

平成28年度

# 協会けんぽ鳥取支部

## の しおり

健康保険給付  
について

健診  
について

協会けんぽは  
加入者皆さまの健康な生活を  
サポートします

健康保険証  
について

協会けんぽ  
について



全国健康保険協会 鳥取支部

協会けんぽ

## 健康保険とは

病気やけが、出産、死亡などの事態が起ころしても入院や薬にかかる医療費が一部負担で済んだり、必要な給付が受けられるように被保険者と事業主が保険料を出し合って運営する公的医療保険制度です。

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)とは

主に中小企業にお勤めの方とそのご家族が加入される健康保険です。

協会けんぽでは、加入者皆様の健康保険証交付、保険給付金の審査・支払い、病院等からの医療費請求の審査と医療費支払い、健診・保健指導等の健康づくりに関する業務を行い、加入者皆様が健康な生活を送っていただけるようサポートしています。

地域に密着した事業を行うため、都道府県ごとに支部を置いています。

※「協会けんぽ」は全国健康保険協会の愛称です。

### 協会けんぽの加入者数など

	鳥取	全国
加入事業所数	9,020カ所	1,771,930カ所
加入者数	202,046人	36,618,918人
被保険者数	120,911人	21,264,162人
被扶養者数	81,135人	15,354,756人
平均標準報酬月額	237,045円	277,854円

平成27年5月時点

### 後期高齢者医療保険

約1,500万人  
・75歳以上が加入

### 協会けんぽ

約3,600万人  
・中小企業が加入  
・47支部(各都道府県に1つ)

### 国民健康保険

市区町村 約3,400万人  
国保組合 約300万人  
・自営業や被用者以外が加入

日本  
国民

### 共済組合

約900万人  
・公務員が加入

### 健康保険組合

約2,900万人  
・大企業が加入

国民の3人に1人が  
協会けんぽの健康保  
険に加入しています。



# もくじ

※冊子の内容は、平成28年3月現在のものです。掲載している内容について、今後見直される場合があります。

## 健康保険給付のこと

●大切な健康保険証のこと	3
●病気やけがをしたとき	4
●健康保険が使えないとき	5
●立替払いをしたとき／治療用装具を作成したとき ～療養費～	6
●整骨院・接骨院、はり・きゅう、あんま・マッサージにかかる時 ～療養費～	7
●医療費が高額になりそうなとき ～限度額適用認定証～	8
●医療費が高額になったとき ～高額療養費～	10
●病気やけがで会社を休んだとき ～傷病手当金～	12
●出産のため会社を休んだとき ～出産手当金～	13
●出産したとき ～出産育児一時金～	15
●亡くなったとき ～埋葬料（費）～	16
●健康保険の時効	17
●交通事故などにあつたとき	18
●退職した後の健康保険 ～任意継続～	19
●退職後に給付を受けたいとき	20
●健康保険・年金の手続き先	21
●申請書郵送時にお使いください	22

## 健康診断のこと

●協会けんぽ加入者が受ける健診の種類	24
●生活習慣病予防健診	26
●特定保健指導	33
●健康診断のデータ提供	36
●被扶養者の特定健診	37

## 協会けんぽのこと

●健康保険料率	40
●協会けんぽの財政状況について	42
●身近な医療で賢く節約	43
●ジェネリック医薬品	44
●健康経営を推進しています	45
●健康経営宣言	46
●健康保険委員	49
●加入者皆様の健康増進のために協会けんぽ鳥取支部は 関係機関と連携して取り組んでいます	50
●健康経営宣言・健康保険委員・定期健康診断データ提供 登録申請書	51
●申請書が必要なときにお使いください	52
●健康保険料額表	53

# 病気やけがの際に、安心して治療を受けていただくため、健康保険の給付があります。

## 病気やケガ

P4 療養の給付

病気やけがをしたとき



P6・7 療養費

医療費の全額を負担したとき



P8~11 高額療養費  
限度額適用認定証

高額な医療費を負担した(する)とき



P12 傷病手当金

病気やけがで会社を休んだとき



P18

交通事故にあったとき



## 出産したとき

P15 出産育児一時金

子どもが生まれたとき



P13 出産手当金

出産で会社を休んだとき



## 死亡したとき

P16 埋葬料

ご本人・ご家族が亡くなったとき



## 退職したとき

P19 任意継続

退職した後の健康保険



P20

退職後に給付を受けたいとき







# 大切な健康保険証のこと

健康保険証は、健康保険に加入していることを示す「証明書」です。大切に保管してください。

協会けんぽに加入している事業所に就職して被保険者になると、「健康保険証（健康保険被保険者証）」が交付されます。また、健康保険のご家族として認定された被扶養者にも1枚ずつ交付されます。このほか、70歳から74歳の方には、「高齢受給者証」も交付されます。

70～74歳の方には「高齢受給者証」も交付されます。

〈被保険者用〉

健康保険被保険者証	本人（被保険者）	00111
	平成26年6月25日交付	21
記号	21700023	番号
氏名	健康 太郎	
生年月日	平成元年5月10日	
性別	男	
資格取得年月日	平成26年6月1日	
事業所名称	〇〇株式会社	
保険者番号	0110100116	
保険者名称	全国健康保険協会 〇〇支部	
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇〇-〇-〇	

被保険者、被扶養者で健康保険証が違います。

〈被扶養者用〉

健康保険被保険者証	家族（被扶養者）	01111
	平成26年6月25日交付	21
記号	21270023	番号
氏名	健康 花子	
生年月日	昭和18年10月1日	
性別	女	
認定年月日	平成26年6月1日	
被保険者氏名	健康 太郎	
事業所名称	〇〇株式会社	
保険者番号	0110100116	
保険者名称	全国健康保険協会 〇〇支部	
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇〇-〇-〇	

被扶養者用の健康保険証には被保険者名の記載もあります。

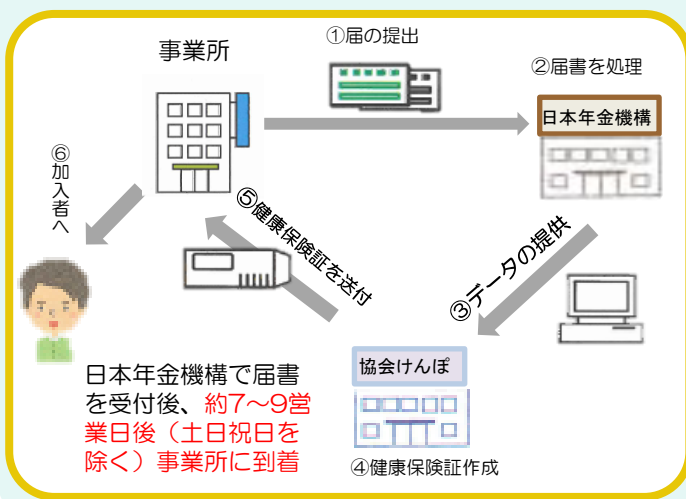
健康保険高齢受給者証	
氏名	健康 太郎
生年月日	昭和51年3月1日
性別	健康 まつ
生年月日	昭和21年2月7日
交付年月日	平成26年3月1日
有効期限	平成33年2月6日
一級別	2割
所在地	鳥取市願町58ナカヤビル
保険者番号	01310010
支部	全国健康保険協会 鳥取支部

〈健康保険証の見本〉

〈高齢受給者証の見本〉

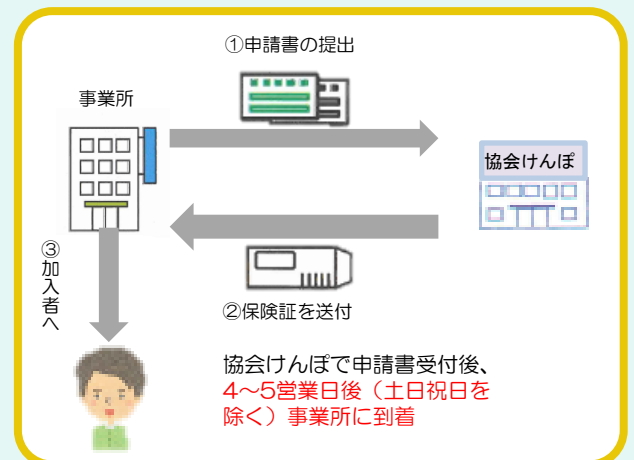
## 健康保険証発行までの流れ

協会けんぽに加入している事業所に就職すると、事業所様は日本年金機構に「資格取得届」（扶養家族がいる場合は「被扶養者異動届」も併せて）を提出します。提出された届書が日本年金機構で入力処理されると協会けんぽにデータが届き、そのデータをもとに作成した健康保険証を事業所様へ送付します。



## 健康保険証再発行の流れ

もし、健康保険証を紛失または盗難にあったときは、事業所様を通じて『被保険者証再交付申請書』を協会けんぽに提出してください。



### ワンポイント！

「健康保険証再発行」の申請手続きとあわせて、最寄りの警察に連絡してください。



# 病気やけがをしたとき

病気やけがで医療機関にかかるときに窓口で健康保険証を提示すると、医療費の一部を自己負担することで必要な医療を受けることができます。



診察・投薬

処置・手術

入院

在宅療養・訪問看護

## 医療機関を受診するときは毎回、健康保険証を提示してください！

医療機関の窓口では、提出された健康保険証によって、健康保険の資格があるかどうかを確認します。70歳以上の方は医療費の負担割合が異なるため、健康保険証と一緒に「高齢受給者証」も提示してください。

## 窓口での自己負担割合

(負担割合は、年齢や収入などによって異なります)

	小学校入学前	<b>医療費の2割を負担</b> (残りの8割は協会けんぽが負担)
	小学校入学後～70歳未満	<b>医療費の3割を負担</b> (残りの7割は協会けんぽが負担)
	70歳から74歳	<b>医療費の2割を負担</b> (残りの8割は協会けんぽが負担)
		軽減特例対象者(※1)：医療費の <b>1割</b> を負担 (残りの9割は協会けんぽが負担)
		現役並み所得者(※2)：医療費の <b>3割</b> を負担 (残りの7割は協会けんぽが負担)

入院時の食事代の標準負担額  
(負担額は、年齢や収入などによって異なります)

一般	一食当たり360円負担
低所得者	一食当たり210円負担 ※90日以上入院の場合は、一食当たり160円負担

(※1) 平成26年4月1日までに70歳になっている人(誕生日が昭和19年4月1日までの人)

(※2) 70歳以上で標準報酬月額が28万円以上の人

## 健康保険証は正しくお使いください！

### ●交通事故などによるけがで健康保険を使うときは、届出が必要です！

相手のある交通事故やけがで健康保険を使うときは、協会けんぽに『第三者の行為による傷病届』の提出が必要です。

まずは、レセプトグループ(☎0857-25-0053)までご連絡ください。



### ●保険証が使えるのは、退職日までです！

保険証は退職日の翌日(資格喪失日)から使用できません。資格がなくなっている保険証で医療機関を受診した場合、後日、協会けんぽが負担した医療費を返していただくことになります。

退職した場合や、ご家族が被扶養者ではなくなった場合は、事業所にすみやかに保険証を返却しましょう！

### ●事業主の皆さまへ

退職者のすみやかな健康保険証の回収と、届の提出にご協力ください

従業員が退職された場合、退職日の翌日から5日以内に「被保険者資格喪失届」に保険証を添付のうえ、日本年金機構に提出していただきますようお願いいたします。





健康保険は病気やけがをしたときの治療を対象として給付を行います。なかには、健康保険が使えない場合があります。

# 健康保険が使えないとき

## 仕事中・通勤途中のけがや病気

仕事中・通勤途中のけがや病気は、労災保険の対象になりますので健康保険は使えません。労災保険の認定等、くわしくは労働基準監督署にご相談ください。

労働基準監督署	電話番号	管轄区域
鳥取労働基準監督署	0857-24-3211	鳥取市・岩美郡・八頭郡
倉吉労働基準監督署	0858-22-6274	倉吉市・東伯郡
米子労働基準監督署	0859-34-2231	米子市・境港市・西伯郡・日野郡

## 病気とみなされないもの

### ●美容を目的とした整形手術

(例外) 治療を必要とする症状があるもの、けがの処置のための手術

### ●研究中の高度医療

(例外) 大学病院などで厚生労働大臣の定める診療を受けるとき

### ●健康診断、人間ドック

(例外) 診察の結果、治療が必要と認められたときの治療

### ●予防注射

(例外) 感染の危険があるハシカ、百日咳、破傷風、狂犬病の場合の予防注射

### ●正常な妊娠・分娩

(例外) 妊娠高血圧症候群、異常出産など、治療する必要があるもの

### ●経済的理由における人工妊娠中絶手術

(例外) 経済的理由以外の母体保護法に基づく人工妊娠中絶手術



## 保険給付が制限されるとき

業務外の病気やけがであっても、次のようなときは保険給付が制限されます。

全部を制限（埋葬料以外）	故意に事故をおこしたとき
全部または一部を制限	けんか、泥酔などが原因の時 詐欺、その他不正に保険給付を受けたり、受けようとしたとき 協会けんぽが指示する質問や診断などを拒んだとき
一部を制限	正当な理由もないのに医師の指示に従わなかったとき

# 立替払いをしたとき 治療用装具を作成したとき

## ～療養費～

やむを得ない理由で医療費を立替えたときや、治療用装具を作成したときは、療養費として払い戻されます。



### 療養費が支給される主なケース

- 急病で保険証を持参せず、自費で診療を受けたとき
- 前に加入していた健康保険の保険証を誤って使用し、後日返還したとき
- 医師の指示で、コルセットなどの治療用装具を購入・装着したとき
- 9歳未満の小児が弱視等の治療用に眼鏡を購入したとき
- 海外旅行中などに、やむを得ず診療を受けたとき（療養目的で海外へ渡航した場合は対象外）

### 支給される金額

保険証を提示して受診したときを基準にして計算した額から、一部負担金（1割～3割）に相当する額を差し引いた金額が支給されます。

海外で診療を受けたときの療養費は日本の健康保険の基準に換算しますので、現地で支払った金額と支給される金額が大きく異なることがあります。

## 療養費支給申請書を提出

### 自費で診療を受けたとき

- ①診療明細書②領収書（原本）を添付してください。

### 他の健康保険に医療費を返還したとき

- ①前に加入していた健康保険から交付された診療報酬明細書、
- ②前に加入していた健康保険に医療費を返還した領収書（原本）を添付してください。

### 治療用装具作成の場合

- ①医師の意見および装具装着証明書②領収書（原本）を添付してください。

### 小児弱視等の治療用眼鏡の場合

- ①眼鏡等作成指示書②領収書（原本）を添付してください。

### 海外の医療機関で診療を受けたとき

- ①診療明細書②領収書（原本）③海外渡航期間がわかるパスポートのコピー等を添付してください。
- 添付書類が外国語で書かれている場合は、翻訳文を添付してください。  
（翻訳文には翻訳者が署名し、住所と電話番号を明記してください）

■申請書を受付後、約1か月程度でお支払します。

ただし、不備等があるときや海外での診療分については、お時間をいただく場合があります。

### 移送されたとき

病気・けがで移動が困難な患者が、医師の指示で一時的・緊急的に移送されたときは、移送にかかった費用が支給されます。

支給される金額は、最も経済的な経路・方法で移送された場合の費用を基準とした額の範囲内での実費です。

手続きは、医師の意見を受けた「移送費支給申請書」に移送にかかった費用の領収書を添付して、協会けんぽに提出します。

### ワンポイント!

けがによる申請の際は、「負傷原因届」も併せてご提出ください。







柔道整復やはり・きゅう、あんま・マッサージの施術は、条件が満たされれば健康保険が使えます。

# 整骨院・接骨院

## はり・きゅう、あんま・マッサージにかかるとき

～療養費～

### 整骨院・接骨院など柔道整復師の施術を受けるとき

#### 健康保険が使えるケース

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫、挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼
  - ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）
- 例●日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして痛みがでたとき

#### 健康保険が使えないケース

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善のみられない長期の施術
- 医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷を治療中のもの
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上での負傷

#### 『柔道整復師』

ほねつぎ、接骨師とも呼ばれ、柔道整復師に基づく国家資格が必要です。医師とは異なり、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。

#### 『施術（せじゅつ）』

保険医療機関での「受診」「治療」と区別するために、整骨院・接骨院では「施術」といいます。

### 施術を受けるときの注意事項

- ①負傷の原因を正しく伝える
- ②治療が長期にわたる場合は、一度医師の診断を受ける
- ③柔道整復師から提示される「療養費申請書」は、内容をよく確認して自筆で署名する
- ④領収書は必ずもらう

※整骨院・接骨院で施術を受けられた方に対して、施術内容等を照会する場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。



### はり・きゅうの施術を受けるとき

#### 健康保険が使えるケース

- 神経痛・リウマチ
- 頸腕症候群・五十肩
- 腰痛症・頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛

#### 健康保険が使えないケース

医療機関で同じ負傷などの治療を受けている場合

#### 健康保険が使えるケース

筋麻痺、関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症状

#### 健康保険が使えないケース

単なる疲労回復、慰安目的、疾病予防のマッサージ

**注意** いずれも、あらかじめ医師の同意が必要です。

# 医療費が高額になりそうなとき

## ～限度額適用認定証～

70歳未満の方が入院等で医療費が高額になりそうなときは、「**限度額適用認定証**」をご利用ください。  
医療機関でのお支払いが自己負担限度額までで済みます。



高額な医療費を支払った場合に自己負担限度額を超えた部分について支給される「高額療養費」は、支給まで**診療月から3～4か月程度**かかります。

そこで、事前に協会けんぽに申請して「限度額適用認定証」の交付を受けて、医療機関の窓口で提示すると、窓口（※1）でのお支払いが自己負担限度額（※2）までとなり窓口での負担額が軽減されます！

- （※1）医療機関ごと（入院・外来別）、薬局それぞれの取扱いとなります。
- （※2）P10表①の所得区分ごとの自己負担限度額までとなります。基本的には**高額療養費の申請が不要**になりますが、多数該当や世帯合算の対象となる場合は高額療養費の申請が必要となることがあります。

「限度額適用認定証」見本

健康保険限度額適用認定証	
証号	1234567
番号	123
氏名	健康 太郎
生年月日	昭和51年3月1日
氏名	健康 花子
生年月日	昭和50年3月6日
住所	
発給年月日	平成28年4月1日
有効期限	平成29年3月31日
適用区分	ウ
所在地	鳥取市原町58
保険番号	01310010
名称	全国健康保険協会 鳥取支部

70歳から74歳の方は「高齢受給者証」を保険証と併せて提示すること、窓口でのお支払いが自己負担限度額（P10表②）までで済みます。

### こんなに違う！実際の窓口負担

総医療：100万円 所得区分：ウ 窓口負担：3割 の場合

#### 限度額適用認定証を提示しない場合

窓口では**300,000円**を負担

総医療費 1,000,000円×3割

高額療養支給申請書を提出されると、あとで212,570円が支給されます。

#### 限度額適用認定証を提示した場合

窓口では**87,430円**を負担

[80,100円 + (総医療費1,000,000円 - 267,000円) × 1%]

高額療養費の払い戻し分（212,570円）が精算されるため、窓口でのお支払いが、自己負担限度額までで済み、**高額療養費の申請が不要**になります。

## 「限度額適用認定申請書」を提出

- 申請書に「療養を受けられる方の健康保険証のコピー」を添付して提出してください。
- ※75歳未満の被保険者が住民税非課税の場合は、「限度額適用認定・標準負担額減額認定申請書」および被保険者の非課税証明書等が必要です。
- 申請書を受付後、約1週間程度でお届けします。

### 限度額適用認定証の発行の流れ

1週間程度



※申請書受付月より前の月の限度額適用認定証の交付はできません。日程に余裕をもってご提出ください。

#### ワンポイント!

限度額認定証は申請月から、最長1年間分の申請することができます。  
入院が長引きそうなときは、あらかじめ長めの期間申請しておくとう安心です。  
※ただし、被保険者が住民税非課税の場合は7月末日が有効期限となります。



### 慢性腎不全による人工透析など長期にわたって高額な医療費がかかるとき

下記の病気で治療を受けている方は、協会けんぽに申請して「特定疾病療養受療証」の交付を受けて医療機関窓口で提示すると、窓口（※1）でのお支払いが1か月10,000円（※2）までとなります。

（※1）医療機関ごと（入院・外来別）での取扱いとなります。

（※2）70歳未満の被保険者で標準報酬月額530,000円以上の方（及びその被扶養者）は、窓口でのお支払いが1か月20,000円までとなります。

#### ●対象となる病気

- ・人工透析を実施している慢性腎不全
- ・血友病
- ・抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群

●手続きは、医師の意見を受けた「特定疾病療養受療証交付申請書」を協会けんぽに提出してください。  
1週間程度で「特定疾病療養受療証」をお送りします。

※申請書受付月より前の月の特定疾病療養受療証の交付はできませんので、ご注意ください。

# 医療費が高額になったとき

## ～高額療養費～

1か月（初日～末日）の医療費の自己負担が自己負担限度額を超えたときは超えた分が高額療養費として支給されます。



### 70歳未満の自己負担限度額(表①)

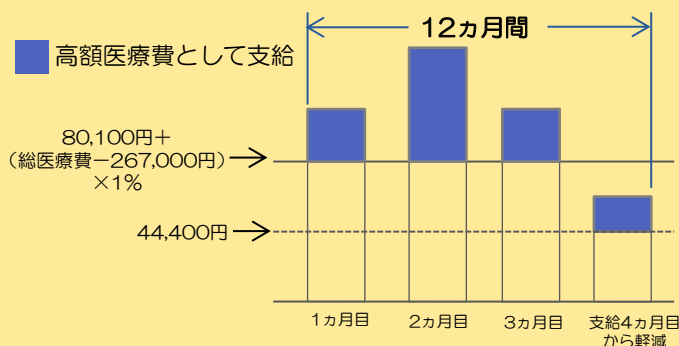
被保険者の所得区分		自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	ア	252,600円+（総医療費-842,000円）×1% [多数該当：140,100円]
標準報酬月額 53万～79万円	イ	167,400円+（総医療費-558,000円）×1% [多数該当：93,000円]
標準報酬月額 28万～50万円	ウ	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% [多数該当：44,400円]
標準報酬月額 26万円以下	エ	57,600円 [多数該当：44,400円]
低所得者 （被保険者が住民税非課税）	オ	35,400円 [多数該当：24,600円]

注）「区分ア」「区分イ」に該当する方は住民税が非課税であっても、「区分ア」「区分イ」に該当します。

#### 多数該当について

診療を受けた月以前12か月間に、3か月以上高額療養費が支給された月がある場合、4か月目から「多数該当」として自己負担限度額が引き下げられ、表①の[ ]内の自己負担限度額を超えたときに、超えた分が支給されます。

#### ●70歳未満で所得区分ウの方の場合



### 70歳～74歳の自己負担限度額(表②)

被保険者の所得区分	自己負担限度額	
	外来（個人ごと）	入院もしくは世帯合算
現役並み所得者 標準報酬月額28万円以上	44,400円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% [多数該当：44,400円]
一般所得者 標準報酬月額26万円以下	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ ※1	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ ※2	8,000円	15,000円

※1 被保険者の住民税が非課税の方

※2 世帯全員が住民税非課税で、所得が一定基準以下の方

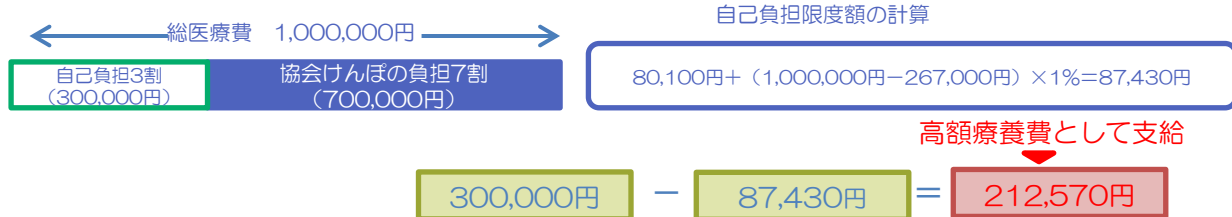
（世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額80万円として計算）を差し引いたとき、0円になる方）

注）現役並み所得者に該当する方は、住民税が非課税であっても現役並み所得者となります。



**計算例**

総医療費：100万円 所得区分：ウ 窓口負担：3割 の場合



**同じ月に複数の医療機関を受診した場合**

70歳未満の方は、次の①から④にあてはめて、**21,000円以上**になった自己負担を足し合わせることができます。(70歳以上75歳未満の場合は、すべて足し合わせることができます。)

**●同じ世帯の医療費について**

月の1日～末日までに複数の医療機関で受診した場合や、世帯で複数の方が医療機関を受診した場合、それらを足し合わせて自己負担限度額を超えたときに、超えた分が支給されます。

※世帯とは、同じ健康保険に加入している被保険者と被扶養者のことです

〈足し合わせの基準〉

- ①受診された人ごとに計算
- ②医療機関ごとに計算
- ③同じ医療機関でも外来と入院は別々に計算、また、医科と歯科は別々に計算
- ④調剤薬局の自己負担額は処方箋を交付した医療機関の自己負担額と合わせて計算

例

本人 ○○病院→72,000円(足し合わせ○)

本人 △△医院外来→14,000円(足し合わせ×) 21,000円未満のため

家族 △△医院外来→24,000円(足し合わせ○)

対象になる自己負担額→96,000円

※高額療養費の対象となる医療費と、ならない医療費がありますので、ご注意ください!

**高額療養費の対象となる医療費**

- 健康保険が使える診療に対して支払った医療費
- 訪問看護ステーション利用時の基本利用料

**高額療養費の対象にならない医療費**

- 健康保険が使えない治療、入院時の個室(特別室)代
- 通院時の交通費、入院時の食費・生活費など

**高額療養費支給申請書を提出**

**添付書類**

●被保険者が住民税非課税の場合は、被保険者の非課税証明書を添付してください。

受診月によって、添付する非課税証明書の年度が異なります。

くわしくは、業務グループ(☎0857-25-0052)までお問い合わせください。

※領収書のコピーの添付にご協力ください。(高額療養費を決定する際の参考にします)

■医療機関等から提出されるレセプト(医療情報)をもとに決定しますので、支給までは診療月から3~4か月程度かかります。

**ワンポイント!**

高額療養費は、支給まで診療を受けた月から3~4ヶ月かかります。

70歳未満の方で、入院などで医療費が高額になることが見込まれる場合は、「**限度額適用認定証**」を提示するほうが便利でお財布にやさしいですよ。詳しくは8ページ参照



# 病気やけがで 会社を休んだとき ～傷病手当金～

病気やけがのために仕事を休み、給料を受けられないときは、傷病手当金が支給されます。



## 支給される条件

次の①～④をすべて満たした時に支給されます

- ①業務外の病気やけがで療養中であること
- ②仕事をすることができないこと
- ③4日以上休んでいること
- ④給料の支給がない、または傷病手当金の額より少ないこと

## 支給される金額

<平成28年3月31日まで> 1日あたり:標準報酬月額÷30日×3分の2

<平成28年4月1日から>

1日あたり:【支給開始日※以前12ヶ月間の各標準報酬月額を平均した額】÷30日×3分の2

※傷病手当金が支給された初日のことです

支給開始日の以前の期間が12ヶ月に満たないときは

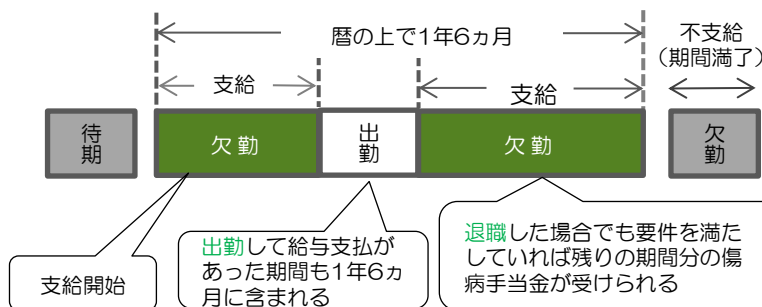
- ・支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額
- ・当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額（28万円）を比べて少ない方の額を使用して計算します。

給料が支給されていても、その額が傷病手当金より少ないときは、差額分が支給されます。

## 支給される期間

支給開始日から最長1年6か月間

1年6か月間とは、支給される実日数ではなく、暦上での期間です。その間に傷病手当金の支給を受けなかった期間があっても、1年6か月以降は支給されません。



## 傷病手当金支給申請書を提出

●申請書に「申請期間を含む賃金計算期間の勤務状況と給料の支払いに関する事業主の証明」と「労務不能に関する医師の意見」を受けてください。

●添付書類

初回申請時には、申請期間を含む賃金計算期間とその前1か月分の出勤簿（タイムカード）・賃金台帳のコピーを添付してください。

※役員等で出勤簿や賃金台帳がない場合は、役員報酬を支払わないこととする役員会議の議事録のコピーを添付してください。

◎内容に応じて、その他の書類が必要となる場合があります。

■申請書を受付後、約2週間程度で支給します。ただし、不備等があるとお時間をいただく場合があります。

### ワンポイント!

仕事中・通勤途中の病気やけがにつきましては、労災保険の対象となりますので、労働基準監督署へご相談ください。



# 出産のため 会社を休んだとき

～出産手当金～

出産のために仕事を休み、給料が受けられないときは、**出産手当金**が支給されます。



## 支給される条件

- ① 出産のために会社を休んでいること ② 給料の支給がない、または出産手当金の額より少ないこと

## 支給される金額

<平成28年3月31日まで> 1日あたり: 標準報酬月額 ÷ 30日 × 3分の2

<平成28年4月1日から>

1日あたり: [支給開始日※以前12ヶ月間の各標準報酬月額を平均した額] ÷ 30日 × 3分の2

※ 出産手当金が支給された初日のことです

支給開始日の以前の期間が12ヶ月に満たないときは

- ・ 支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額
- ・ 当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額（28万円）を比べて少ない方の額を使用して計算します。

給料が支給されていても、その額が出産手当金より少ないときは、差額分が支給されます。

## 支給される期間

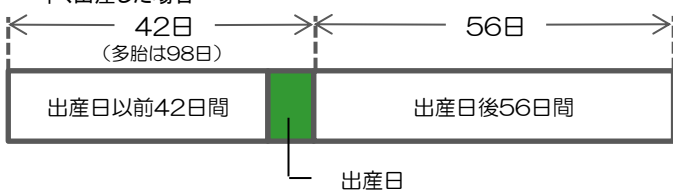
出産日(予定日より遅れた場合は予定日)以前の42日(多胎は98日)から出産日後56日の期間

出産日は産前期間に入ります。

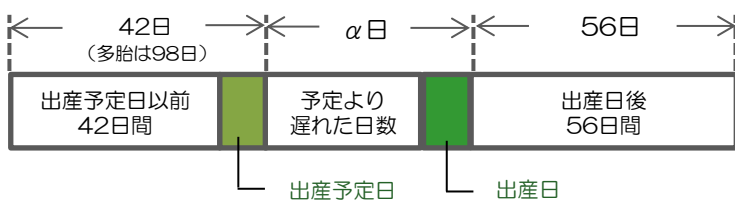
出産予定日より出産が遅れた場合は、遅れた日数分も支給されます。

※ 次ページの「産前産後期間早見表」を参考にしてください。

- 出産予定日に出産した場合または出産予定日より早く出産した場合



- 出産予定日より遅れて出産した場合



請求可能期間

$$= 42 \text{日} \text{ (多胎妊娠98日)} + 56 \text{日}$$

請求可能期間

$$= 42 \text{日} \text{ (多胎妊娠98日)} + \alpha \text{日} + 56 \text{日}$$

## 出産手当金支給申請書を提出

- 申請書に「申請期間を含む賃金計算期間の勤務状況と給料の支払いに関する事業主の証明」と「医師・助産師による出産の証明」を受けてください。

- 添付書類

初回申請時には、申請期間を含む賃金計算期間とその前1か月分の出勤簿（タイムカード）・賃金台帳のコピーを添付してください。

※ 役員等で出勤簿や賃金台帳がない場合は、役員報酬を支給しないこととする役員会議の議事録のコピーを添付してください。

- 申請書を受付後、約2週間程度で支給します。ただし、不備等があるとお時間をいただく場合があります。

### ワンポイント!

産前・産後の休み分を一括しての申請だけでなく、複数回に分けて申請していただくこともできます。その場合、申請書の「医師・助産師による出産の証明」は初回申請時に証明があれば、2回目以降は省略できます。



# 産前産後期間早見表

産前42日(多胎の場合は98日)産後56日-( )内はうるう年												
出 産 日	1月出産		2月出産		3月出産		4月出産		5月出産		6月出産	
	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日
1	11/21	2/26	12/22	3/29(3/28)	1/19(1/20)	4/26	2/19(2/20)	5/27	3/21	6/26	4/21	7/27
2	11/22	2/27	12/23	3/30(3/29)	1/20(1/21)	4/27	2/20(2/21)	5/28	3/22	6/27	4/22	7/28
3	11/23	2/28	12/24	3/31(3/30)	1/21(1/22)	4/28	2/21(2/22)	5/29	3/23	6/28	4/23	7/29
4	11/24	3/1(2/29)	12/25	4/1(3/31)	1/22(1/23)	4/29	2/22(2/23)	5/30	3/24	6/29	4/24	7/30
5	11/25	3/2(3/1)	12/26	4/2(4/1)	1/23(1/24)	4/30	2/23(2/24)	5/31	3/25	6/30	4/25	7/31
6	11/26	3/3(3/2)	12/27	4/3(4/2)	1/24(1/25)	5/1	2/24(2/25)	6/1	3/26	7/1	4/26	8/1
7	11/27	3/4(3/3)	12/28	4/4(4/3)	1/25(1/26)	5/2	2/25(2/26)	6/2	3/27	7/2	4/27	8/2
8	11/28	3/5(3/4)	12/29	4/5(4/4)	1/26(1/27)	5/3	2/26(2/27)	6/3	3/28	7/3	4/28	8/3
9	11/29	3/6(3/5)	12/30	4/6(4/5)	1/27(1/28)	5/4	2/27(2/28)	6/4	3/29	7/4	4/29	8/4
10	11/30	3/7(3/6)	12/31	4/7(4/6)	1/28(1/29)	5/5	2/28(2/29)	6/5	3/30	7/5	4/30	8/5
11	12/1	3/8(3/7)	1/1	4/8(4/7)	1/29(1/30)	5/6	3/1	6/6	3/31	7/6	5/1	8/6
12	12/2	3/9(3/8)	1/2	4/9(4/8)	1/30(1/31)	5/7	3/2	6/7	4/1	7/7	5/2	8/7
13	12/3	3/10(3/9)	1/3	4/10(4/9)	1/31(2/1)	5/8	3/3	6/8	4/2	7/8	5/3	8/8
14	12/4	3/11(3/10)	1/4	4/11(4/10)	2/1(2/2)	5/9	3/4	6/9	4/3	7/9	5/4	8/9
15	12/5	3/12(3/11)	1/5	4/12(4/11)	2/2(2/3)	5/10	3/5	6/10	4/4	7/10	5/5	8/10
16	12/6	3/13(3/12)	1/6	4/13(4/12)	2/3(2/4)	5/11	3/6	6/11	4/5	7/11	5/6	8/11
17	12/7	3/14(3/13)	1/7	4/14(4/13)	2/4(2/5)	5/12	3/7	6/12	4/6	7/12	5/7	8/12
18	12/8	3/15(3/14)	1/8	4/15(4/14)	2/5(2/6)	5/13	3/8	6/13	4/7	7/13	5/8	8/13
19	12/9	3/16(3/15)	1/9	4/16(4/15)	2/6(2/7)	5/14	3/9	6/14	4/8	7/14	5/9	8/14
20	12/10	3/17(3/16)	1/10	4/17(4/16)	2/7(2/8)	5/15	3/10	6/15	4/9	7/15	5/10	8/15
21	12/11	3/18(3/17)	1/11	4/18(4/17)	2/8(2/9)	5/16	3/11	6/16	4/10	7/16	5/11	8/16
22	12/12	3/19(3/18)	1/12	4/19(4/18)	2/9(2/10)	5/17	3/12	6/17	4/11	7/17	5/12	8/17
23	12/13	3/20(3/19)	1/13	4/20(4/19)	2/10(2/11)	5/18	3/13	6/18	4/12	7/18	5/13	8/18
24	12/14	3/21(3/20)	1/14	4/21(4/20)	2/11(2/12)	5/19	3/14	6/19	4/13	7/19	5/14	8/19
25	12/15	3/22(3/21)	1/15	4/22(4/21)	2/12(2/13)	5/20	3/15	6/20	4/14	7/20	5/15	8/20
26	12/16	3/23(3/22)	1/16	4/23(4/22)	2/13(2/14)	5/21	3/16	6/21	4/15	7/21	5/16	8/21
27	12/17	3/24(3/23)	1/17	4/24(4/23)	2/14(2/15)	5/22	3/17	6/22	4/16	7/22	5/17	8/22
28	12/18	3/25(3/24)	1/18	4/25(4/24)	2/15(2/16)	5/23	3/18	6/23	4/17	7/23	5/18	8/23
29	12/19	3/26(3/25)	1/19	(4/25)	2/16(2/17)	5/24	3/19	6/24	4/18	7/24	5/19	8/24
30	12/20	3/27(3/26)			2/17(2/18)	5/25	3/20	6/25	4/19	7/25	5/20	8/25
31	12/21	3/28(3/27)			2/18(2/19)	5/26			4/20	7/26		

出 産 日	7月出産		8月出産		9月出産		10月出産		11月出産		12月出産	
	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日	産前 開始日	産後 終了日
1	5/21	8/26	6/21	9/26	7/22	10/27	8/21	11/26	9/21	12/27	10/21	1/26
2	5/22	8/27	6/22	9/27	7/23	10/28	8/22	11/27	9/22	12/28	10/22	1/27
3	5/23	8/28	6/23	9/28	7/24	10/29	8/23	11/28	9/23	12/29	10/23	1/28
4	5/24	8/29	6/24	9/29	7/25	10/30	8/24	11/29	9/24	12/30	10/24	1/29
5	5/25	8/30	6/25	9/30	7/26	10/31	8/25	11/30	9/25	12/31	10/25	1/30
6	5/26	8/31	6/26	10/1	7/27	11/1	8/26	12/1	9/26	1/1	10/26	1/31
7	5/27	9/1	6/27	10/2	7/28	11/2	8/27	12/2	9/27	1/2	10/27	2/1
8	5/28	9/2	6/28	10/3	7/29	11/3	8/28	12/3	9/28	1/3	10/28	2/2
9	5/29	9/3	6/29	10/4	7/30	11/4	8/29	12/4	9/29	1/4	10/29	2/3
10	5/30	9/4	6/30	10/5	7/31	11/5	8/30	12/5	9/30	1/5	10/30	2/4
11	5/31	9/5	7/1	10/6	8/1	11/6	8/31	12/6	10/1	1/6	10/31	2/5
12	6/1	9/6	7/2	10/7	8/2	11/7	9/1	12/7	10/2	1/7	11/1	2/6
13	6/2	9/7	7/3	10/8	8/3	11/8	9/2	12/8	10/3	1/8	11/2	2/7
14	6/3	9/8	7/4	10/9	8/4	11/9	9/3	12/9	10/4	1/9	11/3	2/8
15	6/4	9/9	7/5	10/10	8/5	11/10	9/4	12/10	10/5	1/10	11/4	2/9
16	6/5	9/10	7/6	10/11	8/6	11/11	9/5	12/11	10/6	1/11	11/5	2/10
17	6/6	9/11	7/7	10/12	8/7	11/12	9/6	12/12	10/7	1/12	11/6	2/11
18	6/7	9/12	7/8	10/13	8/8	11/13	9/7	12/13	10/8	1/13	11/7	2/12
19	6/8	9/13	7/9	10/14	8/9	11/14	9/8	12/14	10/9	1/14	11/8	2/13
20	6/9	9/14	7/10	10/15	8/10	11/15	9/9	12/15	10/10	1/15	11/9	2/14
21	6/10	9/15	7/11	10/16	8/11	11/16	9/10	12/16	10/11	1/16	11/10	2/15
22	6/11	9/16	7/12	10/17	8/12	11/17	9/11	12/17	10/12	1/17	11/11	2/16
23	6/12	9/17	7/13	10/18	8/13	11/18	9/12	12/18	10/13	1/18	11/12	2/17
24	6/13	9/18	7/14	10/19	8/14	11/19	9/13	12/19	10/14	1/19	11/13	2/18
25	6/14	9/19	7/15	10/20	8/15	11/20	9/14	12/20	10/15	1/20	11/14	2/19
26	6/15	9/20	7/16	10/21	8/16	11/21	9/15	12/21	10/16	1/21	11/15	2/20
27	6/16	9/21	7/17	10/22	8/17	11/22	9/16	12/22	10/17	1/22	11/16	2/21
28	6/17	9/22	7/18	10/23	8/18	11/23	9/17	12/23	10/18	1/23	11/17	2/22
29	6/18	9/23	7/19	10/24	8/19	11/24	9/18	12/24	10/19	1/24	11/18	2/23
30	6/19	9/24	7/20	10/25	8/20	11/25	9/19	12/25	10/20	1/25	11/19	2/24
31	6/20	9/25	7/21	10/26			9/20	12/26			11/20	2/25



# 出産したとき

## ～出産育児一時金～

被保険者・被扶養者が  
出産したときは、  
出産育児一時金が支給  
されます。



### 支給される条件

本人や家族が出産(妊娠85日以上で、早産・死産・流産・人工中絶)したとき

### 支給される金額

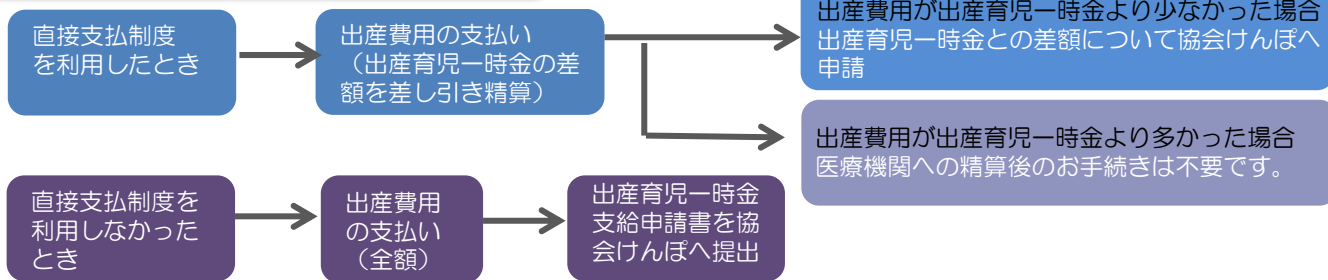
1児につき420,000円(多胎の場合は人数分)

産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合や、妊娠週数が22週未満で出産した場合404,000円が支給されます。

産科医療補償制度とは？

出産に関連して発症した脳性麻痺の子およびその家族の経済的負担を補償する制度です。

### 出産育児一時金申請の流れ



直接支払制度とは？

協会けんぽが医療機関等に出産育児一時金を直接支払う制度です。  
窓口での支払いが出産育児一時金を超えた金額だけで済み、事前にまとまった出産費用を用意する必要がありません。

### 直接支払制度を利用したとき

#### ● 出産費用が出産育児一時金より少なかった場合

#### 出産育児一時金内払金支払い依頼書を提出

「出産育児一時金内払金支払依頼書」に、直接支払制度を利用する旨の医療機関との合意文書のコピー、出産費用の領収明細書のコピーを添付してください。

(例) 出産費用が40万円  
 出産育児一時金 42万円 - 出産費用 40万円 = 2万円

協会けんぽへ差額分の支給申請が可能です。

#### ● 出産費用が出産育児一時金より多かった場合

窓口で、出産育児一時金を超えた分を支払ってください。協会けんぽへの手続きは不要です。

(例) 出産費用が50万円  
 出産費用 50万円 - 出産育児一時金 42万円 = 8万円

医療機関へ不足分をお支払いいただきます

### 直接支払制度を利用しなかったとき

#### 出産育児一時金支給申請書を提出

「出産育児一時金支給申請書」に、医師・助産師または市町村長による出産証明を受け、直接支払制度を利用しない旨の医療機関との合意文書のコピー、出産費用の領収明細書のコピーを添付して提出してください。

出産育児一時金は申請書を受付後、約2週間程度で支給します。

ただし、不備等があるとお時間をいただく場合があります。

# 亡くなったとき

## ～埋葬料(費)～

被保険者・被扶養者が亡くなったときは、**埋葬料(費)**が支給されます。



### 支給される条件

被保険者・被扶養者が亡くなったとき（工作中や通勤途中を除く）

### 支給される金額

＜被保険者が亡くなったとき＞

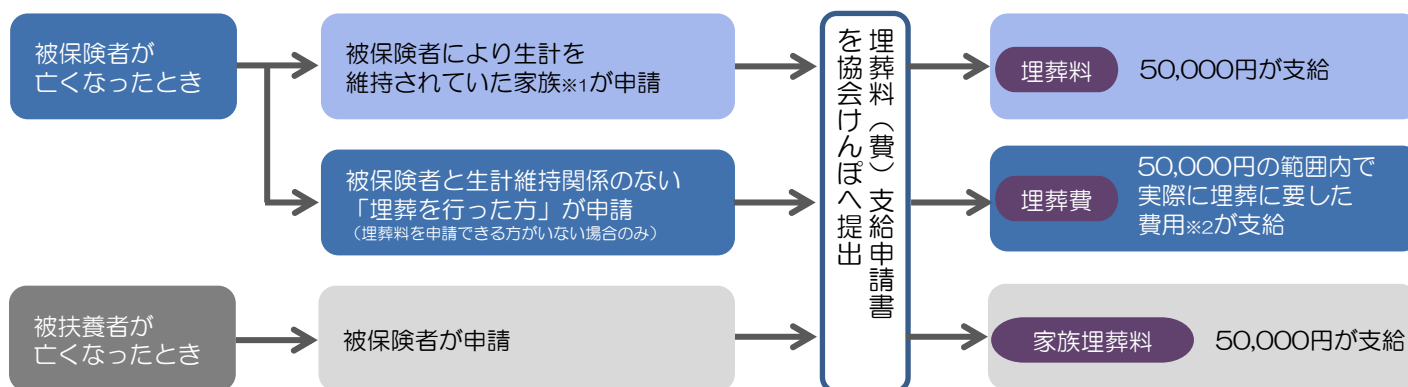
生計を維持されていた家族に「埋葬料」として、**50,000円**が支給されます。

亡くなった被保険者に家族がいないときは、実際に埋葬を行った人に「埋葬費」として、**50,000円の範囲内で埋葬にかかった費用**が支給されます。

＜被扶養者が亡くなったとき＞

被保険者に「家族埋葬料」として**50,000円**が支給されます。

### 埋葬料(費)申請の流れ



※1生計を維持されていた家族

健康保険の被扶養者だけでなく、生計の一部を維持されていた方も含みます。

生計を維持されていれば、同居していなくても支給の対象となります。

※2霊柩代、霊柩車代、火葬代、供物代、僧侶への謝礼、祭壇一式料などに要した費用で、葬式の飲食代などに含まれません。

## 埋葬料(費)支給申請書を提出

- 死亡診断書のコピーなど、死亡が確認できる書類を添付してください。（申請書に事業主の証明を受けている場合不要です。）

### 被扶養者以外の家族が申請するとき

- 同居の場合はそれぞれ住民票を添付してください。
- 別居の場合は仕送りの事実がわかる預金通帳や現金書留などのコピーを添付してください。

### 「埋葬費」として申請するとき

- 埋葬に要した費用の領収書と明細書を添付してください。

■申請書を受付後、約2週間程度で支給します。

ただし、不備等があるとお時間をいただく場合があります。



健康保険給付の申請書は2年以内にご提出ください。2年を過ぎると、時効により給付金のお支払いができなくなりますのでご注意ください。



## 申請漏れはありませんか？

# 健康保険の時効

### 傷病手当金

### 労務不能であった日ごとにその翌日から2年

例：平成28年8月15日から平成28年8月31日まで労務不能であった場合

**起算日** ▶ 平成28年8月16日    平成28年8月17日・・・平成28年8月31日    平成28年9月1日

**申請期限** ▶ 平成30年8月15日    平成30年8月16日・・・平成30年8月30日    平成30年8月31日

※傷病手当金は労務不能日に対して給付金をお支払いしているため、1日ずつ時効が起算されます。

### 出産手当金

### 出産のため労務に服さなかった日ごとにその翌日から2年

例：平成28年8月15日から平成28年8月31日まで労務不能であった場合

**起算日** ▶ 平成28年8月16日    平成28年8月17日・・・平成28年8月31日    平成28年9月1日

**申請期限** ▶ 平成30年8月15日    平成30年8月16日・・・平成30年8月30日    平成30年8月31日

※出産手当金は出産のため仕事をしていない日に対して給付金をお支払いしているため、1日ずつ時効が起算されます。

### 高額療養費

### 診療月の翌月1日から2年

例：平成28年8月10日から平成28年8月17日まで入院し多額の医療費がかかった場合

**起算日** ▶ 平成28年9月1日

**申請期限** ▶ 平成30年8月31日

### 出産育児一時金

### 出産日の翌日から2年

例：平成28年8月20日に出産した場合

**起算日** ▶ 平成28年8月21日

**申請期限** ▶ 平成30年8月20日

### 療養費

### 療養に要した費用を支払った日の翌日の2年

例：平成28年8月10日にコルセットを作成・装着し、平成28年8月15日にその費用を支払った場合

**起算日** ▶ 平成28年8月16日

**申請期限** ▶ 平成30年8月15日

### 埋葬料(※埋葬費)

### 死亡日の翌日から2年(※埋葬を行った日の翌日から2年)

例：平成28年8月14日に死亡した場合(※平成28年8月16日に埋葬を行った場合)

**起算日** ▶ 平成28年8月15日(※平成28年8月17日)

**申請期限** ▶ 平成30年8月14日(※平成30年8月16日)

# 交通事故 などがあったとき

仕事以外での交通事故など、第三者の行為によってけがをして、健康保険で治療を受けたときは、協会けんぽに届出が必要です。



## 「第三者行為」の主なケース



車同士の事故



けんか



他人の飼い犬にかまれた



自転車での事故

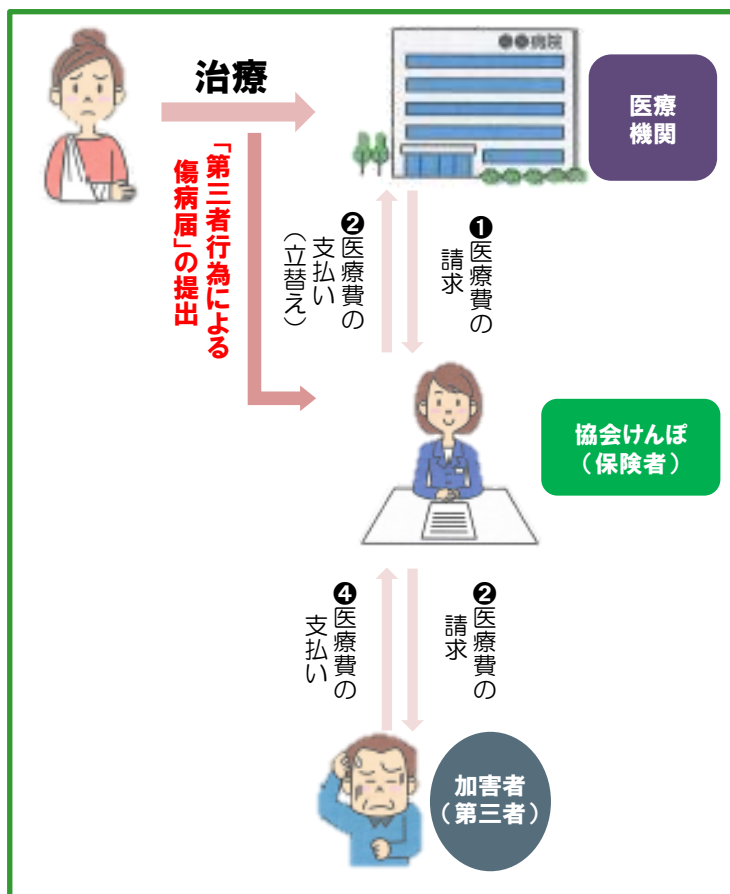
## 第三者行為による傷病届を提出

●交通事故の場合と交通事故以外の場合に必要な書類が異なります。くわしくは、レセプトグループ（☎0857-25-0053）までお電話ください。

## 届け出が必要な理由

第三者によるけがの治療に必要な医療費は、本来、加害者が負担すべき医療費です。健康保険を使って治療を受けたときは、協会けんぽが加害者に代わって一時的に医療費を立替え、加害者に請求することになります。しかし、届け出がないと、第三者によるけがであることがわからず請求できなくなりますので、必ず「**第三者行為による傷病届**」を提出してください。

すぐに提出できない場合は、まずはレセプトグループまでお電話にてご連絡ください。



## ワンポイント！示談は慎重に！

示談後も健康保険に使えるかどうかは、示談の内容によって決まります。後日、思わぬ問題が生じないように、事前にレセプトグループまでご相談ください。





# 退職した後の健康保険

～任意継続～

会社を退職すると健康保険の資格がなくなります。退職後の健康保険には、以下の方法があります。毎月納める保険料などを比較の上、選択された健康保険に手続きしてください。



## 退職後、加入できる健康保険

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	お住まいの市町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること</li> <li>退職日の翌日から20日以内に手続きすること</li> </ul>	お住まいの市町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険料は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額になります。</li> <li>※ただし、保険料の上限があります。</li> <li>また、お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合など、2倍にした額とならない場合があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。</li> <li>お住まいの市町村によって保険料額が異なります</li> <li>保険料の減免制度があります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被扶養者の保険料負担はありません</li> </ul>

**最長で2年間です。ただし、次のいずれかに該当したときは資格を喪失します。**

- 就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- 後期高齢者医療の被保険者になったとき
- 被保険者が亡くなったとき

※途中で国民健康保険に加入する、または健康保険の被扶養者になるという理由では任意継続をやめることはできません。

加入期間

## 第三者行為による傷病届を提出

- 退職日の翌日から20日以内(20日目が土日・祝日の場合は翌営業日)にお住まいの都道府県の協会けんぽ支部にご提出ください。郵送で提出される場合は、20日以内に必着するようお送りください。

◎資格取得と同時にご家族を被扶養者として手続きする場合、生計維持関係を証明できる書類の添付が必要な場合があります。くわしくは、協会けんぽ都道府県支部にお問い合わせください。

### ワンポイント!

任意継続の健康保険証を作成するためには、在職中の健康保険の資格喪失手続きが完了している必要があります。社会保険担当者の方は資格喪失の手続きを日本年金機構に速やかに行っていただきますようお願いいたします。



# 退職後に給付を受けたいとき

退職までに継続して1年以上被保険者期間があった人は、会社を退職して健康保険の資格を失ったときでも、次の給付が受けられます。



## 傷病手当金

次の要件を満たす場合のみ退職後も引き続き支給を受けることができます。

- ①退職日までに1年以上継続して被保険者であること。
- ②退職日に傷病手当金を受けている（受けられる条件を満たしている）
- ③失業給付を受けていないこと（失業給付は働くことができる方に対する給付です）
- ④同一の傷病により、退職後も引き続き労務不能である
- ⑤労務不能期間が継続していること

※老齢厚生年金や老齢基礎年金を受けているときは、支給額が調整されます。

※支給開始日より1年6ヶ月の範囲で支給します。

## 出産手当金

次の要件を満たす場合は退職後も引き続き出産手当金の支給を受けることができます。

- ①退職日までに1年以上継続して被保険者であること。
- ②退職日に出勤していないこと
- ③出産手当金の請求期間中に退職していること

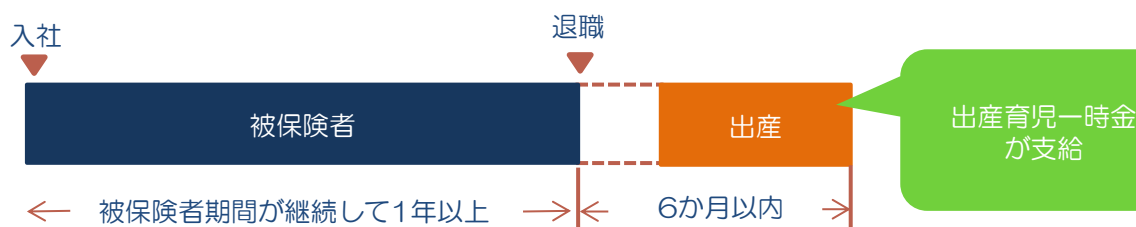
※出産日以前42日から出産日後56日間の範囲で支給します。

## 出産育児一時金

次の要件を満たす場合は、出産育児一時金が支給されます。

- ①退職日までに1年以上継続して被保険者であること。
- ②退職後6ヶ月以内の出産であること

※被扶養者であった家族が出産した場合の出産育児一時金はありません。



## 埋葬料(費)

次のいずれかに該当するときは、埋葬料（費）が支給されます。

- ①退職後3か月以内に亡くなったとき（継続した1年以上の被保険者期間は不要です）
- ②退職後の傷病手当金・出産手当金を受けている間に亡くなったとき
- ③退職後の傷病手当金・出産手当金を受けなくなってから、3か月以内に亡くなったとき

※被扶養者であった家族が亡くなった場合の埋葬料はありません。

# 健康保険・年金の 手続き先

健康保険の申請書・届書等は書類によって提出先が分かれています。提出前にご確認ください。また、郵送での提出にご協力ください。



## ご提出先

### 岡山広域事務センター

〒700-0986  
岡山市北区新屋敷町1-1-18  
山陽新聞社新聞製作センター5階  
※受付窓口はありません。ご相談は年金事務所へ

郵送による  
提出にご協力  
ください。

## ご提出先

### 全国健康保険協会 鳥取支部

〒680-8560  
鳥取市扇町58 ナカヤビル  
(相談窓口はビル内1階にあります。)

●被保険者資格取得届

●健康保険被扶養者(異動)届

●被保険者住所変更届  
●被保険者氏名変更(訂正)届

●年金手帳再交付申請書

●被保険者報酬月額算定基礎届  
●被保険者報酬月額変更届  
●被保険者賞与支払届

●産前産後休業取得者申出書  
●育児休業等取得者申出書  
●厚生年金保険養育期間標準報酬  
月額特例申出書  
●被保険者育児休業等終了時報酬  
月額変更届

●被保険者資格喪失届

●新規適用届  
●事業所関係変更(訂正)届  
●適用事業所所在地・名称変更(訂正)届

従業員の  
採用

変更・訂正

再交付

給与・賞与

病気・け  
が・入院等

出産・  
育児休業

健康診断

退職・死亡

退職後

事業所に  
関するもの

●被保険者証再交付申請書  
●高齢受給者証再交付申請書

●傷病手当金支給申請書  
●療養費支給申請書  
●高額療養費支給申請書  
●限度額適用認定申請書  
●限度額適用・標準負担額減額認定申請書  
●特定疾病療養受領証交付申請書  
●第三者の行為による傷病届

●出産手当金支給申請書  
●出産育児一時金支給申請書

●生活習慣病予防健診申込書  
●特定健康診査受診券申請書

●埋葬料(費)支給申請書

●任意継続被保険者資格取得申出書  
●任意継続被保険者資格喪失申出書  
●任意継続被保険者被扶養者(異動)届

## お問い合わせ先

鳥取年金事務所 Tel.0857-27-8311  
倉吉年金事務所 Tel.0858-26-5311  
米子年金事務所 Tel.0859-34-6111

## お問い合わせ先

全国健康保険協会鳥取支部  
電話 0857-25-0050

協会けんぽ

検索

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp>

# 申請書郵送時にお使いください

このページをコピーして「宛名用紙」を切り取って使用すると、郵便切手不要で申請書が郵送できます。



## 手順①

このページをコピーして「宛名用紙」を切り取ってください。



料金受取人払郵便

鳥取中央局  
承認

4855

差出有効期間  
平成30年2月  
28日まで  
切手を貼らずに  
お出しください

680-8790

鳥取市扇町58番地ナカヤビル

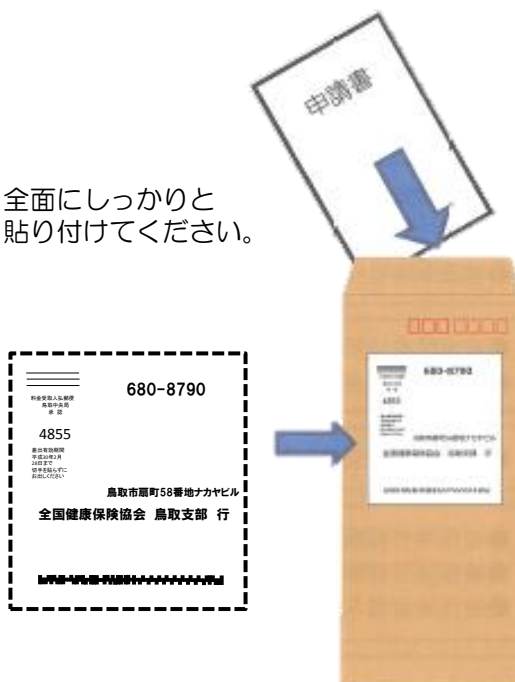
全国健康保険協会 鳥取支部 行



## 手順②

「宛名用紙」を貼り付けした封筒に、書類を同封のうえ、ご郵送ください。

全面にしっかりと貼り付けてください。



## 封筒作成の注意点

- 宛名がはがれた場合や間違った貼り付け方法をした場合、郵便物として認められず、差出人に返送されることがありますので、ご注意ください。
- 印字が薄い場合、バーコードが読み取れないことがありますので、ご注意ください。
- 封筒は定型封筒を使用してください。
  - サイズ ……横 90mm ~ 120mm × 縦 140mm ~ 235mm
  - 厚 さ ……1cm まで
  - 重 量 ……50g まで
- 差出有効期限は「平成30年2月28日まで」です。  
有効期限が切れた場合、料金受取人払は無効となりますので、ご注意ください。

**「宛名用紙」は封筒にしっかりと貼り付けてください。**



# 協会けんぽでは事業所と加入者皆様の健康づくりを応援する事業を行っています。

## 事業所の元気を応援！

### “健康経営”の推進

「社員の健康を促進することで会社がより元気になる。」それが“健康経営”です。協会けんぽでは鳥取県と一緒に健康経営を応援する事業を行っています。  
→45ページ



## 加入者皆様の健康を応援！

### “特定健診とがん検診のダブル受診”の推進

- ・被保険者様には一般健診とがん検診がセットになった協会けんぽの生活習慣病予防健診をご用意しています。  
→26ページ
- ・被扶養者様には生活習慣病の予兆を発見できる特定健診をご用意しています。さらに、市町村と一緒にがん検診の受診啓発に力を入れています。→37ページ

## 健診のアフターフォローもバッチリ！

### “特定保健指導”


脳梗塞や心筋梗塞を発生するリスクが高いメタボ状態から脱出するためのサポート(特定保健指導)を健康づくりプロ(保健師・管理栄養士)が無料で実施します。  
→33ページ



# 協会けんぽ加入者が受ける

被保険者  
本人

被扶養者  
家族

未就学～就学		
0～3歳	4～17歳	～34歳
		<p>事業主の義務</p> <p>協会けんぽが実施</p> <p>20歳～(偶)</p>
<p>市町村による乳幼児の健康診断</p> 	<p>教育機関による健康診断</p> 	

# 健診の種類



就 業		退職後	
35~39歳	40~74歳	40~74歳	75歳~
<p>事業所による定期健康診断 (労働安全衛生法)</p> <p>↓</p> <p>定期健康診断の検査項目は 協会けんぽの生活習慣病予 防健診に含まれます。</p> <p><b>生活習慣病予防健診</b> 定期健康診断の検査項目 + <b>胃・大腸がん・乳がん検診</b> 乳がん検診は偶数年齢の女性のみ</p> <p>~(偶数年齢の女性のみ) <b>子宮頸がん検診</b></p>		<p><b>市町村 が実施</b></p> <p><b>特定健康 診査 + がん検診</b></p> <p>胃・肺・大腸・ 乳・子宮</p> <p>乳がんは偶数 年齢の女性のみ</p>	
<p><b>協会けんぽ が実施</b></p> <p><b>特定健康診査</b></p>	<p><b>がん検診</b> 胃・肺・大腸・乳 乳がんは偶数年齢の 女性のみ</p>	<p><b>市町村 が実施</b></p> <p><b>高齢者 健康診査 + がん検診</b></p> <p>胃・肺・大腸・ 乳・子宮</p> <p>乳がんは偶数 年齢の女性のみ</p>	
20歳~ <b>子宮頸がん検診</b>			

# 社員の生活習慣病予防・がん早期発見に 生活習慣病予防健診

(35〜74歳被保険者の健診)

## 生活習慣病予防健診の特徴

協会けんぽの  
生活習慣病予防健診  
法律上の  
定期健康診断

安心

**定期健康診断として  
利用できる**

労働安全衛生法で事業主様に義務付けられている定期健康診断の検査項目を含んでいるので、**定期健康診断として利用**できます。

充実

**がん検診がセット**

日本人の**2人に1人が“がん”**になる時代。とくに鳥取県はがん死亡率が全国で**3番目に高く**、深刻な問題となっています。しかし、がんは**早期発見・早期治療**によりほぼ完治する時代にもなっていますので、**がん検診は最も有効ながん対策**です。

安い

**健診費用が最高でも  
7,038円**

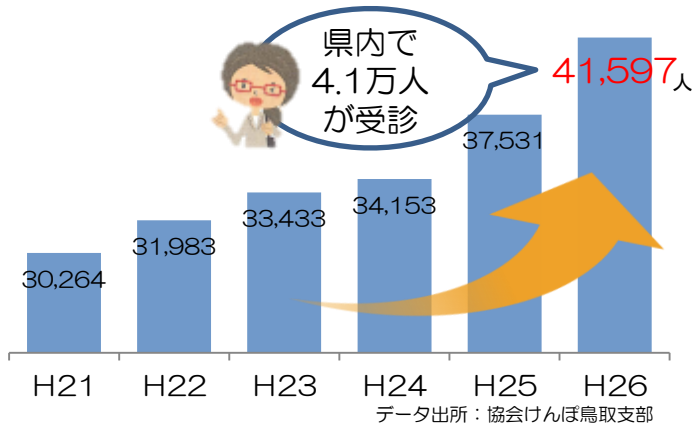
内容が充実している生活習慣病予防健診は協会けんぽが約6割費用補助しますので、**18,522円の内容を7,038円で**受けていただくことができお得です！

納得

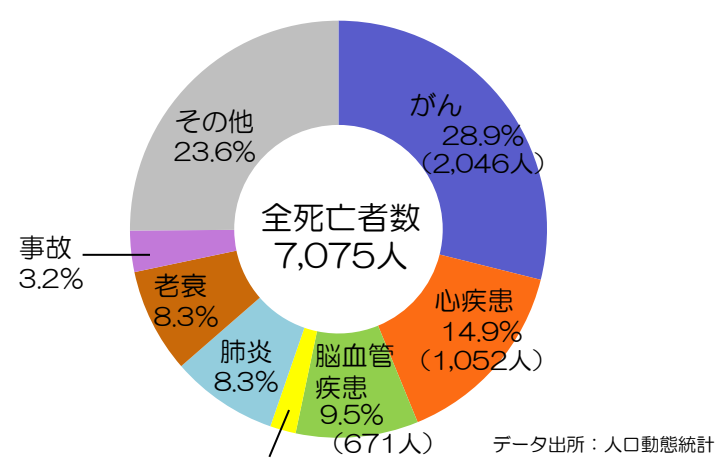
**健康づくりプロが  
無料でアフターフォロー**

生活習慣病になるリスクが高い人には、生活習慣を改善するためのサポートを保健師や管理栄養士が無料で行います。サポートメニューは生活スタイルに合わせてお選びいただけるため、無理なくメタボ脱出できます。

鳥取県内で生活習慣病予防健診を受診した人数



鳥取県の死因内訳 (H26)



がん進行度別の5年相対生存率

がん進行度	I期	II期	III期	IV期
胃がん	97.6%	69.6%	45.1%	8.0%
結腸がん	98.4%	89.3%	78.6%	15.9%
直腸がん	98.6%	86.6%	73.7%	14.9%
乳がん	99.2%	94.3%	72.6%	35.1%

データ出所：全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率 (2000〜2004年診断例)  
5年生存率：がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらいかを表す。

3割近くの方が“がん”により亡くなっていて、生活習慣病と合わせると5割を超えます。予防や早期治療が大切です。

がん進行度が早期であれば多くの方が助かります。



生活習慣病予防健診では、次の検査を行います。  
健診受診時に協会けんぽの被保険者であることが必要です。

## 一般健診

- ・年齢は年度末時点での年齢
- ・負担額は平成28年度時点

対象者	検査の内容	自己負担額
35歳～74歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診察等</li> <li>●身体計測</li> <li>●血圧測定</li> <li>●尿検査</li> <li>●便潜血反応検査</li> <li>●血液検査</li> <li>●心電図検査</li> <li>●胸部レントゲン検査</li> <li>●胃部レントゲン検査</li> </ul>	最高7,038円
	●眼底検査（医師が必要とした場合にのみ実施します）	最高78円

## 子宮頸がん検診

対象者	検査の内容	自己負担額
20歳～38歳の 偶数年齢の女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>●問診</li> <li>●細胞診</li> </ul> （自己採取による検査は実施していません）	最高875円

## 一般健診に追加して受診する健診（単独受診はできません）

### 付加健診

対象者	検査の内容	自己負担額
40歳・50歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●尿沈渣顕微鏡検査</li> <li>●血液学的検査</li> <li>●生化学的検査</li> <li>●眼底検査</li> <li>●肺機能検査</li> <li>●腹部超音波検査</li> </ul>	最高4,714円

### 乳がん検診・子宮頸がん検診

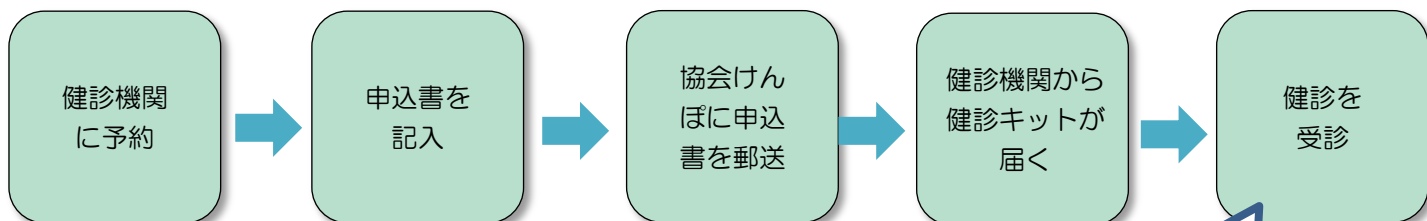
対象者	検査の内容	自己負担額
40歳～74歳の 偶数年齢の女性	乳がん検診：●問診 ●視診 ●触診 ●乳房 エックス線検査	50歳以上 最高1,066円 40歳～48歳 最高1,655円
	子宮頸がん検診：●問診 ●細胞診 （自己採取による検査は実施していません）	最高875円

### 肝炎ウイルス検査

対象者	検査の内容	自己負担額
35歳～74歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●HCV抗体検査</li> <li>●HBs抗原検査</li> </ul>	最高612円

注意 ・肝炎ウイルス検査は、受診者ご本人が直接健診機関にお申込みください。  
・過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません

## 「生活習慣病予防健診」受診までのながれ



対象者のお名前を印字した申込書を3月下旬にお送りしています。年度途中で加入された方や申込書を紛失された方は保健グループ (tel.0857-25-0054) までご連絡ください。

### 持ち物

- 健康保険証
- 自己負担費用
- 問診票
- 検査容器など

## 健診日当日のながれ(例)

※健診機関によって順番が異なることがあります。

受付  
着替え



尿検査



身体計測  
身長・体重・腹囲・  
視力・聴力  
血圧測定  
血液検査



心電図検査



胸部レントゲン  
検査



胃部レントゲン  
検査



診察など



会計



### 所要時間は、約1時間

※受診者が多い場合など、日によって待ち時間が長くなる場合があります。

便潜血反応検査は事前に採取した便を当日提出

# 「生活習慣病予防健診」実施機関一覧表

健診実施機関	所在地	健診種類			健診機関コード	備考	
		一般	付加	乳がん 子宮頸がん			
東部	鳥取赤十字病院	〒680-8517 鳥取市尚徳町117 TEL0857-24-8111(代表) Fax0857-24-8634(直通)	○	○	○	3110110842 (鳥取赤十字病院)	乳がん検診(午前)月～金8:30より 子宮がん検診(午前)月～金8:30より (午後)第2火のみ14:00より 胃透視、経口カメラ・経鼻カメラの選択
	鳥取市立病院	〒680-8501 鳥取市の場1-1 TEL0857-37-1540(直通) Fax0857-37-1560(直通)	○	○	○	3110112418 (鳥取市立病院)	
	尾崎病院	〒680-0941 鳥取市湖山町北2-555 TEL0857-31-2665(直通) Fax0857-31-0740(代表)	○	○	※	3110112137 (尾崎病院)	※乳がん検診のみ実施:水～金曜日 胃カメラ:経鼻カメラも実施可
	鳥取北クリニック	〒680-0905 鳥取市賀露町4012 TEL0857-32-7111(直通) Fax0857-32-7112(直通)	○	○	○	3110113549 (鳥取北クリニック)	土曜日健診あり 乳がん検診は予約で対応
	鳥取生協病院	〒680-0833 鳥取市末広温泉町458 TEL0857-25-0626(直通) Fax0857-39-1920(直通)	○	○	▲	3110113499 (鳥取生協病院)	乳がん検診:月・火・木・金曜実施 子宮がん検診:鳥取産院にて実施
	国民健康保険智頭病院	〒689-1402 八頭郡智頭町智頭1875 TEL0858-75-3218(直通) Fax0858-75-3636	○	○	○	3111210021 (智頭病院)	乳がん検診は火曜日(午前)のみ 子宮頸がん検診は金曜日(午後)のみ いずれも要予約
	鳥取県保健事業団本部 (所在地のほか検診車にて実施)	〒680-0845 鳥取市富安2-94-4 TEL0857-23-4841(代表) Fax0857-23-4892(直通)	○	○	○	3120700046 (鳥取県保健事業団)	胃カメラ水曜日、婦人科木曜日 6～12月は第1土曜日に健診あり
	中国労働衛生協会鳥取検診所 (所在地のほか検診車にて実施)	〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 TEL0857-31-6666(直通) Fax0857-31-6667(直通)	○	○	○	3120700012 (中国労働衛生協会)	
中部	藤井政雄記念病院	〒682-0023 倉吉市山根43-1 TEL0858-26-2125(予約専用)	○	○	○	3110311150 (藤井政雄記念病院)	胃検査は胃部レントゲン検査のみ(胃カメラは無し) 婦人科検診は、要予約により実施 予約受付時間(平日のみ) 12:00～13:30、16:30～18:00
	野島病院	〒682-0863 倉吉市瀬崎町2714-1 TEL0858-22-6231(代表) Fax0858-22-6242(直通)	○	○	○	3110310277 (野島病院)	付加健診曜日指定なし(月～金まで対応可能) 子宮頸がん検診は火曜日のみ実施 乳がん検診は火・水・金曜日のみ実施 胃カメラ実施人数制限あり
	鳥取県保健事業団中部支部 (検診車により実施)	〒682-0704 東伯郡湯梨浜町南谷528-1 TEL0858-47-5230(代表) Fax0858-47-5231(代表)	○	○	○	3120700046 (鳥取県保健事業団)	
	中国労働衛生協会鳥取検診所 (検診車により実施)	〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 TEL0857-31-6666(直通) Fax0857-31-6667(直通)	○	○	○	3120700012 (中国労働衛生協会)	検診車により公共施設等を利用して 実施するため、実施場所、日程の調整 が必要となります。
	ふくらクリニック	〒682-0023 倉吉市山根532 TEL0858-26-6356(代表) Fax0858-26-6357(直通)	○	△	△	3110311390 (ふくらクリニック)	土曜日健診あり 一般健診・胃検診は胃カメラのみ (経鼻胃カメラも実施可)
西部	米子医療センター	〒683-0006 米子市車尾4-17-1 TEL0859-33-7111(代表) Fax0859-33-7102(直通)	○	○	○	3118010036 (米子医療センター)	乳がん・子宮頸がん検診は曜日指定あり
	山陰労災病院	〒683-8605 米子市皆生新田1-8-1 TEL0859-33-8181(代表) Fax0859-35-4348(直通)	○	○	○	3110210451 (山陰労災病院)	乳がん検診は火・木曜日 子宮がん検診は月・火・木・金曜日
	高島病院	〒683-0826 米子市西町6 TEL0859-23-3298(直通) Fax0859-23-3863(代表)	○	○	△	3110210261 (高島病院)	土曜日健診あり(胃カメラのみ)
	博愛病院	〒683-0853 米子市両三柳1880 TEL0859-48-0880(直通) Fax0859-48-0881(直通)	○	○	○	3110211079 (博愛病院)	胃カメラ希望者は、3月1日～3月24日で 実施(制限あり)。 同時に乳がん子宮がん検診希望者は 3月20日までに実施。
	医療法人 真誠会セントラルクリニック	〒683-0852 米子市河崎580 TEL0859-29-0099(直通) Fax0859-24-2369(直通)	○	○	▲	3110212184 (医療法人 真誠会)	
	済生会境港総合病院	〒684-8555 境港市米川町44 TEL0859-42-3164(直通) Fax0859-42-3165(代表)	○	○	○	3110410135 (済生会境港病院)	子宮頸がん検診は月曜日と水曜日
	日野病院組合	〒689-4504 日野郡日野町野田332 TEL0859-72-0351(代表) Fax0859-72-0089(代表)	○	○	○	3111610360 (日野病院)	婦人科検診は要予約により実施 胃検査は胃カメラのみ
	西伯病院	〒683-0323 西伯郡南部町倭397 TEL0859-66-2211(代表) Fax0859-66-4012(代表)	○	○	○	3111510016 (西伯病院)	婦人科検診は要予約により実施
	鳥取県保健事業団 西部健康管理センター (所在地のほか検診車にて実施)	〒689-3547 米子市流通町158-24 TEL0859-39-3288(代表) Fax0859-39-3277(代表)	○	○	○	3120700046 (鳥取県保健事業団)	胃カメラ実施あり レディース健診実施あり
中国労働衛生協会米子検診所 (所在地のほか検診車にて実施)	〒689-3541 米子市二本木501-6 TEL0859-37-1819(直通) Fax0859-27-3980(直通)	○	○	○	3120700012 (中国労働衛生協会)	胃カメラ(経鼻)実施あり レディースデイ(婦人科)実施あり	

・乳がん検診、子宮頸がん検診については、▲の健診実施機関では、健診実施機関が契約している他の医療機関で実施されます。  
 ・また、お客様の希望により、胃部レントゲン検査を胃カメラに変更した場合など、健診実施機関により健診費用が異なる場合がございます。  
 自費でオプション項目を追加される場合の内容・金額などについては、直接健診実施機関へお問い合わせください。

## 生活習慣病予防健診の検査項目

項目		協会けんぽの 生活習慣病予防健診	労働安全衛生法での 定期健康診断	特定健診
診察	問診(既往症、自覚症状、他覚症状を含む)	○	○	○
	身長	○	■	○
	体重	○	○	○
	肥満度・標準体重	○		○
	腹囲	○	○※2	○
	理学的所見(身体診察)	○	○	○
	血圧(収縮期・拡張期)	○	○	○
脂質	総コレステロール定量	○		
	中性脂肪	○	○※1	○
	HDL -コレステロール	○	○※1	○
	LDL -コレステロール	○	○※1	○
肝機能	AST(GOT)	○	○※1	○
	ALT(GPT)	○	○※1	○
	γ-GT(γ-GTP)	○	○※1	○
	ALP	○		
代謝系	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c	○	○※1	○
	尿酸	○		
血液一般	ヘマトクリット値	○		■
	血色素判定	○	○※1	■
	赤血球数	○	○※1	■
尿・腎機能	尿糖	○	○	○
	尿蛋白	○	○	○
	潜血	○		
	血清クレアチニン	○		
生理学検査	視力	○	○	
	聴力	○	○	
	心電図	○	○※1	■
	胸部エックス線検査	○	○	
	上部消化管エックス線検査	○		
	胃部内視鏡検査	■		
	眼底検査	■		■
	喀痰検査		■	
その他保険者が 任意に行う検査	便潜血	○		
	直腸検査	■		
	HBs抗原	◆		
	HCV抗体	◆		
	子宮頸がん(スメア方式)	△		
	乳がん(エックス線)	△		
医師の判断	医師の判断(判定)	○	○	○

○…必須項目 ■…医師の判断に基づき選択的に実施する項目

◆…以前に受けたことがないという条件付きで実施 △…希望により実施する項目

※1…35歳を除く40歳未満者が医師の判断で省略できる項目 ※2…35歳を除く40歳未満者、妊婦などが医師の判断で省略できる項目



## 健診結果からわかること

健診項目	特定健診項目	参考基準値	検査でわかることなど		
診察等	問診	○	-	自覚症状・家族歴・既往歴・服薬治療中の病気の有無・喫煙の有無などを確認します。	
	計測	身長・体重	○	-	体重が昨年と比べて変化したかに注目しましょう。急な増減は要注意です。
		BMI	○	18.5～25未満 (標準は22)	肥満かどうかわかります。 * 特定保健指導の対象はBMI25以上 * BMIの求め方= 体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m
		腹囲	○	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積の程度わかります。 * 特定保健指導の対象は腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
		視力		裸眼視力0.8～1.2	近視や遠視、乱視といった異常を調べる検査です。
		聴力		1,000Hz・4,000Hz いずれも所見なし	難聴の有無や程度わかります。
	最高血圧(収縮期)	○	140mmHg未満	血圧は心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表しています。循環器(心臓、血管)の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。	
最低血圧(拡張期)	○	90mmHg未満	* 特定保健指導の対象の判定値は最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上		
脂質	総コレステロール		140～199mg/dl	総コレステロールはホルモンや細胞膜の材料になります。多すぎると動脈硬化を起こす原因です。	
	中性脂肪	○	150mg/dl未満	中性脂肪は糖分(主食・アルコール・甘いもの)の取りすぎや運動不足で増え、悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めることにつながります。 * 特定保健指導の基準値は150mg/dl以上	
	HDLコレステロール	○	40mg/dl以上	HDLコレステロールは血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあるので善玉コレステロールといわれています。少ないと動脈硬化を促進してしまいます。 * 特定保健指導の基準値は40mg/dl未満	
	LDLコレステロール	○	120mg/dl未満	LDLコレステロールは血管の壁に蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞や心臓病の原因になるので悪玉コレステロールとなります。	
肝機能	GOT(AST)	○	35U/l以下	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し値が高くなります。特に、「γ-GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。なお、GOT(AST)は心筋にも多く含まれるため、この数値で心筋梗塞などをみつける手がかりにもなります。	
	GPT(ALT)	○	35U/l以下		
	γ-GTP(γ-GT)	○	55U/l以下		
	ALP		340U未満	胆道の病気を見つける手がかりになります。	
代謝系	空腹時血糖	○	110mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため10時間以上絶食した後の空腹時に検査します。 * 特定保健指導の判定値は100mg/dl以上	
	ヘモグロビンA1c (NGSP値)	○	6.0%未満	過去1～2ヶ月の血糖の状態を知ることができます。高値は糖尿病の疑いがあります。 * 特定保健指導の判定値は5.6%以上	
	尿酸(半定量)	○	(-)	尿中の糖の有無を調べます。血糖値が高いときに増えることがあります。	
	尿酸		7.0mg/dl以下	尿酸はプリン体代謝の最終産物です。高くなると痛風、尿路結石の原因になります。	
血液一般	Ht(ヘマトクリット)	□	男:38.0～48.9% 女:34.0～43.9%	ヘマトクリットは血液全体に占める赤血球の割合を表します。低値は貧血の疑いがあります。	
	Hb(ヘモグロビン)	□	男:13.0～16.6g/dl 女:11.4～14.6g/dl	ヘモグロビンは赤血球の中の物質で酸素を運ぶ働きをしています。低値は鉄欠乏性貧血の疑いがあります。	
	赤血球数	□	男:400～539 ( $\times 10^4/\text{mm}^3$ ) 女:360～489 ( $\times 10^4/\text{mm}^3$ )	赤血球は肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に送る役目があります。高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。	
	白血球数		33～89 ( $\times 10^2/\text{mm}^3$ )	白血球数は体に侵入してきた細菌・ウイルス・異物・有害物等をとらえ、排除したり殺したりする働きがあります。高値は感染症の疑い、非常に高い値・低値は血液の病気の疑いがあります。	
尿・腎機能	尿蛋白(半定量)	○	(-)	尿中の蛋白の有無を調べます。腎炎・起立性蛋白尿などで陽性的場合があります。	
	尿潜血		(-)	尿中に混じるごく微量の血液の有無を調べます。腎炎・尿道炎・尿路結石などで陽性になります。	
	血清クレアチニン		男:1.10mg/dl以下 女:0.80mg/dl以下	腎機能の状態を調べます。高値は腎機能障害の疑いがあります。	
その他	胸部X線		-	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさを調べます。	
	心電図	□	-	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等がないかを調べます。	
	胃部X線・内視鏡		-	食道・胃・十二指腸の異常がないかを調べます。	
	便潜血反応検査		-	便中の血液の有無を調べ、消化管出血の有無を調べます。	
	腹部超音波		-	肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などの異常がないかを調べます。	
眼底検査	□	-	眼底は血管を直接肉眼で観察できる唯一の場所です。目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。		

特定保健指導については33ページをご覧ください。

**Q1** 生活習慣病予防健診の対象者がいますが、協会けんぽから送られてきた申込書に氏名等が印字してありません。どうしてですか？

**A1** 生活習慣病予防健診申込書（印字済）は、平成28年1月8日時点で登録済の被保険者データから作成しています。平成28年1月8日以降に加入手続きされた方も受診できますので申込書の空欄に記入していただくか、お手数ですが、保健グループ（tel.0857-25-0054）までお問い合わせください。

**Q2** 35歳未満の従業員が一般健診を受けたい場合、どうすればいいですか？

**A2** 35歳未満の方は協会けんぽから健診費用の補助がありませんので、一般健診の申込みはできません。一般健診と同内容の検査を希望される場合は、直接健診機関へお問い合わせください。

**Q3** 人間ドックの補助はありますか？

**A3** 協会けんぽでは、人間ドックの補助は行っていません。健診機関によっては、生活習慣病予防健診の一般健診に希望する検査項目を追加して申込みできる場合があります。（追加した検査費用は全額自己負担になります）詳しくは、健診機関にお問い合わせください。

**Q4** 付加健診、乳がん・子宮頸がん検診の対象年齢ではありませんが、一般健診に追加して受けたいです。どうすればいいですか？

**A4** 対象年齢ではない場合、協会けんぽから健診費用の補助がありません。生活習慣病予防健診申込書では、一般健診のみ申込んでください。全額自己負担で追加したい場合は、一般健診を予約する際に健診機関にお問い合わせください。乳がん・子宮頸がん検診については、お住いの市町村で費用補助が受けられる場合がありますので、市町村の担当にお問い合わせください。

**Q5** 予約をしたのですが、その後健診機関から何も連絡がありません。協会けんぽから何か連絡があるのでしょうか？

**A5** 申込書を受付した後、協会けんぽからご本人や事業主へのお知らせはありません。健診日が近づいても健診機関から連絡がない場合は、健診機関へお問い合わせください。

**Q6** 申込み後に健診機関を変更することはできますか？

**A6** 申込み後に健診機関を変更する場合は、再度申し込みが必要になります。以下の手順で手続きをお願いします。

- ①最初に申し込んだ健診機関に「キャンセルする」旨を伝えてください。
- ②希望する健診機関に予約してください。
- ③再度申込書を記入して、協会けんぽに提出してください。その際、備考欄に「健診機関変更」とご記入してください。

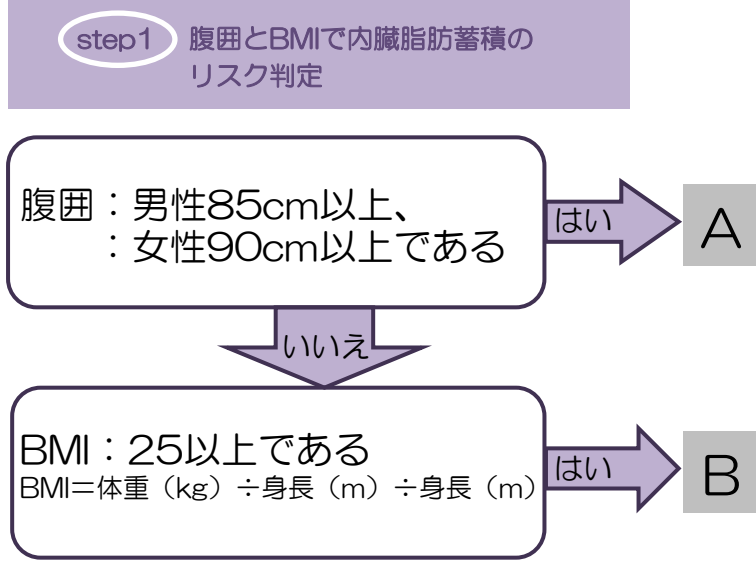
費用0円

# 健診後は健康づくりプロがしっかりサポート 特定保健指導



健診の結果、生活習慣病になるリスクが高い方に、協会けんぽの保健師・管理栄養士が生活習慣を見直すサポート(特定保健指導)を無料で行っていきます。  
※定期健康診断を受診した後に、協会けんぽに健診データを提供していただいた方も利用できます。

## 特定保健指導の対象になる方



**Step2** 診断結果と問診票からリスク数を判定

次のa.b のいずれかに該当すれば1点

血糖	a.空腹時血糖100mg/dl以上 b.HbA1c (NGSP値) 5.6%以上	点
脂質	a.中性脂肪150mg/dl以上 b.HDLコレステロール 40mg/dl未満	点
血圧	a.収縮期血圧130mmHg以上 b.拡張期血圧85mmHg以上	点
喫煙	①~③に1つでも該当していて喫煙している方は1点追加	合計 点

**step3** 判定

**危険度 中**

**step1**の結果がAで、**step2**の結果が1点  
**step1**の結果がBで、**step2**の結果が1~2点

「**動機づけ支援**」該当！  
生活習慣病になる**危険性があります！**

**特定保健指導の内容**

生活習慣改善のための面接を行い、行動目標の設定をして生活習慣改善のための取り組みを継続的に進めようをサポートします。

**危険度 大**

**step1**の結果がAで、**step2**の結果が2点以上  
**step1**の結果がBで、**step2**の結果が3点以上

「**積極的支援**」該当！  
生活習慣病になる**危険性が高い！**

**特定保健指導の内容**

生活習慣改善のために主体的な取り組みができることを目標に、面接や電話、メール等により、6ヵ月程度の定期的・継続的なサポートを行います。

面接や電話、メール等を組み合わせ、ご本人のライフスタイルに合わせた無理のないサポートメニューをご提案いたします。



# 特定保健指導の流れ

## 健診受診

- 協会けんぽの健診を受ける  
または
- 協会けんぽに健診データを提供する  
(健診データの提供については36ページをご覧ください。)

およそ2か月後

## 日程調整

- 対象者が在籍する会社に「特定保健指導のご案内」が届く
- 面談日を調整

## 本人面談 30分程度

- ご本人面談（生活習慣を聞き取りして改善目標を設定します。）  
お願い：事業所内で面談ができる場所をご提供いただきますようお願いいたします。

## 生活習慣の改善をサポート 約6か月間

面談、電話、手紙などを組み合わせた生活習慣改善サポートメニューを約20通りご用意しています。ご本人の生活リズムに合った無理のないメニューをご提案しています。

特定保健指導の対象になった方には、まず事業所に「特定保健指導のご案内」をお送りします。

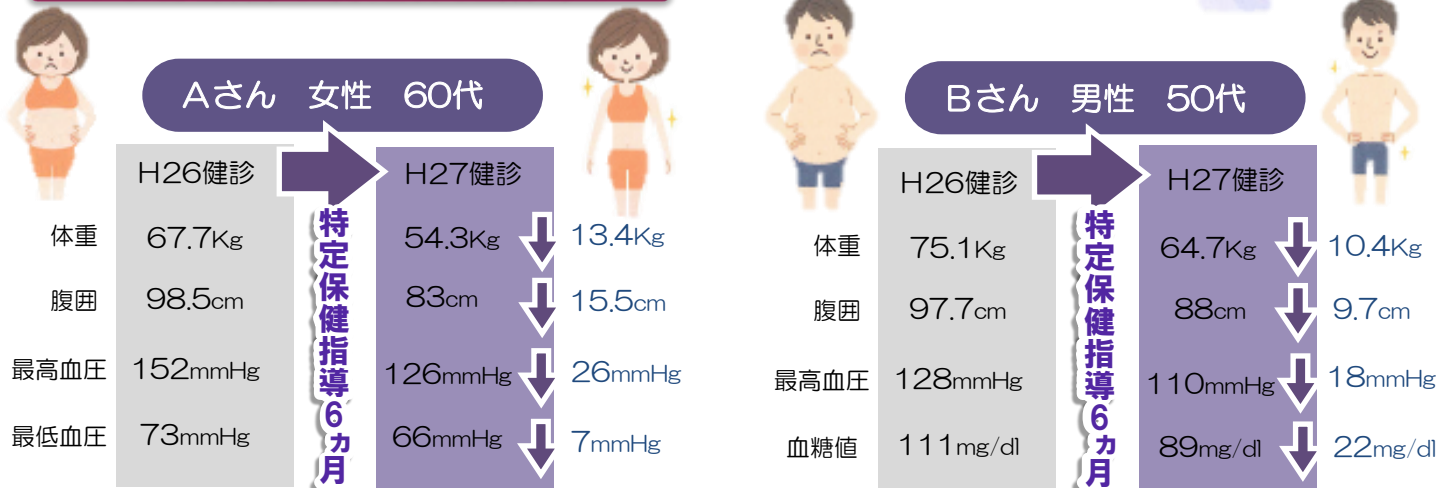
案内を受け取ったご本人は、生活習慣改善のチャンスを逃さないよう、特定保健指導を必ず受けてください！

事業主様には従業員の健康管理のために、特定保健指導の受け入れをお願いいたします。

**健診は“後”が大事です！**



## やれば改善！ 特定保健指導！



### Aさんの改善内容

- ウォーキングの継続
- 夕方の間食をやめる



### Bさんの改善内容

- 炭水化物を控える
- 間食を控える



**約3人に1人は  
メタボから  
脱出しています！**

ちょっとした生活習慣の見直しで身体は大きく変化しますよ！





## 特定保健指導Q & A

**Q1** 特定保健指導の案内が届いたけど、どうすればいいの？

**A1** 保健師・管理栄養士との**面談日時を調整**させていただきます。

届いたご案内には面談の予定日時を記載させていただいておりますので、面談の可否をご確認ください。ご案内到着から3~4日後に当支部の担当より面談日時の調整についてお電話をいたしますので、予定日時以外をご希望の場合はその旨お伝えください。

**Q2** 特定保健指導を受けない場合、何か罰則はあるの？

**A2** 罰則はありませんが、生活習慣病発症による**大きな損失の可能性**があります。

特定保健指導は生活習慣病を発症するリスクが高い方を対象としています。見た目は元気でも、血管や内臓は年齢や生活習慣の変化で確実にダメージを受けています。命を脅かす大病を発症する前に特定保健指導で正常な身体に近づけることが、**ご本人や事業所の将来のため**になります。

**Q3** どれくらいの方が特定保健指導を受けているの？

**A3** 健診受診者の**5人に1人が対象**となり、対象者の**約40%が特定保健指導(6ヵ月間)**を受けていらっしゃいます。

鳥取支部では年間3,000人以上の方へ特定保健指導を実施しています。経験豊富な保健師・管理栄養士が、より健康的な身体に近づける**最適な方法をご提案**いたします。

**Q4** 忙しくて指導内容が実施できないかもしれない

**A4** ご本人の**生活リズム**に合わせて特定保健指導を実施します。

普段お忙しい方でも可能なちょっとした改善ポイントをご提案いたします。6ヵ月間のサポートは、面談のほか電話や文書などを組み合わせてご本人のご希望に沿った内容で実施いたします。

**Q5** 以前、特定保健指導を受けたことがあるから今回は受けなくてもいい？

**A5** **まだ生活習慣病発症リスクが潜んでいる状態**ですので、**今回も受けてください**。

身体は年齢と共に少しずつ変化していきます。健診結果のわずかな数値の動きと長年の生活習慣から、今まで気づかなかった問題点を改善するアドバイスをさせていただきます。

# 協会けんぽの健診を受診されない場合には 健康診断のデータ提供にご協力をお願いします。



**Q1** 健診結果を提供したらどうなるの？

**A1** 特定保健指導を受けていただくことができます。



協会けんぽの健診(生活習慣病予防健診)を受診されない場合でも協会けんぽの特定保健指導を受けることができます。従業員ご本人は生活習慣を見直すことができ、事業主様は従業員の健康管理ができて一石二鳥です。特定保健指導については33ページをご覧ください。

**Q2** 個人情報である健診結果を提供することは問題ないの？

**A2** 健診結果のデータ提供は法律で義務付けられていますので問題はありません。

医療保険者に健診結果を提供することは、高齢者医療の確保に関する法律で定められています。また、提供については受診者本人の同意を得る必要はありません。

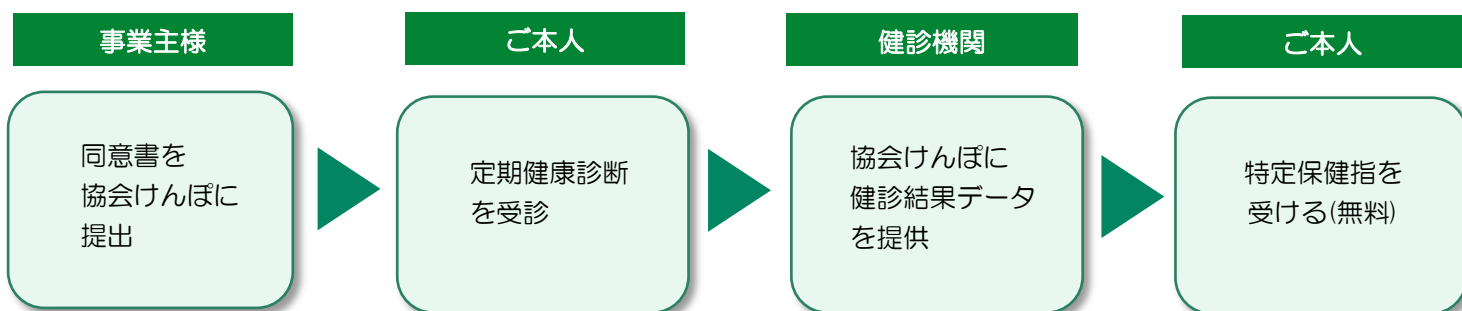
～ 高齢者の医療の確保に関する法律【抜粋】 ～ 第27条（特定健康診査等に関する記録の提供）

2 保険者は、加入者を使用している事業者等又は使用していた事業者等に対し、厚生労働省令で定めるところにより、労働安全衛生法その他の法令に基づき当該事業者等が保存している当該加入者に係る健康診断に関する記録の写しを提供するよう求めることができる。

3 前2項に規定により、特定健康診査若しくは特定保健指導に関する記録又は健康診断に関する記録の写しの提供を求められた保険者又は事業主等は、厚生労働省令で定めるところにより、当該記録の写しを提供しなければならない。

**Q3** 提供するにはどうしたらいいの？

**A3** 同意書(※)を提出してください。面倒な手続きはありません。



## データ提供の対象者

- ①協会けんぽの被保険者
- ②40歳から74歳までの方
- ③事業主様が実施された定期健康診断を受診された方  
(協会けんぽの『生活習慣病予防健診』を受診された方を除く)

(※)51ページをコピーしてご記入のうえFAXしてください。

# ご家族の生活習慣病予防に 被扶養者の特定健診

(40～74歳被扶養者の健診)

40歳～74歳のご家族は、生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームに着目した健診「特定健診」が受けられます。

年度内お一人につき1回、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。

健診受診時に協会けんぽの加入者であることが必要です。

対象年齢	健診の種類	検査の内容	協会けんぽの補助額
40～74歳 (年齢は年度末時点での年齢)	基本的な健診	●問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●血中脂質検査 ●肝機能検査 ●血糖検査	6,520円まで補助
	詳細な健診	●心電図検査 ●眼底検査 ●貧血検査	3,400円まで補助

【注意】詳細な健診は、医師の判断により実施します。

**鳥取県内の健診機関で受診する場合のご本人負担は、500円・1,040円・1,680円のいずれかで受診することができます。**

## 受診までのながれ

step1

4月下旬に**受診券**が届く

step2

**受診日**と**受診場所**を決める

「特定健康診査受診券」見本



「受診券」はご本人（被保険者）のご自宅にお送りしています。  
「受診券」の再発行については保健グループ（0857-25-0054）までご連絡ください。

## 集団健診で受診

お住まいの市町村が行う「集団健診」の会場で特定健診を受けていただくことができます。

(ただし、米子市の「集団健診」では特定健診は実施されていません)

## 健診機関で受診

電話で予約をしてください。

鳥取県内で受診できる健診機関（約290カ所）は、鳥取支部のホームページで確認できます。他県で受診したい場合は、各協会けんぽ支部にお問い合わせください。

step3

**健診を受ける**



## 健診後のサポートもあります！

特定健診の結果、特定保健指導の対象者になった方には

「特定保健指導利用券」をお送りします。ご案内が届いた方はお手数ですが、まずは保健グループまで（☎0857-25-0054）までお電話ください。

※特定保健指導の対象になる基準はご本人と同じです。33ページをご覧ください。

## がん検診は市町村から案内されるがん検診を！

協会けんぽでは被扶養者様のがん検診を実施していません。被扶養者様のがん検診を受診されたい場合は、お住まいの市町村役場が実施しているがん検診を受診していただくこととなります。

詳しくはお住まいの市町村役場がん検診担当窓口へお問い合わせください。

ご案内は  
協会けんぽから

特定健診

ご案内は  
市町村から

がん検診

“特定健診”と“がん検診”  
のダブル受診でしっかりと  
身体をチェック!!



## 市町村の『がん検診』窓口

市町村	担当課	電話番号	市町村	担当課	電話番号
鳥取市	健診推進室	0857-20-0320	北栄町	健康推進課	0858-37-5867
米子市	健康対策課	0859-23-5452	琴浦町	健康対策課	0858-52-1705
倉吉市	保健センター	0858-26-5670	南部町	健康福祉課	0859-66-5524
境港市	健康推進課	0859-47-1041	伯耆町	健康対策課	0859-68-5536
岩美町	健康対策課	0857-73-1322	日吉津村	福祉保健課	0859-27-5952
八頭町	保健課	0858-72-3566	大山町	健康対策課	0859-54-5206
若桜町	保健センター	0858-82-2214	日南町	福祉保健課	0859-82-0374
智頭町	福祉課	0858-75-4101	日野町	健康福祉課	0859-72-1852
湯梨浜町	健康推進課	0858-35-5375	江府町	福祉保健課	0859-75-6111
三朝町	子育て健康課	0858-43-3520			

（平成28年3月時点）

# おさらい“がん”について

国が定めるがん検診は死亡率の低下が認められています。



## 国が定める5種類のがん検診

### 胃がん検診

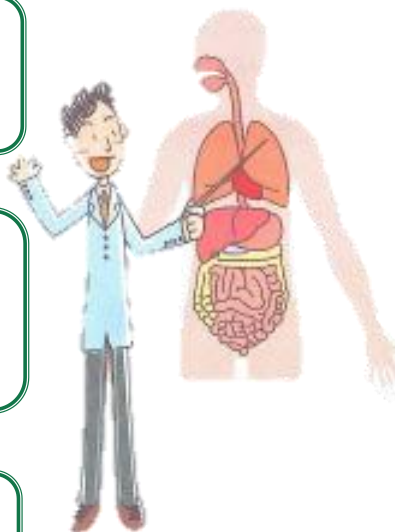
エックス線を反射するバリウムを飲んでレントゲン撮影を行います。  
対象 40歳以上の男女(年に1回)

### 大腸がん検診

便に混ざった血液の有無を調べます。検査容器に便をとり提出するだけの簡単な検査です。  
対象 40歳以上の男女(年に1回)

### 子宮頸がん検診

子宮頸部から細胞を採取し、顕微鏡で診断を行います。  
対象 20歳以上の女性(2年に1回)



### 肺がん検診

胸部にエックス線を当てながら、1～2枚レントゲン撮影を行います。  
対象 40歳以上の男女(年に1回)

### 乳がん健診

乳房を数秒だけ圧迫しますが、少ない放射線で安全に乳がんが早期発見できる健診です。  
対象 40歳以上の女性(2年に1回)

出所:「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成20年3月厚生労働省健康局長通知)

## がんは進行すると

治療費が  
**高額**

入院が  
**長引く**

生活復帰が  
**遅れる**

鳥取県内のある病院での一般的な**胃がん治療例**(医療費は10割)

粘膜内にとどまる**早期**のがん  
→内視鏡治療 40万円(入院10～14日)

**中程度**までの早期および進行がん  
→胃切除術 120万円(入院14～21日)

**中程度以上**進行がん  
→胃切除術 120万円(入院14～21日)  
抗がん剤治療 数十万～100万円以上

**手術不可能**  
→抗がん剤治療 数百万円

がん検診を定期的に受診することで様々な負担を軽減することができます!



※上記金額・入院日数は、あくまで一般的な例です。

出所:がんを知る10のQ&A(鳥取県発行)





# 健康保険料率



協会けんぽの健康保険料率は都道府県ごとに設定されています。

都道府県ごとの加入者の医療費の違いが反映されるため、病気の予防やジェネリック医薬品の使用促進により鳥取支部加入者の皆様の医療費が下がれば、鳥取支部の健康保険料率を下げる事が可能です。

## 平成28年度 協会けんぽ鳥取支部の健康保険料率

# 9.96%

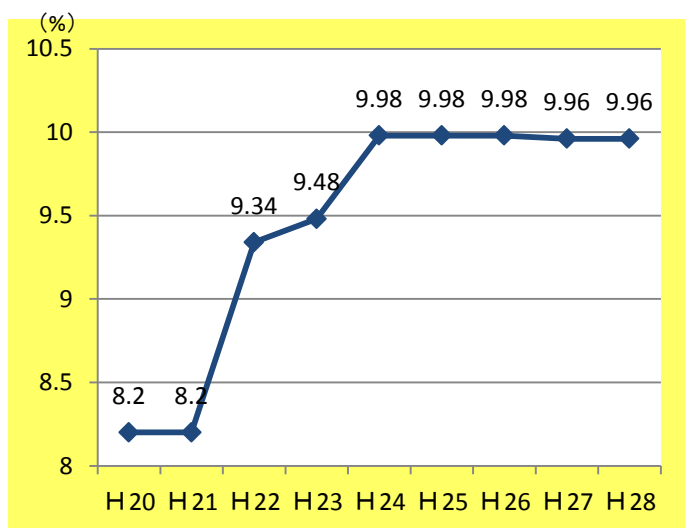
 (平成28年4月納付分～)

介護保険料率 1.58%

40から64歳までの方は、健康保険料率に介護保険料率(全国一律)が加わります。

鳥取支部の平成28年度健康保険料率は全国平均10%を下回る9.96%となっています。しかし、平成20年度の8.2%に対して10%近くまで上昇した健康保険料率は、事業主・加入者の皆様の大きな負担となっています。

協会けんぽ鳥取支部  
健康保険料率の推移



平成28年度  
中四国地方の健康保険料率  
カッコ内は平成27年度分

島根	10.09% (10.06%)	徳島	10.18% (10.10%)
岡山	10.10% (10.09%)	香川	10.15% (10.11%)
広島	10.04% (10.03%)	愛媛	10.03% (10.03%)
山口	10.13% (10.10%)	高知	10.10% (10.05%)

# 健康保険料Q&A

## Q1. 健康保険料はいつの分から必要なの？

### A1. 健康保険に加入した月の分から必要です。

日割りはありませんので、例えば4月20日に加入しても1か月分必要です。なお、退職の場合は、退職日の翌日の属する月の前月分まで必要です。

## Q2. 具体的にはどのように計算すればいいの？

### A2. 計算式【標準報酬月額×健康保険料率÷2】

(40から64歳の方は健康保険料率に介護保険料率を加算)

これにより算出された額を被保険者様と事業主様がそれぞれ負担します。

例1. 鳥取支部に加入している30歳、標準報酬月額が28万円の場合  
 $28万円 \times 9.96\% \div 2 = 13,944円$

例2. 鳥取支部に加入している50歳、標準報酬月額が28万円の場合  
(40歳以上64歳未満のため介護保険料が必要です。)  
 $28万円 \times (9.96\% + 1.58\%) \div 2 = 16,156円$

## Q3. 健康保険料はどのように支払えばいいの？

### A3. 健康保険料の徴収業務は日本年金機構が行っていますので事業所を管轄する年金事務所へお問い合わせください。

なお、退職後の任意継続健康保険の保険料につきましては業務グループ(0857-25-0052)までお問い合わせください。

## Q4. 被扶養者が増えるけど健康保険料も増えるの？

### A4. 被扶養者には健康保険料がかからないため増えることはありません。

#### ご注意ください 被扶養者に関する届け出は日本年金機構へ

協会けんぽでは被扶養者の健康保険証発行や状況確認の業務を行っておりますが、被扶養者の追加や変更の届け出は日本年金機構が窓口となっております。「被扶養者になれるのか?」「被扶養者が就職したんだけどどうしたらいい?」のようなお問い合わせは日本年金機構へお願いいたします。

## Q5. 病気により休んでいるため給料がありません。健康保険料はどうなるの？

### A5. 病気休暇中のために給料がなくても健康保険料はかかります。

どのように健康保険料を負担されるかはご本人と事業所様でよくご相談ください。当支部に寄せられるケースでは、ご本人と事業所様で現金を受け渡しされるケースが多いようです。なお、傷病手当金から健康保険料を差し引くことはできませんのでご了承ください。

# 協会けんぽの財政状況について

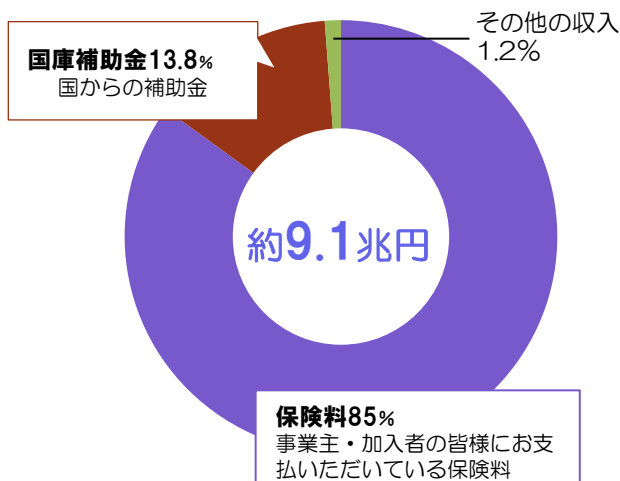
協会けんぽの平成26年度の収支は、

**収入 9兆1,035億円**

**支出 8兆7,309億円**

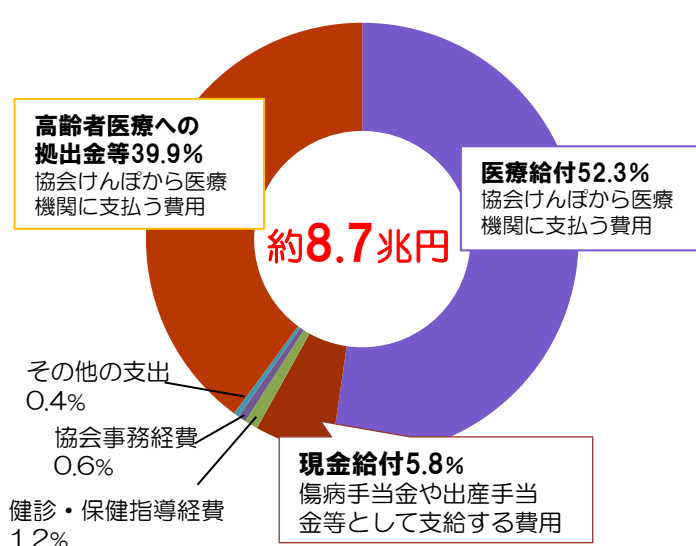
3,726億円の黒字となり、準備金残高は1兆647億円となりました。

## 収入



※端数処理のため、計数が整合しない場合があります。

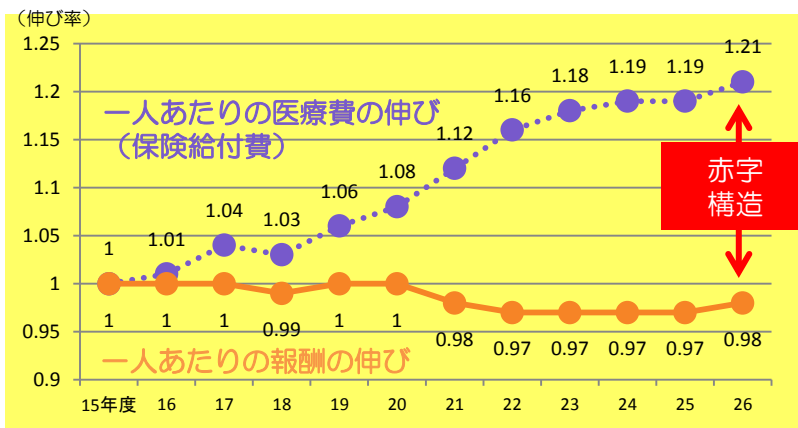
## 支出



**Q** 黒字ということは協会けんぽの財政が良くなったということでしょうか？

**A** 協会けんぽの財政状況については、医療費の伸びが賃金の伸びを上回るという赤字構造は変わっていません。また、今後もいわゆる「団塊の世代」の高齢化が進むため、高齢者の方々の医療費の一部を負担する拠出金の動向についても注視が必要です。

### 医療費と報酬（賃金）の伸び（対平成15年度の指数）



### ご存じですか？

#### 保険料1万円当たりの使い道

 病院等を受診した時の医療費	約 <b>5,230</b> 円	 健診や保健指導にかかる経費	約 <b>100</b> 円
 高齢者の方々の医療費への拠出金	約 <b>3,990</b> 円	 協会けんぽの事務経費	約 <b>60</b> 円
 病気で職場を休んだ際の手当金や出産したときの給付金	約 <b>580</b> 円	その他の支出	約 <b>40</b> 円

皆様からの大切な保険料は、医療費の支払いのほかに健康づくりをサポートする健診などの事業や、高齢者の医療費を支えるための拠出金などに使われています。

# 身近な医療で賢く節約

医療機関などを上手に利用することで医療費を節約することができます。医療費を節約することは医療機関での負担額を軽減するだけでなく、健康保険料の引き下げにもつながります。

## 何かあったら、 まずかかりつけ医へ！



日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近な「お医者さん＝かかりつけ医」を持ちましょう。

気になることがあったら、まずは、かかりつけ医を受診し、必要に応じて専門医などを紹介してもらいましょう。

## はしご受診は 余計な医療費が！



同じ病気や複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、余計な医療費がかかるばかりでなく、検査や投薬が重なって身体的な負担も大きくなります。

## 休日・夜間の受診は 医療費が高額！



休日や夜間の受診は、割増料金がかかり通常より医療費が高額になります。「急病ではないけれど、時間外の方が空いているから・・・」という理由で、休日や夜間に医療機関を受診するのは控えましょう。

## ご両親の心強い味方！ 小児救急電話相談



お子さまが休日や夜間に体調不良になり、受診するか迷ったときは

《とっとり子ども救急ダイヤル#8000》  
を利用しましょう。看護師などの専門家から、  
症状にあったアドバイスが受けられます。

## 持っていると役立つ お薬手帳！



お薬手帳を活用することで、薬の重複を防いだり、飲み合わせをチェックして副作用を防いだりすることができます。また、思わぬ事故や災害にあったときも、お薬手帳の内容を参考に、適切かつスムーズな治療を受けることができる、頼もしい存在です。

## ジェネリック医薬品 でお薬代を節約！



ジェネリック医薬品のメリットは、効き目や安全性が新薬と差がないうえ、価格が安いことです。

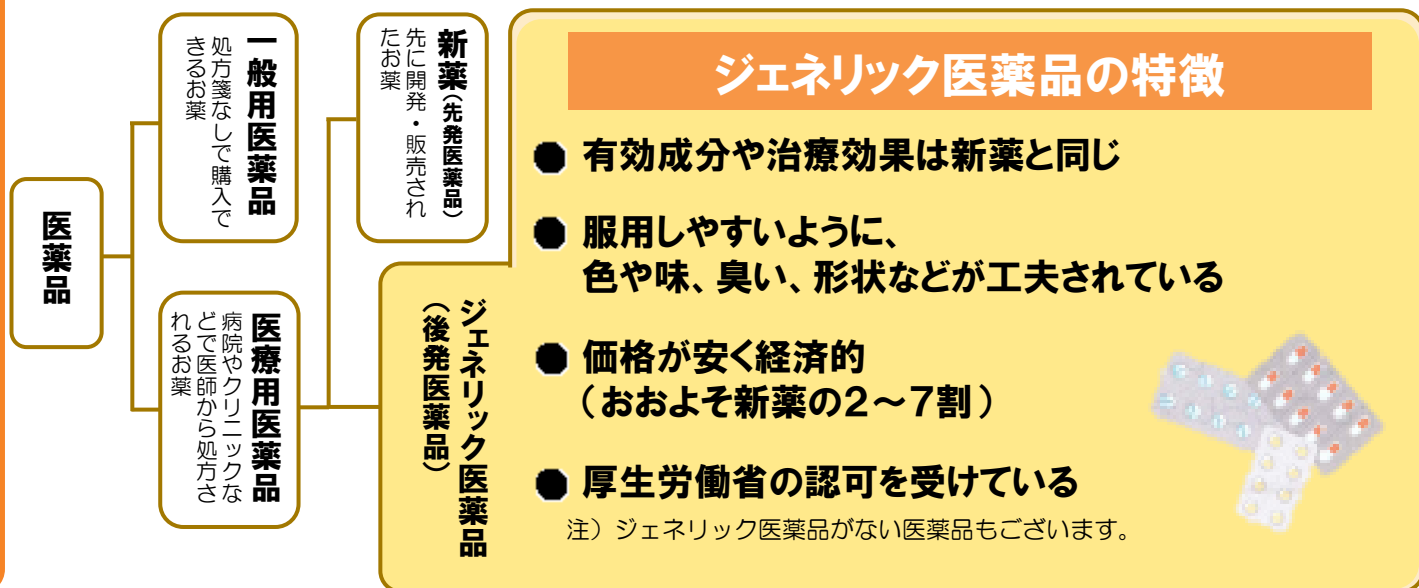
医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。  
くわしくは、次のページをご覧ください。

薬代が  
50%OFF!?

## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は「効き目や安全性が新薬と差がない」と国が認めたお薬です。

低価格で、お薬代の節約になるのはもちろんのこと、協会けんぽの医療費の節約につながります。お薬は医師や薬剤師と相談して選べる時代になっていますので、ジェネリック医薬品を上手に利用してみたいはいかがでしょうか？



## Q ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

**A1** 「ジェネリック医薬品にできますか？」と**医師に相談**してみましよう。

**A2** 「ジェネリック医薬品にしたいのですが」と**薬局の薬剤師に相談**してみましよう。

処方箋の「変更不可」欄に「✓」または「×」印がない場合は薬剤師の判断でジェネリック医薬品を選択することができます。

**A3** 協会けんぽが配布している「**ジェネリック医薬品希望シール**を健康保険証に貼付」して意思表示をしましよう。

健康保険被保険者証	本人（被保険者）	00111
	平成26年6月25日交付	
記号	21700023	番号 21
氏名	キョウケイ 太郎	協会
生年月日	平成 元年 5月 10日	ジェネリック医薬品を希望します。
性別	男	
資格取得年月日	平成 26年 6月 1日	
事業所名称	○ 株式会社	
保険者番号	010100116	
保険者名称	全国健康保険協会 ○ 支部	
保険者所在地	○ 市 ○ 区 ○ 町 ○ - ○ - ○	

ジェネリック医薬品を希望します。

ジェネリック医薬品に切り替えたいけど医師や薬剤師には言いにくいという方のために、協会けんぽでは意思表示ができるシールをお配りしています。企画総務グループ(0857-25-0051)までお気軽にお問合せください。

## ジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額をお知らせしています。

協会けんぽでは、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、どれくらい薬代が軽減されるか試算したお知らせを毎年お送りしています。お知らせにより多くの方がジェネリック医薬品に切り替えられ、平成26年度の鳥取支部の医療費軽減額（推計）は6,900万円となりました。

6,900万円  
軽減





# 事業所の元気を応援するため 健康経営を推進しています

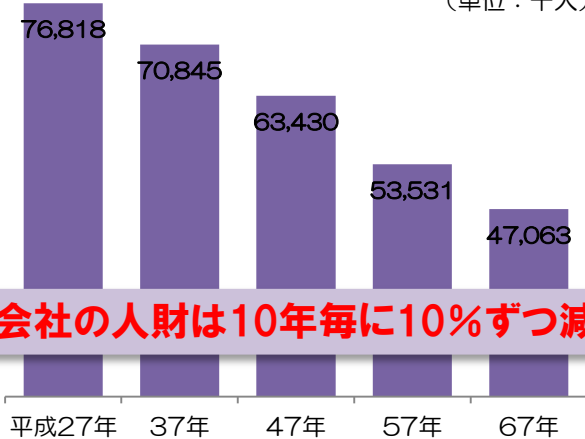


## 健康経営とは・・・

社員の健康を重要な経営資源としてとらえ、健康増進に積極的に取り組む企業経営スタイルのことです。少子高齢化により労働人口が10年毎に10%減少することが予測される日本では、今いる人財を病気等で失わない経営視点が最も求められています。

### “15～64歳人口の推移”

(単位：千人)



! 会社の人財は10年毎に10%ずつ減少

出展：国立社会保障・人口問題研究所

## 健康経営に取り組む効果

### 生産性向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率・離職率の低下
- ・業務効率の向上
- ・業績の向上



### 会社の負担軽減

- ・疾病予防による  
人材損失のリスク回避
- ・長期的に  
健康保険料負担の抑制



### 会社のイメージアップ

- ・企業価値の向上
- ・企業イメージの向上
- ・新規採用促進



### リスクマネジメント

- ・労災発生の防止
- ・事故・不祥事の防止

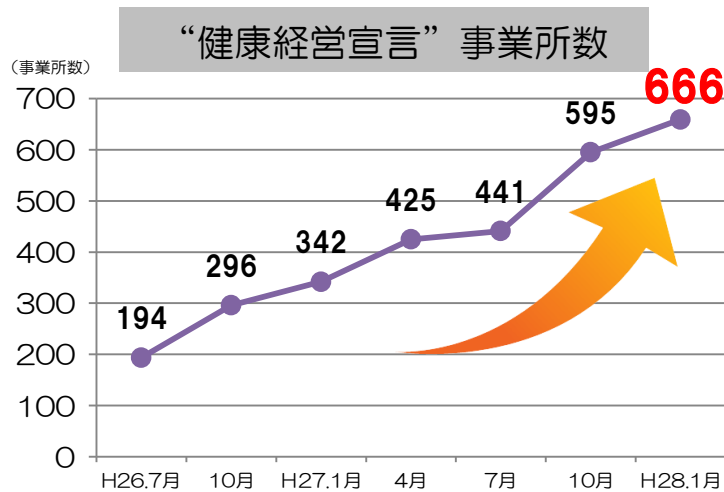


協会けんぽ鳥取支部は鳥取県と共同で、事業主の皆様が健康経営に取り組みやすい環境づくりを行っています。

「健康経営」はNPO法人健康経営協会の登録商標です。

# 健康経営の第一歩 健康経営宣言

御社はもう宣言  
していますか？



健康経営は「社員の健康づくりに取り組む宣言」を事業主様がすることから始まります。

健康経営宣言を行った事業所はすでに県内だけで660社を超えています。まだ宣言をしていらっしゃる事業主様は宣言してみませんか？

健康経営宣言は協会けんぽへFAXするだけ

本誌  
51ページをコピー

必要事項を  
記入

協会けんぽへ  
FAX

協会けんぽへ健康経営宣言すると  
**特典**が盛りだくさん！

特典1～4は全て無料です！

つまり、**コスト0**で健康経営を始めることができます！

コストパフォーマンス最高な協会けんぽの  
事業を利用しない手はありません！

FAXお待ちしております！

健康経営宣言  
特典その1

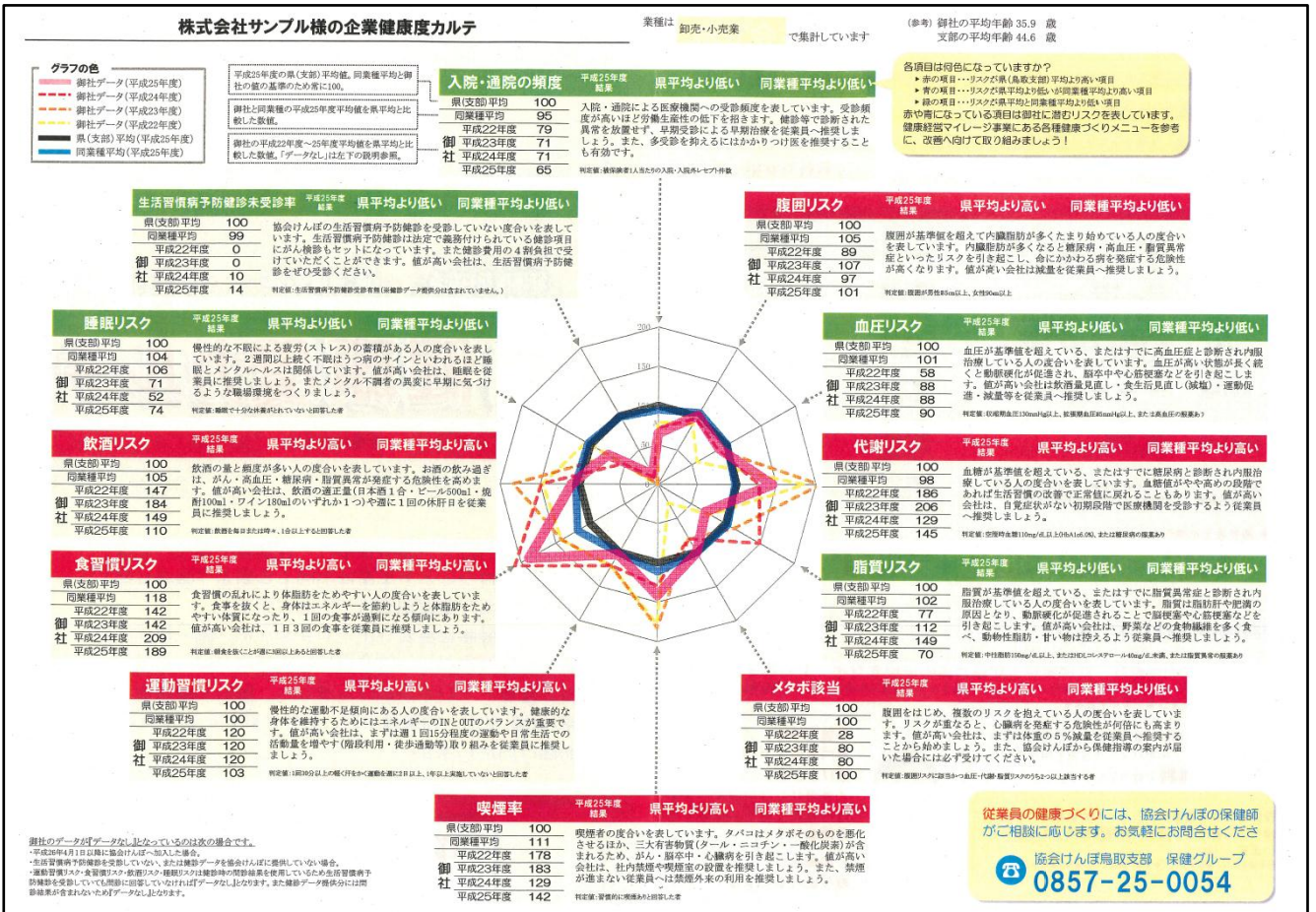
知事と協会けんぽ  
鳥取支部長連名に  
よる**認定証**を進呈



健康経営宣言  
特典その2

# 自社の健康課題を知ることができる企業健康度カルテを進呈

## “企業健康度カルテ”サンプル



事業所毎に健診検査値を集計し健康リスクを見える化！  
 どこに健康リスクが潜んでいるのか、血圧や喫煙、食習慣、睡眠など12項目を県平均や同業種平均と比べることができる優れもの！

健康経営宣言  
特典その3

# 健康経営通信で最新の健康情報をお届け



世間で話題となっている健康情報や事業所で実際に取り組まれている健康づくりを取材した内容などを掲載！

従業員の健康づくりには、協会の健康づくりの推進員がご相談いたします。お気軽にお問合せください  
 ☎ 協会けんぽ鳥取支部 健康グループ  
 0857-25-0054



健康経営宣言  
特典その4

# 事業所で取り組める健康づくりメニューをご提案

## 健康づくりメニューを一部ご紹介

就業中の飲み物に  
配慮している



ノー残業デーの設定など、  
長時間労働対策を  
実施している



企業健康度カルテを参考に  
健康課題を挙げ、健康  
づくりを行っている。



階段使用を推奨している



マイカー通勤から自転車や  
徒歩通勤への変更を  
推奨している



建物内や敷地内を  
禁煙にしている



ストレスやハラスメントの  
相談窓口を設けている



熱中症やインフルエンザと  
いった季節的な疾病対策を  
行っている



歯科検診の費用補助を  
行っている



この他にも、協会けんぽや鳥取県、市町村などが行っている健康づくりに役立つセミナーや講座をご紹介します。

**さらに！健康づくりメニューを消化するとポイントが付与され、高ポイントを獲得した事業所には協会けんぽ鳥取支部長が！他社の模範となる独自の取り組みをされた事業所には知事が！それぞれ表彰を行い、社員の健康づくりに積極的な事業所として広報させていただきます！**

# 健康保険委員 皆様ご登録ください 社会保険実務担当者は

協会けんぽでは、事業所の社会保険実務担当者の皆様をサポートするため、“健康保険委員”を設けています。健康保険委員にご登録いただくと、委員専用の情報誌発行や研修会開催などで、日頃の事務にお役立ていただけます。ぜひご登録ください。



## 登録するメリットは？

- ①「申請書の記入方法」や、「こんなときにはこの制度が使える」といった情報を詳しく掲載した冊子をお送りします。デスクに1冊あれば「いざ」というときに役立ちます。
- ②健康保険制度に関する情報をご提供する情報誌「けんぽ便り」を定期的にお送りします。最新情報を入手するのに最適です。
- ③健康保険のほか、年金、労働保険の知識も習得できる健康保険委員限定の研修会に参加することができます。

## 負担が増えるの？

研修会等への参加は自由となっています。健康保険委員に登録しても強制的な負担が増えることはありません。

## 登録だけでもいいの？

もちろんOKです。職場で社会保険の事務を担っていらっしゃる協会けんぽの被保険者の方であればどなたでも登録できます。H28.1現在、1,678名の方に登録いただいています。安心してご登録ください。

## 登録料がかかるの？

登録料はかかりません。研修会や情報誌等でも料金を頂戴することは一切ありません。

健康保険委員への登録は協会けんぽへFAXするだけ

本誌  
51ページをコピー

必要事項を  
記入

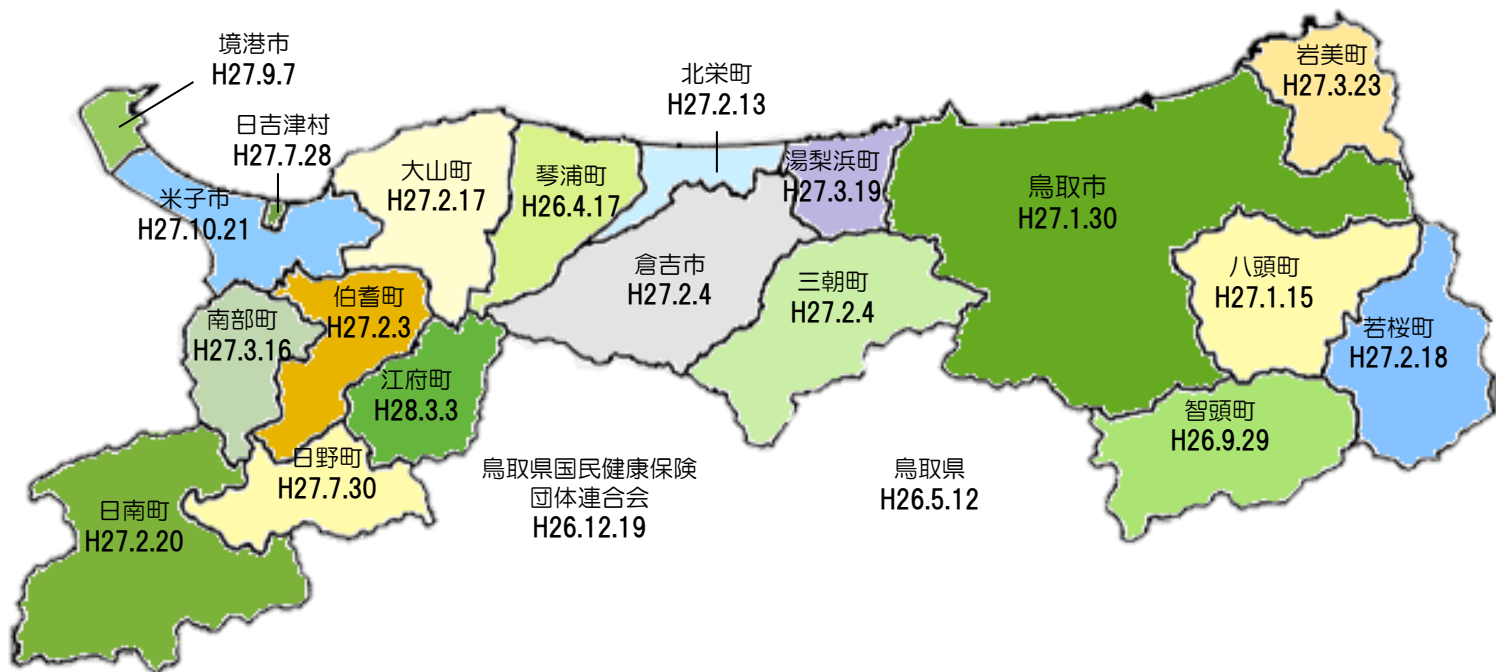
協会けんぽへ  
FAX

お問い合わせは企画総務グループ(0857-25-0051)まで



# 加入者皆様の健康増進のために 協会けんぽ鳥取支部は関係機関と連携し て取り組んでいます

平成28年3月末現在、21の関係機関と健康づくりに関する協定を締結しています。  
(下段は協定日)



## 特定健診とがん検診のダブル受診を推進しています。

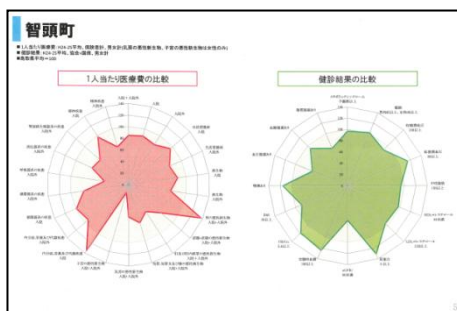
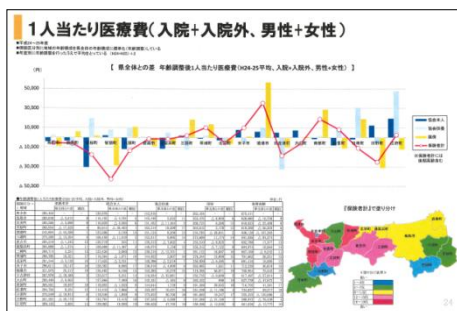


市町村の集団健診会場に足を運んでいただけるきっかけに、肌年齢や肺活量などを無料測定しています。

健診ご案内の広報を市町村と共同で行っています。



## 医療費や健診検査値などを市町村別に分析し、課題解決に向けて取り組んでいます。



230項目に渡り市町村の健康課題を分析しています。分析結果から抽出された健康課題解決に向けて関係機関と連携して取り組んでいます。

## 健康経営を推進し、事業所の元気づくりに取り組んでいます。

P45~をご覧ください。

健康経営宣言  
P45～

健康保険委員  
P49

定期健康診断データ提供  
P36

# ご登録は本ページをコピーしてFAXするだけ

全国健康保険協会鳥取支部 企画総務グループ 宛  
FAX:0857-25-0060

登録をされる項目に☑を入れてください。

<input type="checkbox"/>	<b>わが社は、“健康経営”に取り組むことを宣言します！</b>																																										
<input type="checkbox"/>	<b>健康保険委員に推薦します。</b> <table border="1" data-bbox="254 642 1359 888"><tr><td>お名前</td><td></td><td>性別</td><td>男・女</td></tr><tr><td>役職</td><td></td><td>年齢</td><td></td></tr><tr><td>メールアドレス</td><td colspan="3"></td></tr></table>	お名前		性別	男・女	役職		年齢		メールアドレス																																	
お名前		性別	男・女																																								
役職		年齢																																									
メールアドレス																																											
<input type="checkbox"/>	<b>定期健康診断の結果データを提供します。</b> <p>労働安全衛生法に基づいて実施した定期健康診断のうち、40歳以上75歳未満の協会けんぽ加入者の健診結果データを、健康診断実施機関から協会けんぽ鳥取支部に提供することに同意します。また、健康保険証の記号・番号を協会けんぽ鳥取支部より健康診断実施機関へ提供することに同意します。</p> <p>今後、当社より何ら意思表示がない場合には、次年度以降もこの同意を有効として取り扱って差し支えありません。</p> <p>下記の健診機関で定期健康診断を実施する(した)場合は、実施月を記入してください。</p> <table border="1" data-bbox="235 1224 1377 1655"><thead><tr><th>健診機関名</th><th>実施月</th><th>健診機関名</th><th>実施月</th></tr></thead><tbody><tr><td>鳥取県保健事業団</td><td>月</td><td>岩美病院</td><td>月</td></tr><tr><td>中国労働衛生協会 鳥取検診所</td><td>月</td><td>藤井政雄記念病院</td><td>月</td></tr><tr><td>中国労働衛生協会 米子検診所</td><td>月</td><td>野島病院</td><td>月</td></tr><tr><td>鳥取赤十字病院</td><td>月</td><td>高島病院</td><td>月</td></tr><tr><td>鳥取市立病院</td><td>月</td><td>博愛病院</td><td>月</td></tr><tr><td>尾崎病院</td><td>月</td><td>米子中海クリニック</td><td>月</td></tr><tr><td>鳥取生協病院</td><td>月</td><td>境港総合病院</td><td>月</td></tr><tr><td>智頭病院</td><td>月</td><td>西伯病院</td><td>月</td></tr></tbody></table> <p>表に受診医療機関がない場合は、こちらに医療機関名をご記入ください。</p> <table border="1" data-bbox="235 1685 1377 1772"><thead><tr><th>健診機関名</th><th>健診機関の所在地</th><th>実施月</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td>月</td></tr></tbody></table>	健診機関名	実施月	健診機関名	実施月	鳥取県保健事業団	月	岩美病院	月	中国労働衛生協会 鳥取検診所	月	藤井政雄記念病院	月	中国労働衛生協会 米子検診所	月	野島病院	月	鳥取赤十字病院	月	高島病院	月	鳥取市立病院	月	博愛病院	月	尾崎病院	月	米子中海クリニック	月	鳥取生協病院	月	境港総合病院	月	智頭病院	月	西伯病院	月	健診機関名	健診機関の所在地	実施月			月
健診機関名	実施月	健診機関名	実施月																																								
鳥取県保健事業団	月	岩美病院	月																																								
中国労働衛生協会 鳥取検診所	月	藤井政雄記念病院	月																																								
中国労働衛生協会 米子検診所	月	野島病院	月																																								
鳥取赤十字病院	月	高島病院	月																																								
鳥取市立病院	月	博愛病院	月																																								
尾崎病院	月	米子中海クリニック	月																																								
鳥取生協病院	月	境港総合病院	月																																								
智頭病院	月	西伯病院	月																																								
健診機関名	健診機関の所在地	実施月																																									
		月																																									

## 上記のとおり登録・申込します。

事業所所在地

事業所名

事業主名

印

健康経営宣言をされた事業所様については、協会けんぽ鳥取支部及び鳥取県が実施する広報等でご紹介させていただく予定です。不都合な場合は、お申し出ください。

# 申請書が必要なときにお使いください

このページをコピーして必要事項を記入し、FAXをお送りください。申請書をお送りします。

全国健康保険協会鳥取支部 業務グループ 宛  
FAX:0857-25-0061

## 健康保険に係る「申請セット」送付依頼状

申請書名	必要部数	申請書名	必要部数
療養費支給申請書 (立替払等)	部	被保険者証再交付申請書	部
療養費支給申請書 (治療用装具)	部	高齢受給者証再交付申請書	部
高額療養費支給申請書	部	負傷原因届	部
限度額適用認定申請書	部	第三者行為による傷病届 (交通事故の場合)	部
限度額適用・標準負担額減額認定 申請書(被保険者が住民税非課税の場 合)	部	第三者行為による傷病届 (傷害行為など)	部
特定疾病療養受療証交付申請書	部	生活習慣病予防健診申込書 (ご本人)	部
傷病手当金支給申請書	部	特定健康診査受診券申請書 (ご家族用)	部
出産手当金支給申請書	部	任意継続 資格取得申出書	部
出産育児一時金内払金支払依頼書・ 差額申請書	部	任意継続 資格喪失申出書	部
出産育児一時金支給申請書 (事後申請)	部	任意継続被扶養者(異動)届	部
埋葬料(費)支給申請書	部	任意継続保険料預金口座振替依頼書・ 自動払込利用申込書	部

### 送付先

郵便番号  
住 所  
事業所名  
担当者名

※数量によっては、ご希望に添えない場合があります。  
※依頼状を受信後約2~3日で、記入された送付先宛にお送りします。



# 平成28年3月分（4月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

〔 健康保険料率：平成27年4月分～適用 ・厚生年金保険料率：平成27年9月分～平成28年8月分適用 〕  
 〔 介護保険料率：平成27年4月分～適用 〕

(鳥取県)

(単位：円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)			
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般の被保険者		坑内員・船員	
				9.96%		11.54%		17.828%※		17.936%※	
等級	月額	円以上	円未満	全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
1	58,000	~	63,000	5,776.8	2,888.4	6,693.2	3,346.6				
2	68,000	63,000	73,000	6,772.8	3,386.4	7,847.2	3,923.6				
3	78,000	73,000	83,000	7,768.8	3,884.4	9,001.2	4,500.6				
4	88,000	83,000	93,000	8,764.8	4,382.4	10,155.2	5,077.6				
5(1)	98,000	93,000	101,000	9,760.8	4,880.4	11,309.2	5,654.6	17,471.44	8,735.72	17,577.28	8,788.64
6(2)	104,000	101,000	107,000	10,358.4	5,179.2	12,001.6	6,000.8	18,541.12	9,270.56	18,653.44	9,326.72
7(3)	110,000	107,000	114,000	10,956.0	5,478.0	12,694.0	6,347.0	19,610.80	9,805.40	19,723.60	9,864.80
8(4)	118,000	114,000	122,000	11,752.8	5,876.4	13,617.2	6,808.6	21,037.04	10,518.52	21,164.48	10,582.24
9(5)	126,000	122,000	130,000	12,549.6	6,274.8	14,540.4	7,270.2	22,463.28	11,231.64	22,599.36	11,299.68
10(6)	134,000	130,000	138,000	13,346.4	6,673.2	15,463.6	7,731.8	23,889.52	11,944.76	24,034.24	12,017.12
11(7)	142,000	138,000	146,000	14,143.2	7,071.6	16,386.8	8,193.4	25,315.76	12,657.88	25,469.12	12,734.56
12(8)	150,000	146,000	155,000	14,940.0	7,470.0	17,310.0	8,655.0	26,742.00	13,371.00	26,904.00	13,452.00
13(9)	160,000	155,000	165,000	15,936.0	7,968.0	18,464.0	9,232.0	28,524.80	14,262.40	28,697.60	14,348.80
14(10)	170,000	165,000	175,000	16,932.0	8,466.0	19,618.0	9,809.0	30,307.60	15,153.80	30,491.20	15,245.60
15(11)	180,000	175,000	185,000	17,928.0	8,964.0	20,772.0	10,386.0	32,090.40	16,045.20	32,284.80	16,142.40
16(12)	190,000	185,000	195,000	18,924.0	9,462.0	21,926.0	10,963.0	33,873.20	16,936.60	34,078.40	17,039.20
17(13)	200,000	195,000	210,000	19,920.0	9,960.0	23,080.0	11,540.0	35,656.00	17,828.00	35,872.00	17,936.00
18(14)	220,000	210,000	230,000	21,912.0	10,956.0	25,388.0	12,694.0	39,221.60	19,610.80	39,459.20	19,729.60
19(15)	240,000	230,000	250,000	23,904.0	11,952.0	27,696.0	13,848.0	42,787.20	21,393.60	43,046.40	21,523.20
20(16)	260,000	250,000	270,000	25,896.0	12,948.0	30,004.0	15,002.0	46,352.80	23,176.40	46,633.60	23,316.80
21(17)	280,000	270,000	290,000	27,888.0	13,944.0	32,312.0	16,156.0	49,918.40	24,959.20	50,220.80	25,110.40
22(18)	300,000	290,000	310,000	29,880.0	14,940.0	34,620.0	17,310.0	53,484.00	26,742.00	53,808.00	26,904.00
23(19)	320,000	310,000	330,000	31,872.0	15,936.0	36,928.0	18,464.0	57,049.60	28,524.80	57,395.20	28,697.60
24(20)	340,000	330,000	350,000	33,864.0	16,932.0	39,236.0	19,618.0	60,615.20	30,307.60	60,982.40	30,491.20
25(21)	360,000	350,000	370,000	35,856.0	17,928.0	41,544.0	20,772.0	64,180.80	32,090.40	64,569.60	32,284.80
26(22)	380,000	370,000	395,000	37,848.0	18,924.0	43,852.0	21,926.0	67,746.40	33,873.20	68,156.80	34,078.40
27(23)	410,000	395,000	425,000	40,836.0	20,418.0	47,314.0	23,657.0	73,094.80	36,547.40	73,537.60	36,768.80
28(24)	440,000	425,000	455,000	43,824.0	21,912.0	50,776.0	25,388.0	78,443.20	39,221.60	78,918.40	39,459.20
29(25)	470,000	455,000	485,000	46,812.0	23,406.0	54,238.0	27,119.0	83,791.60	41,895.80	84,299.20	42,149.60
30(26)	500,000	485,000	515,000	49,800.0	24,900.0	57,700.0	28,850.0	89,140.00	44,570.00	89,680.00	44,840.00
31(27)	530,000	515,000	545,000	52,788.0	26,394.0	61,162.0	30,581.0	94,488.40	47,244.20	95,060.80	47,530.40
32(28)	560,000	545,000	575,000	55,776.0	27,888.0	64,624.0	32,312.0	99,836.80	49,918.40	100,441.60	50,220.80
33(29)	590,000	575,000	605,000	58,764.0	29,382.0	68,066.0	34,043.0	105,185.20	52,592.60	105,822.40	52,911.20
34(30)	620,000	605,000	635,000	61,752.0	30,876.0	71,548.0	35,774.0	110,533.60	55,266.80	111,203.20	55,601.60
35	650,000	635,000	665,000	64,740.0	32,370.0	75,010.0	37,505.0				
36	680,000	665,000	695,000	67,728.0	33,864.0	78,472.0	39,236.0				
37	710,000	695,000	730,000	70,716.0	35,358.0	81,934.0	40,967.0				
38	750,000	730,000	770,000	74,700.0	37,350.0	86,550.0	43,275.0				
39	790,000	770,000	810,000	78,684.0	39,342.0	91,166.0	45,583.0				
40	830,000	810,000	855,000	82,668.0	41,334.0	95,782.0	47,891.0				
41	880,000	855,000	905,000	87,648.0	43,824.0	101,552.0	50,776.0				
42	930,000	905,000	955,000	92,628.0	46,314.0	107,322.0	53,661.0				
43	980,000	955,000	1,005,000	97,608.0	48,804.0	113,092.0	56,546.0				
44	1,030,000	1,005,000	1,055,000	102,588.0	51,294.0	118,862.0	59,431.0				
45	1,090,000	1,055,000	1,115,000	108,564.0	54,282.0	125,786.0	62,893.0				
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	114,540.0	57,270.0	132,710.0	66,355.0				
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	120,516.0	60,258.0	139,634.0	69,817.0				
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	126,492.0	63,246.0	146,558.0	73,279.0				
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	132,468.0	66,234.0	153,482.0	76,741.0				
50	1,390,000	1,355,000	~	138,444.0	69,222.0	160,406.0	80,203.0				

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率(2.4%~5.0%)を控除した率となります。

- 一般の被保険者の方 …12.828%~15.428%
- 坑内員の被保険者の方 …12.936%~15.536%

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◆48~50等級は、平成28年4月分から新設されます。3月分は47等級までとなり、48~50等級の方は47等級の保険料となります。

◆介護保険第2号被保険者は、40歳以上65歳未満の方であり、健康保険料率(9.96%)に介護保険料率(1.58%)が加わります。

◆等級欄の( )内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。

5(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「101,000円未満」と読み替えてください。

34(30)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「605,000円以上」と読み替えてください。

◆平成28年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、280,000円です。

○被保険者負担分(表の折半額の欄)に円未満の端数がある場合

- ①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
- ②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。

(注)①、②にかかわらず、事業主と被保険者の間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額

納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額となります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与に係る保険料

賞与に係る保険料額は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額(標準賞与額)に、保険料率を乗じた額となります。

また、標準賞与額の上限は、健康保険は年間540万円(毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。平成28年4月1日からは年間573万円。)となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金の場合は年間150万円となります。

# 協会けんぽ鳥取支部 所在地・お問い合わせ先

## 所在地

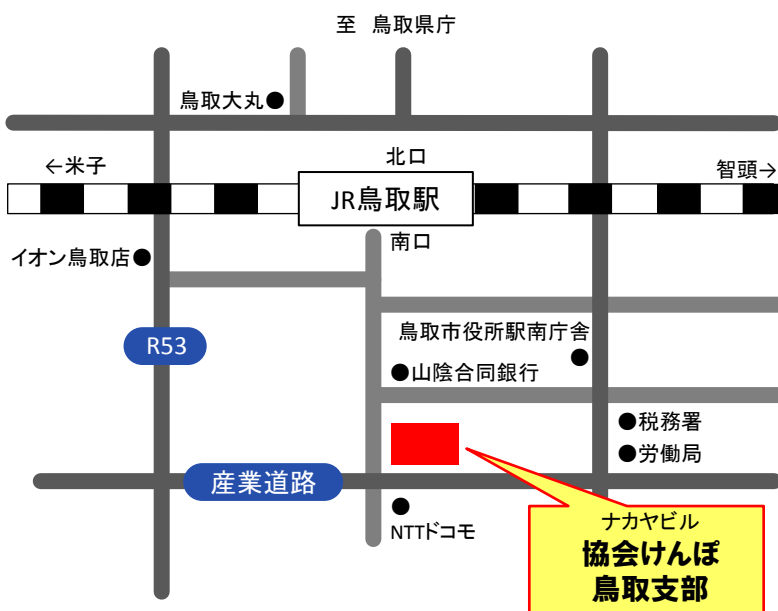
〒680-8560  
鳥取市扇町58  
ナカヤビル

## 受付時間

午前8時30分  
～午後5時15分

## 出張窓口

- ・倉吉年金事務所内
- ・米子年金事務所内



## 業務グループ

☎ 0857-25-0052

- ・健康保険証
- ・健康保険給付
- ・任意継続

## 保健グループ

☎ 0857-25-0054

- ・生活習慣病予防健診
- ・特定健康診査
- ・特定保健指導

## レセプトグループ

☎ 0857-25-0053

- ・レセプト点検
- ・医療費通知
- ・第三者行為の医療費

## 企画総務グループ

☎ 0857-25-0051

- ・支部の運営
- ・広報
- ・統計
- ・健康経営
- ・関係機関との連携
- ・その他の庶務

代表 ☎ 0857-25-0050      FAX 0857-25-0060