

退職後の健康保険について

退職後の健康保険には、「健康保険任意継続」・「国民健康保険」・「ご家族の健康保険(被扶養者)」の3つの選択があります。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お手続きください。

加入先	協会けんぽの健康保険任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険(被扶養者)
手続き先	お住まいの住所を管轄する協会けんぽ支部	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
保険料	退職時の標準報酬月額(上限30万円)×お住まいの都道府県支部の保険料率	・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。 ・保険料の減免制度があります。	被扶養者としての保険料負担はありません。
加入条件	下記参照 ※加入期間は最長2年間	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。	扶養の条件を満たしている必要がありますので、ご家族の勤務先にお問い合わせください。

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
条件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」を上記手続き先へ提出(※必着)すること※20日目が土日・祝日の場合は翌営業日

▼任意継続制度の詳細はこちら



<注意>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。

皆様へのお願い 窓口の混雑防止のため、郵送による申請書の提出にご協力をお願いいたします。

連載

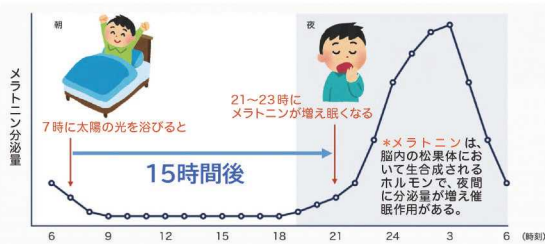
睡眠の秘密を探ろう～睡眠の秘密を知って、よい睡眠を取りましょう!

(記事提供)山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 教授 丹佳子

人は人生の**3分の1**を睡眠に費やしています。私達にとって大変身近な睡眠ですが、意外な秘密が・・・

起床時刻と眠けの秘密

目が覚めて光を浴びた約15時間後に眠くなる

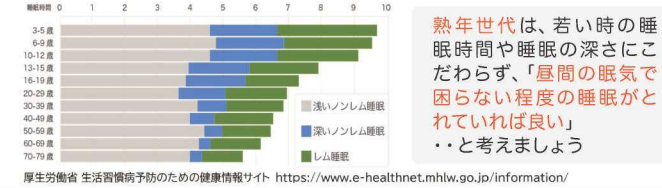


- この秘密を利用して、早起きを習慣化すると、早めに眠気が生じて、寝つきがよくなります。
- さらに寝つきをよくするためには、日中は光を浴びる、適度な運動(特に、夕方の運動習慣**)がお勧めです。

**就床時刻の4～8時間前の定期的な運動習慣は入眠や中途覚醒(眠りが浅く途中で何度も目が覚める)時間の短縮に効果的

年齢と睡眠の秘密

年齢を重ねるごとに、睡眠時間は生理的に短くなる



熟年代は、若い時の睡眠時間や睡眠の深さにこだわらず、「昼間の眠気で困らない程度の睡眠がとれていれば良い」と考えましょう

昼寝の秘密

夕方以降の昼寝(仮眠)は就寝時刻を後退させ、生活リズムをくずす

昼寝をするのであれば・・・
午後3時までの時間帯に30分間まで
(ただし若年者は15～20分間まで)



令和6年

3月号

令和6年度の健診が始まります!



協会けんぽでは、年度内におひとり様1回に限り、健診費用の補助を行っています。病気の早期発見・早期治療や生活習慣の改善につながる健診の受診をお願いします。

生活習慣病予防健診

対象: 35歳～74歳の被保険者(ご本人様)

健診内容 定期健康診断+大腸/胃がん検査

付加健診や乳がん検診、子宮頸がん検診もあります。(別途自己負担要・年齢条件有)

費用 最高5,282円

約19,000円の健診が、協会けんぽの補助によりおトクに受診できます。

R6年度のご案内の事業主様へのお届けは3月下旬を予定しています

特定健康診査

対象: 40歳～74歳の被扶養者(ご家族様)

健診内容 診察等・問診・身体計測
血圧測定・尿検査・血液検査

費用 1,089円から1,447円
一部の医療機関では無料!

1 ご希望の健診機関へ予約



2 健診機関より検査キット等が届く

3 健診を受ける
持参物: 保険証、健診費用、問診票等

1 ご自宅に「受診券」が届く(4月上旬)

2 ご希望の健診機関へ予約

※特定健診実施機関一覧表のHP掲載は4月中旬以降を予定しています。

3 健診を受ける
持参物: 保険証、健診費用、受診券、問診票等

ご予約はお早めに!

いつもの健診にプラス! 「付加健診」の対象年齢の拡大について



令和6年4月から、現行の40、50歳に加え、**45、55、60、65、70歳**の方も対象に!
人間ドック並みの健診(約29,000円相当)が**最高7,971円**のご負担で受診できます。

※一般健診に腹部エコーや眼底、肺機能検査等を含めた検査です。健診の詳細やその他の健診制度との比較はこちらから →



健康保険料率、介護保険料率を変更します

令和6年2月分
(3月納付分)まで

健康保険料率 **9.96%** ▶ **10.20%**

令和6年3月分
(4月納付分)から

介護保険料率 **1.82%** ▶ **1.60%**

0.24%ポイント上昇

※平均的な収入の方で720円/月の負担増加(労使折半前)

0.22%ポイント減少

※平均的な収入の方で660円/月の負担減少(労使折半前)



ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

保険料率は標準報酬月額に上記の料率を乗じて算出します。

詳しい保険料額表は右記からご確認ください。



インセンティブ制度(令和4年度)の結果

➔インセンティブ制度による健康保険料の引下げまであと一歩!

インセンティブ制度は、加入者の皆さまの行動変容を促し健康度の向上を図ることを目的に実施しており、上位15位に報奨金が付与され、健康保険料率の引下げが行われます。

具体的には、令和4年度実績は令和6年度健康保険料率に反映しますが、山口支部の令和4年度実績は19位と残念ながらあと一歩というところでした。

!ポイント!

- ・山口支部加入者の令和4年度実績の順位は19位
 - ・全国1位の支部の健康保険料率の引下げは約0.2%ポイント相当
- ※平均的な収入の方で600円/月相当(労使折半前)

インセンティブ制度の詳細はこちら



もう一歩!



~加入者の皆さまにお願いしたいこと~

1っ 健診を受診する!

2っ 健診後の行動!まず、一歩を踏み出して!

生活習慣病予防健診で
毎年の健康チェックを!

労安法上の定期健康診断を受けた場合はその結果をご提供ください。



毎年チェック!

要治療・要精密検査

いまずぐ医療機関を受診を!

生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

異常なし

引き続きの健康づくり、毎年の健診を!

(参考)インセンティブ制度の概要

各支部の健康保険料率から0.01%を徴収 → 各指標の取り組んだ実績を各支部の加入者別で集計 → 集計の結果、徴収した財源を基に上位15支部に報奨金を付与し健康保険料率を引下げる

2024年12月2日に保険証は廃止されます **今から使おう!マイナ保険証**

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。
厚生労働省HP【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】



健康保険証の速やかな回収にご協力ください。

資格が切れた保険証を使用して医療機関等を受診する『無資格受診』によって、医療費の返還請求が令和4年度 山口支部では約**3,600万円**発生しました。

『無資格受診』が発生するケースとしては、月の途中で退職された方が、退職後であっても同月内であれば使用できると誤認しているケースや新たな健康保険への手続き漏れなどにより資格が切れた保険証を使用してしまうケースなどがあります。『無資格受診』防止のために、**保険証の速やかな回収**にご協力ください。

また、事業所のご担当者様におかれましては、退職等により加入資格がなくなる方には、必ず以下の4点をお伝えください。



- 1 現在お使いの保険証は**退職日の翌日から使用できないこと。**
被扶養者(ご家族)の保険証も、同様に退職日の翌日から使用できません。
- 2 被保険者(ご本人)は退職しないが、ご家族が扶養から外れた場合、そのご家族の保険証は**その日から使用できないこと。**
- 3 『無資格受診』をした場合、協会けんぽが負担した医療費(総医療費の7割~9割)を**返還していただく場合があること。**
- 4 **新たな健康保険への切り替え手続きが必要になること。**
協会けんぽの任意継続、国民健康保険、扶養等の手続きを速やかに行ってください。



山口支部では、退職等により加入資格がなくなる方へお渡しいただくための、「保険証回収周知用」と「保険証適正利用周知用」のリーフレットを作成しています。ぜひ、ご活用ください。

