2024年 11月号

けんぽ便り

全国健康保険協会 静岡支部
協会けんぽ

職場内で掲示・回覧をお願いします。

事業主様及びご担当者様へ

被扶養者資格の再確認とご提出のお願い

協会けんぽでは、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。
10月に「被扶養者状況リスト」をお送りしておりますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出ください。
※再確認の対象となる被扶養者がいない場合はお送りしておりません。

提出期限 令和6年11月29日（金）

令和6年12月末をもって傷病手当金支給申請書などの協会けんぽ申請用紙の年金事務所への設置を終了します

申請用紙の取得方法

- 協会けんぽのホームページから印刷
- 全国のコンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で印刷
- 協会けんぽより申請用紙を郵送

連絡先　全国健康保険協会静岡支部　054-275-6601（自動音声案内1番）

申請書のダウンロードはこちらから

（協会けんぽHP）

「仕事中」「通勤途中」のケガに健康保険は使えません

仕事中・通勤途中のケガは「労災保険」の適用となります 。

こんなときは労災です

業務災害

- 仕事中の作業によってケガをした
- 出張先で事故にあった

通勤災害

- 通勤途中の階段で足を踏み外した
- 帰宅途中にスーパーに立ち寄り、通勤経路に戻った後にケガをした

Point

誤って健康保険を使用した場合は、協会けんぽが負担した医療費を返納していただきます。医療機関を受診の際は、窓口で必ず**業務災害・通勤災害であること**を申し出しましょう。

労災保険に該当するかの判断は、**お勤め先を管轄する労働基準監督署**が行います。
事業所や個人が、労災保険・健康保険のどちらを使用するか選択することはできません。
判断に迷った場合は、労働基準監督署へご連絡ください。

健康保険を使用して受診したケガが、労災保険に該当しないかを確認するため、協会けんぽから被保険者様宛に照会文書（負傷原因届）をお送りしています。速やかなご返送にご協力をお願いいたします。

健診後のアクションこそが重要です！

事業主の皆さま
従業員の健康と事業所の
将来を守る砦です！

無料 特定保健指導をご利用ください

健診を受けた後の行動こそが大切です！

運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、**生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言います。**この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。**それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。**

特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

協会けんぽ　特定保健指導の内容

令和6年度から「腹囲2cm減、体重２kg減」を目標にした取組をサポート！

ステップ1 目標と行動計画の設定
20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

ステップ2 3～6ヵ月チャレンジ
行動計画の実施

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。
保健師または管理栄養士が支援します。

ステップ3 目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

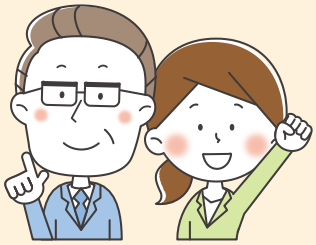
あなたが無理せず続けられる取組を決めてスタート！

目標が具体的だから、
やる気が出るね！

健診は受けた後が大切です！対象者となったら、ぜひ特定保健指導をご利用ください。

禁煙のために環境を見直してみませんか

～吸う人も、吸わない人も、快適に～



事業主の方へ

もし、喫煙されているのであれば、禁煙にチャレンジしてみませんか？
事業所全体が禁煙に取り組むことで、事業所のイメージアップにつながり、人材確保や生産性の向上につながります！

喫煙にかかるコスト

喫煙による労働時間のロスは、1年間で約２５万円にも相当します。
※詳細は「協会けんぽ千葉支部　喫煙コスト」で検索してください。

（協会けんぽHP）

禁煙エリアの設置や就業時間内禁煙を行う

就業時間中の禁煙を実施したり、社用車を禁煙、喫煙場所を屋外のみの１か所とする等で、受動喫煙防止につながります。

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
054-275-6601（代表）

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いただけます。
ホームページはこちらから