

友達づくりに  
健康づくりに

# みんなで楽しく筋力アップ！免疫力アップ！してみませんか？ 水中ウォーキング教室にぜひご参加ください！

ご都合に合わせて2つのコースからお選びください（全12回）

- |   |  |
|---|--|
| <p> <b>昼の部</b><br/>7/5～9/27の毎週水曜日<br/>9:30～11:00</p> | <p> <b>夜の部</b><br/>7/6～9/28の毎週木曜日<br/>19:30～21:00</p> |
|---|--|

- 対象者 長門市在住の40歳以上で、要介護認定を受けておらず、医師から水中運動を禁止されていない方（原則全回参加）
- 参加料 1回につき350円
- 募集人数 昼の部/夜の部 各30名
- 内容 専門スタッフの指導により、水中でのウォーキングやストレッチで健康増進を目指します。
- 申込期間 5/15（月）～6/23（金）
- 申込方法 下記に直接ご連絡ください。

**場所**  
太陽フィットネスクラブ長門  
(長門市東深川 1394 番地 1)



長門市役所  
長門市消防本部  
191  
長崎ちゃんめん  
太陽フィットネスクラブ長門

**申し込み・問い合わせ**

- 長門市地域包括支援センター ☎ 0837-23-1244
- 太陽フィットネスクラブ長門 ☎ 0837-22-1600

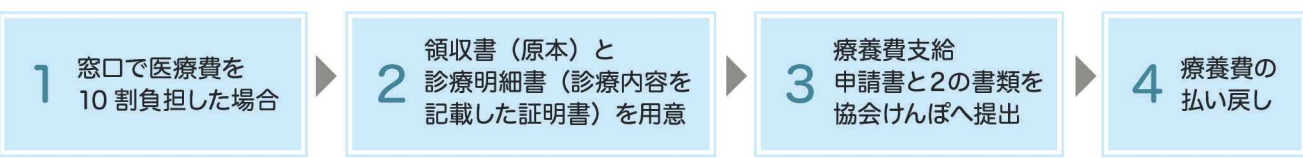
主催：長門市高齢福祉課・長門市総合窓口課




## 医療費を全額支払った場合の立替払いの申請について

### 医療費の全額を負担したときは療養費で払い戻しが受けられます。

健康保険では、保険医療機関の窓口で保険証を提示して診療を受けることが原則ですが、やむを得ない事情で保険証を提示できないとき（新しい保険証を作成中等）は、かかった医療費の全額をお支払いし、あとで療養費（被扶養者の場合は家族療養費）として払い戻しを受けることができます。ただし支払った全額が払い戻されるわけではなく、保険診療を受けた場合を基準に計算した額（※1 実際に支払った額が保険診療基準の額より少ないときは、実際に支払った額）から一部負担金相当額を差し引いた額が払い戻されます。（※2 健康保険で認められない費用などは除かれます。）



※健康保険療養費支給申請書（立替払等）はこちらから入手できます。



# いきいきつうしん

令和5年 5月号



## マイナンバーカードが保険証として利用できます

### こんな、いいことがあります

- よりよい医療を受けることが可能に！  
本人が同意すれば、初めての医療機関でも特定健診情報や今迄に使った薬剤情報が医師等と共有でき、総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。
- 手続きなしで限度額以上の支払いが不要に！  
高額な医療費が発生する場合、限度額適用認定証の手続きなしで、ご自身で高額な医療費を一時的に自己負担することがなくなります。
- オンラインで医療費控除の申請が簡単に！  
マイナポータルから医療費情報が参照できるため、所得税の確定申告（医療費控除の手続き）においても、マイナポータルを通じて医療費情報の自動入力が可能となります。
- 就職・転職・引越後も健康保険証としてずっと使える  
就職・転職・引越等で保険証が切り替わる場合も、保険証の発行を待たずに医療機関・薬局でマイナンバーカードを保険証として使うことができます。



このステッカー・ポスターのある医療機関・薬局で使えます!!



こちらからも確認できます

### 利用申し込みは、簡単！

マイナンバーカードを保険証として利用するために、まずは申し込みが必要です。  
○利用申し込みはこちら↓

- マイナポータルアプリから
- セブン銀行のATMから
- 必要なもの  
・マイナンバーカード  
・利用者証明用パスワード（4桁）

※カードリーダー機能付きのデバイスが必要です。

マイナンバーカードに関する問い合わせ先  
マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**



# 検診車による 生活習慣病予防健診

## ◆ 集団健診 ◆ を実施します

● 対象者 35歳以上の被保険者（ご本人）の方

● 申込方法 健診実施機関にお電話でお申し込みください

約 19,000 円の健診が最高 5,282 円で受診できる（一般健診の場合）▶



地域	実施日	会場	健診実施機関（申込先）
山口市	6月16日（金）	山口市市民会館 （山口市中央 2-5-1）	福岡健康管理センター TEL：092-611-6721
宇部市	6月17日（土）	ヒストリア宇部 （宇部市新天町 1-1-1）	ヘルスポートクリニック山口 TEL：0836-31-2555
周南市	6月29日（木）	周南市文化会館 （周南市徳山 5854-41）	福岡健康管理センター TEL：092-611-6721
岩国市	6月15日（木）	山口県予防保健協会岩国支所 （岩国市多田 1-103-12）	山口県予防保健協会 TEL：083-933-0008
	6月27日（火）	岩国市民文化会館 （岩国市山手町 1-15-3）	福岡健康管理センター TEL：092-611-6721

7月以降も検診車による集団健診を予定しています。  
 詳細は、協会けんぽ山口支部ホームページ（生活習慣病予防健診集団健診実施日程一覧）をご覧ください。



山口支部ホームページ  
（健診・保健指導のご案内）

協会けんぽの  
生活習慣病  
予防健診  
ではなく

労働安全衛生法の定期健康診断（事業者健診）を実施している事業主様へ  
**健診結果の提供にご協力をお願いします**

協会けんぽ山口支部では、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、労働安全衛生法の定期健康診断を受診されている方の健診結果の提供をお願いしています。

令和5年度においても、事業主様に文書や電話などで健診結果の提供のお願いについてご案内しますので、**健診結果の提供にご協力をお願いします。**

令和4年度  
実績

提供していただいた件数

約 **23,000** 件

【健診結果の提供にご協力いただき、ありがとうございました】

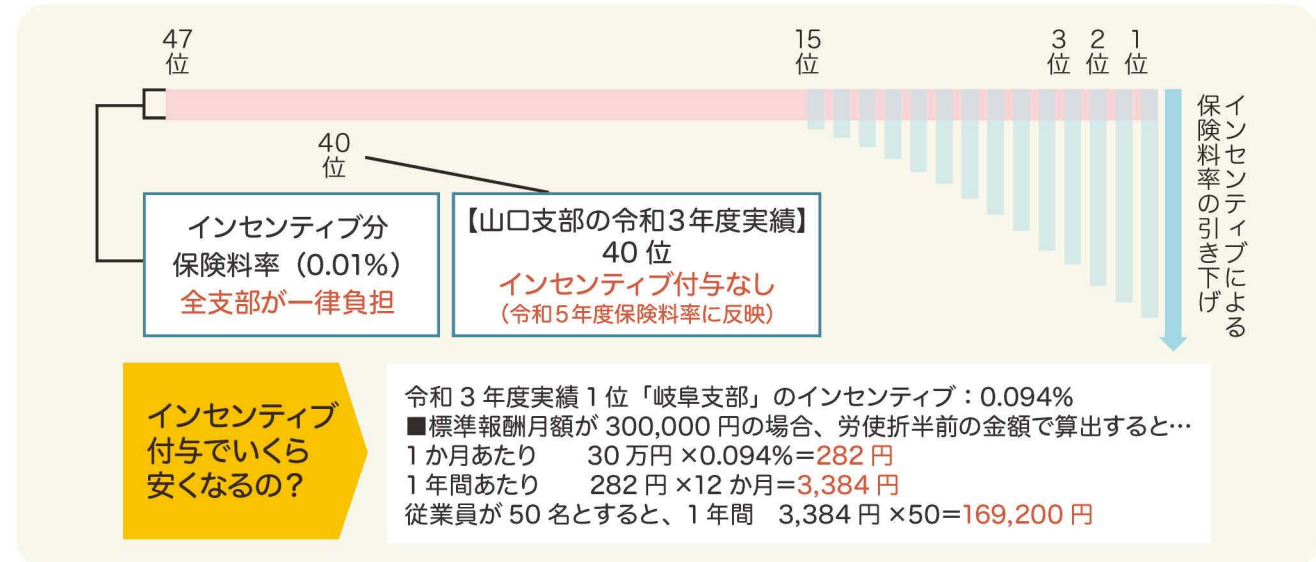


# 連載 インセンティブ制度とは？皆さまの取組みで保険料率が変わる!?

インセンティブ制度 シリーズ①  
 インセンティブ制度とは、加入者及び事業主の皆さまの健康に関する取組に応じて、インセンティブ（報奨金）を付与し、健康保険料率に反映するものです。

## ■インセンティブ（報奨金）付与の仕組み

- 制度の財源として、全支部の健康保険料率（後期高齢者支援金の部分）に 0.01% が加算されます。
- 5つの評価指標により支部をランキング付けし、上位15支部（令和3年度実績分までは上位23支部）の健康保険料率を、得点に応じて引き下げます。



## ■評価方法

- 5つの評価指標ごとの「現在の実績値」に加え、「前年度からの伸び」をそれぞれ一定の割合で評価します。
- 偏差値方式により評価指標ごとの素点を合計したものを支部の総得点とします。
- 各都道府県支部をランキング付けし、上位15支部の健康保険料率を総得点に応じて引き下げます。

## ■令和3年度実施分まで

令和3年度実施分までの評価指標	配点
指標1 特定健診等の実施率 【評価割合】 実施率：60% 実施率の上昇幅：20% 実施件数の上昇率：20%	50
指標2 特定保健指導の実施率 【評価割合】 実施率：60% 実施率の上昇幅：20% 実施件数の上昇率：20%	50
指標3 特定保健指導対象者の減少率 【評価割合】 100%	50
指標4 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率 【評価割合】 受診率：50% 受診率の上昇幅：50%	50
指標5 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合 【評価割合】 使用割合：50% 使用割合の上昇幅：50%	50
合計	250

## ■見直し後：令和4年度実績分から

見直し後の評価指標	配点
指標1 特定健診等の実施率 【評価割合】 実施率：50% 実施率の上昇幅：25% 実施件数の上昇率：25%	70
指標2 特定保健指導の実施率 【評価割合】 実施率：50% 実施率の上昇幅：25% 実施件数の上昇率：25%	70
指標3 特定保健指導対象者の減少率 【評価割合】 100%	80
指標4 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率 【評価割合】 受診率：50% 受診率の上昇幅：50%	50
指標5 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合 【評価割合】 使用割合：50% 使用割合の上昇幅：50%	50
合計	320

赤字は令和3年度実績分からの変更部分

4年度から、現行よりも、指標1～3の配点のウエイトが高くなりさらに**行動変容**による評価割合が高くなります。