

職場内での掲示・回覧等により、加入者の皆様へお知らせください。

掲示・回覧希望

Vol.
40
2024.12

しまねタイムズ

Shimane Times

全国健康保険協会
協会けんぽ
島根支部

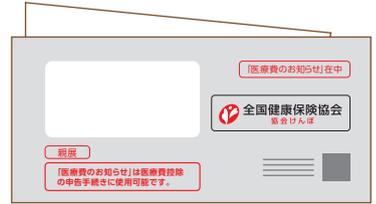
島根支部加入者数:約22万人
事業所数:約13,000事業所

医療費のお知らせをお送りいたします

協会けんぽでは、健康保険で診療を受けられた加入者の方に健康保険に対する関心を高めていただくことを目的として、年に1回、被保険者の方あての「医療費のお知らせ」を事業所あてにまとめてお送りしています。



協会けんぽ島根支部
キャラクター
しまめちゃん



送付時期 令和7年1月中旬～下旬

対象期間 主に令和5年9月～令和6年8月まで

● 事業主、事務ご担当者の方へのお願い

「医療費のお知らせ」には、加入者の方(従業員等)の大切な個人情報が含まれています。届いた「医療費のお知らせ」は、**開封せず**に各被保険者の方にお渡しください。

医療費のお知らせ
について詳細は→



マイナ保険証の利用をお願いします

令和6年12月2日から従前の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナンバーカードを保険証として利用登録した「マイナ保険証」で医療機関等を受診いただく仕組みに移行しています。

マイナ保険証の利用登録は、医療機関等のカードリーダーやスマートフォン(マイナポータル)、セブン銀行ATMで行うことができます。

※マイナ保険証を保有しない方も「資格確認書」によりこれまでどおり医療機関等を受診することができます。また、従前の健康保険証は、令和7年12月1日まで利用できます。



マイナ保険証について詳細は↓



年金事務所への協会けんぽ申請用紙の設置を終了します

協会けんぽでは、令和6年12月末をもって、年金事務所への各種申請書の設置を終了いたします。

申請用紙は、協会けんぽのホームページから印刷可能です。また、インターネット環境がない方等は、協会けんぽ島根支部にお電話で申請書の送付をご依頼ください。



申請書のダウンロードは↓



年末年始は窓口の混雑が予想されます

～各種申請書は郵送でご提出ください～

● 年末年始の営業

年末 12月27日(金曜日)
17:15まで
年始 1月6日(月曜日)
8:30から

● 申請書郵送先

〒690-8531
島根県松江市殿町383山陰中央ビル2階
協会けんぽ島根支部

全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

0852-59-5139 受付時間 8:30～17:15
(土・日・祝日・年末年始を除く)

毎月1回発行・無料

メールマガジン
「くにびき☆通信」

健康保険や健康づくりに関する
タイムリーな情報をお届け

ご登録はカンタン!



持続可能な医療保険制度のために

「上手な医療のかかり方」を意識しましょう

皆さまの保険料負担等から成り立っている医療保険（協会けんぽ）の財政は、急速な少子高齢化を背景として、医療費の伸びが賃金の伸びを上回るという赤字構造が続き、今後も厳しい状況が予想されます。

加入者の皆さまが安心して医療を受け続けることができるよう、持続可能な医療保険制度の実現に向け、以下のような医療機関へのかかり方にご協力をお願いします。



かかりつけ医を持ちましょう



信頼できる身近な医師に継続してもらって、病歴や体質、生活習慣等を理解してもらったうえで適切な治療やアドバイスが受けられます。また、大きな病院にかかる時も、かかりつけ医の紹介状があれば、患者の医療情報のスムーズな引き継ぎや治療にかかる費用を抑えることにつながります。

診療時間内の受診をこころがけましょう

時間外や休日、深夜に受診すると、医療費が割増料金になります。やむを得ない場合以外は診療時間内に受診しましょう。



はしご受診はやめましょう

同じ病気などで複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、受診の度に医療費がかかるだけでなく、重複検査や重複投薬により患者の負担にもつながります。



日頃の運動不足を解消したいと思っている方“必見”

YouTube動画「どこでもチェック!カラダ診断」で ご自身の生活に手軽に運動を取り入れましょう!!

協会けんぽ島根支部では、皆さまの運動の習慣化に活用いただくため、運動動画を作成しました。ご自身の現在の身体状態に応じて、室内で手軽に行える3パターンのメニューをご用意しました!

まずはご自身の状態をチェック!! **あなたは何点?**

筋力チェックやバランス能力、柔軟性など、各種目5点満点(計20点満点)のセルフチェック

- ①柔軟性…下肢柔軟チェック(5点)
- ②巧緻性…関節可動域チェック(5点)
- ③筋力…30秒立ち上がりテスト(5点)
- ④平衡性…開眼片足立ちテスト(5点)



(YouTubeに遷移します)

合計得点が9点以下の方の場合は【お試しコース】がおススメ!

【お試しコース】メニュー例

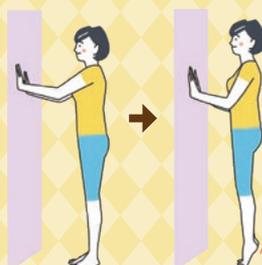
メニューは全部で8種類!
こんなメニューがあります
(YouTubeに遷移します)



股関節の動き出し
(転倒予防や歩行動作改善)



カーブレイズ
(血流促進、足のむくみ予防)



その他のコース

(YouTubeに遷移します)



【中級コース】
(10点~15点)



【ハードコース】
(16点以上)