

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは、9月2日(月)から「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」を開設します。

「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。

協会けんぽ
マイナンバー専用ダイヤル
電話番号 0570-015-369
開設時間 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

※マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にお願いします。※協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルは以下22か国語でのお問い合わせに対応しています。【対応言語】英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、ビルマ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語

なお、静岡支部では令和6年8月下旬より電話でのお問い合わせを「自動音声案内」に変更します。 電話番号 054-275-6601(代表)

参加費
無料

健康保険委員研修会を開催します!

日頃より、健康保険委員の皆様にはご活躍いただいておりますが、さらに社会保険の制度や事務手続きについての理解を深めていただくため、今年も研修会を開催いたします。

- 研修内容 第1部 健康保険給付(傷病手当金等)の申請時における注意事項、マイナ保険証について
(予定) 第2部 健康宣言・健康経営優良法人について、健康経営実践事業所による取組紹介

- 時間 14:00～16:00

- 会場 11月21日(木) 沼津市：プラサヴェルデ (定員90名)
11月27日(水) 静岡市：グランシップ (定員70名)
12月 3日(火) 浜松市：アクトシティ浜松 (定員80名)

オンライン同時開催

マイナ保険証
についての
研修あり

- 参加料 無料 ※参加いただくためには健康保険委員のご登録が必要です。

参加を希望される方は下記をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

申込用紙(健康保険委員登録用紙)

FAX 054-275-6609

ふりがな		保険証の	記号						
氏名		番号							
事業所所在地	(〒 -)	メールアドレスは 利用規約をご確認 のうえご記入を お願いします 							
事業所名称 ※社判の押印も可									
電話番号									
メールアドレス	@								

※記載いただいたメールアドレスへメールマガジンを配信いたします

希望日に1つ
○印を記入してください11月21日
(沼津会場)11月27日
(静岡会場)12月3日
(浜松会場)12月3日
(オンライン)

※お申し込み多数の場合は**先着順**とさせていただきます。予めご了承ください。
研修会で使用する資料は当日配付いたします。また、オンライン参加をご希望の場合には事前にお送りします。
なお、ご参加いただく会場のお知らせは別途送付いたします。

お問い合わせ先 企画総務グループ/TEL.054-275-6602

申込締切

令和6年
9月30日(月)

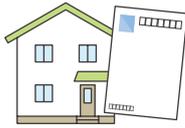
未治療の方に文書及び電話で受診のご案内を行っています

協会けんぽでは、**血圧値**及び**血糖値**に加えて、若い人でも発生する可能性がある**心筋梗塞**などの突然死の予防のため、**LDLコレステロール値が180mg/dL以上**の被保険者の方について受診勧奨を実施しています。健診の結果、医療機関への受診が必要と判定された方で、受診が確認できない被保険者の方に対して、以下のように文書及び電話にて受診勧奨を行っています。



1回目

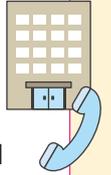
健診受診後、
約半年後に自宅に郵送



未受診

2回目

健診受診後、約8～9か月後に受診確認及び受診の必要性をご説明するため、以下の委託業者もしくは健康診断を受けた健診機関より、事業所様へお電話しています。



株式会社エム・エイチ・アイ 電話:0120-600-761

特に静岡県在住の方は、**脂質の値に問題があっても受診されていない方が多いです。**

脂質の中の悪玉! LDLコレステロールとは?

悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして**心筋梗塞**や**脳梗塞**を発症させる危険性があります。

参考:厚生労働省e-ヘルスネット

悪玉=LDLコレステロール値が 高いまま放置すると?

LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて、**約3～4倍**、心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

参考:標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

事業主の皆様へのお願い



健診結果から医療機関への受診が必要と判定された被保険者様には、受診が必要であることを、事業主様からお声掛けいただくとともに、被保険者様が再検査等を受診できるように配慮していただくようお願いいたします。

また、上記の委託業者もしくは健診機関から、受診確認の電話が来た場合は、ご本人と話ができますよう、何卒ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ちょっと健診結果が
気になる方へ

生活習慣の見直しで 目指せ腹囲-2cm体重-2kg!

食習慣を見直そう!

食事を摂る**タイミング**に注意して、取り組んでみませんか?

①朝食を毎日食べていない人は、食べるようにする(飲むようにする)

1日2回の食事だと、血糖値が急上昇して糖尿病のリスクが高まります。朝食を抜きがちな人は、バナナや牛乳・野菜ジュースから始めてみては?

②「朝食はたっぷり、夕食は軽めに夜9時までに」を実践しよう!

油っこいものは昼食までに食べ、甘いものは「3時のおやつ」にしましょう。就寝2時間以内の食事はエネルギー消費が少なく、太る原因になります。

③食事はゆっくり、よく噛んで

時間をかけてよく噛んで食べることは、消化に良いだけでなく食べすぎ予防にもなります。1食15分以上かけるとベスト!



発行者

 **全国健康保険協会 静岡支部**
協会けんぽ

〒420-8512 静岡市葵区呉服町1-1-2 静岡呉服町スクエア
054-275-6602(企画総務グループ)

協会けんぽのホームページでは過去1年間のけんぽ便りをご覧くださいませ。

ホームページはこちらから

