

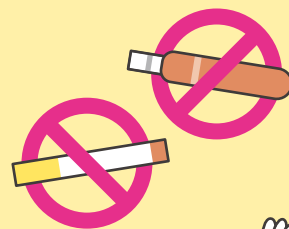
職場内での掲示・回覧をお願いいたします。



全国健康保険協会 静岡支部  
協会けんぽ

参加者  
募集!

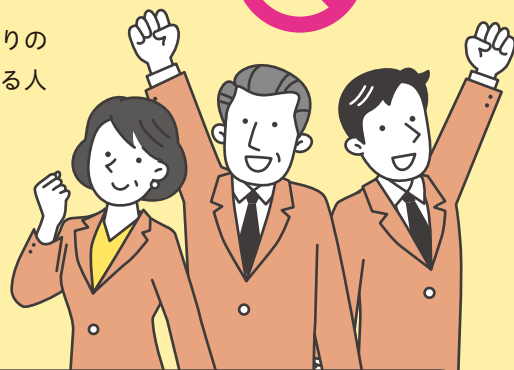
## 禁煙チャレンジ



ご存じですか?たばこは、吸う本人だけでなく、たばこを吸っていない周りの人にも影響を及ぼします。例えば、自分が非喫煙者で、周りに喫煙者がいる人は、いない人と比べて、肺がんになる危険性は1.28倍です。

また、たばこは、10か所のがんと因果関係が明らかになっています。※協会けんぽでは、皆さまの禁煙のきっかけづくりと、禁煙へのお手伝いのため、禁煙チャレンジを実施いたします。

※参考:国立がん研究センター「がん情報サービス」



タバコやめたいな〜って思ったことありませんか?  
やめたいけど、やめられない…。そう思っているのでは?  
一人ではやめる踏ん切りがつかなくても、「禁煙チャレンジ」をきっかけに、職場の仲間と一緒に取り組むことで、禁煙を続けることができるかもしれません。お気軽にお仲間を誘って、参加してみませんか?

同じ職場の人2~3人一組で禁煙に取り組めます。

- ☑ 3か月間のチャレンジです。  
保健師または管理栄養士が禁煙を継続できるよう、3か月間フォローします!
- ☑ 保健師または管理栄養士が職場にお伺いします。  
その時に一酸化炭素濃度測定や肺年齢測定を無料で受けられます。
- ☑ 事業所に、禁煙に向けての環境づくりのアドバイスを実施します。

お1人での参加も  
可能です!



禁煙できなくても、大丈夫。  
みんなで一緒に励ましあいながら、取り組んでみませんか?



## 健診受診後、治療せずに放置していませんか？

現役世代の生活習慣病の重症化予防対策として、ご自宅等に受診勧奨の通知をお送りしています。対象者は、血圧値、血糖値、LDLコレステロール値が高い被保険者の方です。面倒だなど思わずに、また健診結果という体の声を無視せず、ぜひ受診をお願いします。



### 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」

### 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以上の方は、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：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

### 受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上(NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

昨年10月通知分から実施

### 事業主の皆さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診することを従業員様にお声掛けいただくとともに、従業員様が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。

医療費が高額になることが事前にわかっている場合は…



## 限度額適用認定証

をご申請ください

保険医療機関等の窓口で、**限度額適用認定証**と**保険証**を提示することで、1か月の窓口での支払いが、自己負担限度額までとなります。

自己負担限度額について詳しくはこちら



### 限度額適用認定証に関するQ&A

**Q1** 申請をしてからどのくらいで届きますか？

**A1** 発行までおおよそ1週間から10日程のお時間をいただきます。(申請書に不備等があった場合を除く)

**Q2** 申請した月より前の月から有効な限度額適用認定証を発行してもらうことはできますか？

**A2** 限度額適用認定証は、**前月以前にさかのぼって適用することはできません。**  
限度額適用がされなかった診療分につきましては、申請により高額療養費が支給されます。

**Q3** 同じ月に2つの病院に入院し、それぞれの病院で自己負担限度額まで支払った場合、どうすれば良いですか？

**A3** 限度額適用認定証による保険医療機関窓口での負担軽減は、保険医療機関ごとの入院・外来別となります。  
2つの病院に入院して、それぞれ自己負担限度額を支払った場合、申請により高額療養費が支給されます。

お問い合わせ先 業務グループ / TEL.054-275-6601

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)