

健康保険任意継続 加入手続きについて

健康保険任意継続とは、ご退職後、以下の①・②の加入条件を満たした場合に、本人の希望により継続して協会けんぽの被保険者になることができる制度です。

加入条件

- ①資格喪失日の前日(=退職日)までに継続して2か月以上の被保険者期間があること
- ②資格喪失日(=退職日の翌日)から**20日以内**に「任意継続被保険者資格取得申出書」をお住まいの住所を管轄する協会けんぽ支部へ提出(※必着)すること
※20日目が土日・祝日の場合は翌営業日

重要 任意継続の加入を希望される従業員様にご周知ください

退職日の翌日から**20日を超えると任意継続の加入ができなくなります。1日でも過ぎた場合は受付ができません**のでご注意ください。
※20日を過ぎた場合は、国民健康保険等へご加入ください。
※退職日が確認できる添付書類の取得に時間がかかり20日を過ぎてしまう可能性がある場合は、先に「任意継続被保険者資格取得申出書」をご提出ください。
後日、添付書類がそろったら、添付書類に「申出書は先に提出済」と記入してご提出ください。



健康保険任意継続の詳細や申出書のダウンロードはこちら



いきいきつうしん



令和5年

12月号

令和5年度の「医療費のお知らせ」をお送りします。

協会けんぽでは、加入者の皆さまにご自身の治療等にかかった医療費について確認していただき、健康保険事業の健全な運営を図るために、年1回「医療費のお知らせ」を発行しています。
事業主様におかれましては、お手数ですがご本人様(被保険者様)への配付をお願いいたします。

【送付先】協会けんぽ加入の事業所様(ご本人様のご自宅ではありません。)

【記載する診療期間】令和4年10月から令和5年8月診療分まで

※昨年度は、令和3年10月から令和4年9月診療分まで記載していましたが、送付時期を可能な限り早めるため、記載する診療期間が変更となりますので、ご了承ください。

【送付時期】令和6年1月中旬から下旬にかけて順次お送りします。

確定申告の医療費控除の手続きに使用できます!!

「医療費のお知らせ」を確定申告の医療費控除に活用する場合、令和5年9月から12月診療分については、医療機関等からの領収書に基づき、ご自身で医療費控除の明細書を作成し、確定申告書に添付する必要があります。

マイナポータル連携で確定申告書に自動入力できます!!

国税庁のホームページの確定申告書等作成コーナーから、スマホやパソコンで医療費控除の確定申告ができます。

以下のものがあれば、マイナポータルと連携して医療費の情報を取得でき、「医療費控除の明細書」に自動入力することができます。

- ・マイナンバーカード
 - ・マイナンバーカード読取対応のスマートフォン(またはICカードリーダライタ)
- 詳細については、国税庁のホームページをご覧ください。



事業主の皆さまへのお願い

医療費のお知らせには、受診歴などのセンシティブな内容が含まれています。**封筒は開封せず**に、ご本人様(被保険者様)へお渡しください。
なお、すでに退職された方の「医療費のお知らせ」については、お手数ですが同封の返信用封筒にてご返送をお願いします。



連載

～からだの冷えが気になる方へ～ 「有酸素運動」で冷え性対策!

(記事提供)山口県立大学 看護栄養学部看護学科 教授 曾根文夫

最近、めっきり寒くなってきました。冷え性の方にとっては辛い季節の到来ですね。冷え性は女性に多い症状で、冷えて不快だけでなく、不眠、肩こり、便秘、月経異常などを伴うことがあります。冷え性を緩和して寒い季節を健康で快適に過ごすために、ウォーキングやジョギングなどの「有酸素運動」を生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

■冷え性の主な原因

- 血液の循環が悪く手足の温度が低い
- 温度の低下に対する脳の感度が高い
- 代謝が低い

■冷え性に対する有酸素運動の効果

- 血液の循環を促進して手足の温度を高める
- 脳の感度が下がり同じ温度でも冷えを感じにくくなる
- 冷えが緩和されることで深く眠れるようになり睡眠の質が高まる

長い期間続けていると以下の効果も期待できますので、体力の向上や生活習慣病の予防にもつながります。

- 心肺機能が高まる
- 足腰が鍛えられる
- 良いコレステロール(HDL)が増えて動脈硬化を予防する
- 脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- インスリンの働きが良くなり血糖値を正しく保つ

■冷え性を緩和するための運動方法

- 強度:体が少し温まるぐらい強さ。普通歩行ではやや強度が弱いので、ときどき早歩きを入れる
- 時間:1日合計20分以上
- 頻度:1週間に4日以上
- 期間:2週間程度続けていると効果が表れる



『かかりつけ医』を持ちましょう!



『かかりつけ医』とは



- ①健康に関することをなんでも相談できる
- ②必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
- ③身近で頼りになる

日常生活における健康の相談から傷病による受診や通院など、『かかりつけ医』はどの世代の方にとっても健康をサポートするたのしい存在となります。
『かかりつけ医』をもつことで次のようなメリットがあります。



メリット

- ①日頃の健康状態を知ってもらえるので、体調の変化に気づきやすい
- ②症状に応じた専門家や医療機関の紹介がスムーズ
- ③病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる

Q 自分で選んでいいの?

『かかりつけ医』はご自身で選択できます。
日常生活における健康相談や体調が悪いときなどにまず相談できるような、自分が信頼できるといった医師であれば『かかりつけ医』と呼んで構いません。



Q 選ぶのは一人なの?

『かかりつけ医』は一人に決める必要はありません。
例えば、内科の『かかりつけ医』の他に眼科にも通院しているという場合には眼科の医師も『かかりつけ医』といえます。

緊急時を除き

大病院は『かかりつけ医』や他の医師からの紹介状が必要!

紹介状がないと、7,000円程度の「特別料金」が発生!?

医療機関にはそれぞれ役割があり、軽傷患者がいきなり大病院を受診すると、重篤な患者の救急医療の対応など、本来大病院が担うべき役割に支障が出てしまいます。



医療機関の役割

- 診療所 …日常的な病気やけがなどに幅広く対応する
- 中小病院 …手術や入院を必要とする患者や救急医療に対応する
- 大病院 …高度な医療を必要とする患者や、重篤な患者の救急医療に対応する

こうした医療機能に応じた役割分担を進めるために、診療所等からの「紹介状」がないまま、大病院を受診した場合、7,000円程度の「特別料金」を上乗せする仕組みが導入されています。(緊急時を除く)
いきなり大病院を受診するのではなく、大病院にかかる必要があるときは、『かかりつけ医』から紹介してもらうようにしましょう。

健診事務ご担当者様及び35歳以上の被保険者の皆さまへ

～生活習慣病予防健診のご案内～

令和6年4月
スタート!

付加健診の対象年齢が 拡大されます!

付加健診とは?

自己負担 最高 2,689 円

生活習慣病予防健診の一般健診に追加できるオプション健診です。

検査項目

腹部超音波検査
(腹部エコー)

肺機能検査

眼底検査

詳細な血液検査

一般健診にプラスすることで
人間ドック並みにグレードアップできます!

対象年齢(年度末時点)

令和6年3月まで 40歳、50歳

令和6年4月から
**40歳、45歳、
50歳、55歳、
60歳、65歳、
70歳**



～生活習慣病予防健診を利用していない事業所の皆さまへ～



生活習慣病予防健診は、一般的な定期健康診断(事業者健診)と比べて、**内容が充実**しており、**費用は最高5,282円と安価**に受診できます。

更に付加健診をセットで受けることで、内容もより一層充実し、最高7,971円とよりお得です。

内容も費用もおトクな生活習慣病予防健診へ切り替えを検討してみませんか?

他の健診制度との項目・費用の比較はこちらから



手続きは
簡単!

健診機関への予約申込はお早目に

付加健診対象の方は、年度初めに事業所へ送付する「健診対象者一覧表」でも確認できます。

STEP
1

生活習慣病予防健診の予約で「付加健診」を追加する旨をお伝えください

健診機関一覧は協会けんぽのホームページをご確認ください。



健診機関から問診票などが届く

STEP
2

予約した健診機関で受診

健康保険証等を持参し 健診を受診してください。

☎「付加健診」についてのお問合せはこちら 保健グループ TEL 083-974-1501