはこちら▼



宮城産業保健 総合支援センター

- ①若年労働者向けメンタルヘルス教育
- ②管理監督者向けメンタルヘルス教育

出前健康づくり講座 申込書

▶ダウンロードはこちら

実施希望日の1か月前までにお申し込みください

