

健保だより

2024年1月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

🎉 あけましておめでとうございます 🎉

旧年中は大変お世話になりました。本年もまた皆様にとって健やかで実りの多い一年になりますように。今年もどうぞよろしく願いいたします。

◆ 令和6年度保健事業等説明会開催のご案内 ◆

令和6年度の保健事業等説明会を下記の日程で開催いたします。保険料率表の配布や保健事業等の大切な説明をいたしますので、年度末でお忙しいとは思いますが、ご出席いただきますようお願いいたします。

なお、詳細につきましては2月20日の告知書に同封いたしますので、ご確認ください。

【開催日時・会場】 **西地区** 令和6年3月7日(木) 14:00~16:00 焼津文化会館 3階 第1・2会議室
清水・静岡 令和6年3月8日(金) 14:00~16:00 グランシップ 9階 会議室904

◆ 補助金の申請はお早めに ◆

日頃より申請いただいている人間ドックや婦人科健診、管外・県外健診等に加え、10月~12月はインフルエンザの予防接種を受けた方も多くいらっしゃるかと思います。

事業所でまとめて申請いただく以外に、個人で受診された分も含めて補助金の申請忘れがないか今一度ご確認の上、早めの申請をお願いいたします。

◆ マイナ保険証利用登録はお済ですか？ ◆

健康保険証廃止日が2024年12月2日に決定されました。

マイナンバーカードを保険証としてご利用いただくためには保険証利用の登録が必要となります。

すぐにご利用いただく予定が無い場合でも、余裕をもって登録していただくようお願いいたします。

◆ 令和5年度健康診断の結果はいかがでしたか？ ◆

年に一度の健康診断は、自分の身体の状態を客観的に知ることができる良い機会です。

昨年と比べて改善が見られた方も、数値が気になり始めた方もいるかと思います。来年度の結果がどのような状態であることが理想なのか、それに向けてどのような生活をすれば良いのか、ぜひ考えてみてください。

★要再検査・要精密・要治療……早めにかかりつけ医・専門医等に受診し、相談をしてください。

★軽度異常・要生活改善……生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

まだ今年度分の健康診断を受けていない方は、必ず年度内に健康診断を受けるようお願いいたします。

生活習慣病の原因は、食生活の乱れ・運動不足・喫煙・飲酒・睡眠不足・ストレス等、多岐に渡ります。

しかし、今まで続けていた生活を急に変えることも難しいかと思います。

まずは昨日より少しだけ健康な生活を目指すことから始めてみてください。

また、自分が改善したい事を周囲の人に伝え、理解してもらう事も効果的です。

例えば

- ・普段より15分早く就寝する。 ・毎日10回だけスクワットをする。
- ・ポジティブな言葉を声に出して使う。 ・就寝2時間前から間食しない。

健康的な生活を継続する事が予防に繋がります。すぐにできる事から少しずつ改善していきましょう。

あなたをはじめよう
適正受診

医療費の無駄を省くといっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するというではありません。医療の受け方を見直すだけでなく、薬のもらい過ぎに注意するなど、一人ひとりのちょっとした心がけが制度を守ります。