



職場内で掲示・回覧をお願いします。

協会けんぽ OSAKA

健診を受けた後の行動こそが大切です

健診結果に特に異常がなくても運動不足や不適切な食生活等により、生活習慣病になりやすい状態（メタボリックシンドローム）になっていることがあります。

生活習慣を見直すための「特定保健指導」をぜひご活用ください。（対象年齢：40歳～74歳）

健診結果をもとに
今の健康状態を
チェックしましょう

腹囲が **男性85cm以上 女性90cm以上** である。

はい

いいえ

次の判定値のうち、いくつ該当するか数えてみましょう

血圧

収縮期血圧
(上の血圧)
130mmHg以上
または
拡張期血圧
(下の血圧)
85mmHg以上

脂質

中性脂肪値
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

血糖

空腹時血糖値
(やむを得ない場合は
随時血糖)
100mg/dl以上
または
HbA1c(NGSP)
5.6%以上

喫煙歴

※左記3つのうち
1つでも当て
はまる場合に
のみカウント

BMIが**25以上**である。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

はい

いいえ

左の判定値のうち、
いくつ該当するか
数えてみましょう

0個

健診結果の見方や
生活習慣改善のための
情報提供を行います。

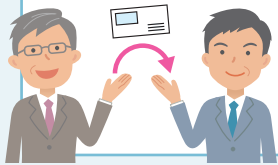
1個以上

メタボリックシンドローム
特定保健指導の対象

0個

健診結果の見方や
生活習慣改善のための
情報提供を行います。

特定保健指導のご案内は、事業所の健診ご担当者様宛に送付します。



事業所の健診ご担当者様は、案内が届いたら対象者の方に渡し受けるようお声掛けください。特定保健指導の対象とならなかった方も個別相談のご利用が可能です。

特定保健指導 詳しくはこちら
[2023年度版]～健康づくりサポート～
(YouTube)



退職後の保険証の回収と返却にご協力をお願いします

退職日の翌日(扶養から外れた日)以降は保険証を使用できません。

退職日の翌日以降、資格のない保険証で受診してしまうと、協会けんぽが負担している医療費を返納いただくこととなりますのでご注意ください。

① 保険証を回収する

② 日本年金機構(広域事務センター)へ提出する

- 被保険者資格喪失届 または 被扶養者(異動)届
- 保険証

※電子申請でお手続きいただいた場合でも、必ず保険証のご返却が必要です。

退職後の健康保険のご案内

74歳までの被保険者（ご本人）が退職などで健康保険の資格を喪失した場合は、ご自身で次の健康保険への加入手続きが必要です。

加入先	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの市区町村役場	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	ご家族の勤務先
加入条件	お住まいの市区町村役場の 国民健康保険担当課に お問い合わせください	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●退職日の翌日から20日以内に申請書類を提出すること(必着) ※提出期限が土、日、祝日など協会けんぽの休業日にあたる場合は、翌営業日までとなります。	ご家族の勤務先にお問い合わせください (扶養の認定基準を満たす必要があります)
保険料	前年の所得、加入する世帯の人数等により決定 ※保険料の減免制度があります ※毎年見直しが行われます	在職時の約2倍(上限あり) ※原則2年間変更なし(保険料率の変更等を除く) ※被扶養者の保険料負担はありません	被扶養者の保険料負担はありません
必ず双方の保険料を比較してください			

上手な医療のかかり方

●平日・日中の診療時間内に受診をしましょう

診療時間外、夜間、休日等に受診すると割増料金がかかります。

医療費を上手に節約するために、緊急時以外はできる限り時間内受診を心がけましょう。



●「かかりつけ医」を持ちましょう

同じ病気やケガで複数の医療機関を受診すると、医療費が増えてしまうだけでなく、身体にも負担がかかります。

まずは気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。日頃の状態をよく知っている「かかりつけ医」がいれば、病気や病状、治療法などについての的確な診断を受けられます。また、大きな病院へ行く場合は、「かかりつけ医」の紹介状があれば特別料金が発生せず、安心して医療を受けていただくことができます。

年金事務所内出張窓口の終了について

堺東

東大阪

守口

年金事務所内出張窓口は
令和6年3月29日(金)をもって終了いたします。

詳細はこちらから
ご確認ください



ご不便をおかけしますが、給付金等の申請書は郵送による提出をお願いいたします。

※令和6年3月29日(金)までの開設日：毎月1日から5日および25日から月末日までの平日

お問い合わせ

協会けんぽ 大阪 検索



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

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

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル 6F

電話

06-7711-4300 (自動音声案内)

おかけ間違いにご注意ください

受付時間 8:30~17:15まで(土・日・祝日・年末年始を除く)