

協会けんぽTimes

KYOKAI KENPO
TOKYO
令和5年
10月号



東京支部からのお知らせ

●職場の皆様で回覧をお願いします

プロのサポートで健康づくり! 特定保健指導をご利用ください

特定保健指導とは?

保健師または管理栄養士が、健診結果に基づき、特定保健指導の対象となった方と面談し、生活習慣の改善策と一緒に考え、目標と行動計画を立てることで、健康に関するセルフケアができるようになることを目的としています。面談後は、行動計画の実践のためのサポートや目標達成状況の確認を行います。

費用は
無料です



特定保健指導の対象者は?

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲 男性 **85cm以上** … 女性 **90cm以上**

または **BMI 25以上** の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**特定保健指導対象者**に該当

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導はどうやって受けるの?

1 健診機関で受ける

生活習慣病予防健診一覧表(※)の「指導」欄に「◎」もしくは「○」がある健診機関で健診を受診された場合には、その健診機関で特定保健指導を受けることができます。健診機関からの案内にしたがってお申し込みください。

※生活習慣病予防健診一覧表は、年度当初に事業所へお送りしている生活習慣病予防健診のご案内に同封されています。

また、協会けんぽ東京支部のホームページからもご覧いただけます。

2 協会けんぽで受ける

対象者には、協会けんぽ(または委託業者)から事業所を通して案内が届きます。

その後、お電話等で面談方法、希望日時を承ります。

特定保健指導について詳しくはこちら▼



POINT

初回の面談は30分程度で、その後は電話・文書等でサポートします。
健康づくりのきっかけとして、ぜひ特定保健指導をご利用ください!

実際に特定保健指導を受けた方々の声をお届けします!

40代男性 無理のない範囲で取り組めた

生活習慣改善のために具体的な目標を立て、無理のない範囲で取り組むことができました。体重も6kg減量できたので、生活習慣の改善を続けていきたいと思えます。

50代男性 サポートが安心に

自分ひとりだと続けるのは難しかったかもしれない。家族でもないのにこんなに気にしてもらえたから、続けることができました。

50代女性 保健指導がきっかけに

健診時より増えていた体重が、保健指導のおかげで約3か月で4kg減量できました。きっかけを与えてくれたことに感謝しています。

50代女性 お腹周りがスッキリ

今まで言い訳ばかりでなかなか実行に踏み切れなかった。こんなきっかけがなければ、始められなかったと思う。やれば体重って落ちるんだなと実感できた。

10月は乳がん月間

～大切なひと、大切な自分を守るための乳がん検診～

協会けんぽでは乳がん検診受診の費用の一部を補助しています。

対象者

40歳以上で偶数年齢の女性被保険者
(生活習慣病予防健診とセット受診。
単独受診不可)

検査内容

- 問診
- 乳房エックス線検査
(マンモグラフィ)
- 視診・触診
(医師の判断により実施)

自己負担額

50歳以上 最高1,013円
40歳～48歳 最高1,574円

※区市町村による住民健診で受診できる場合があります。
ご都合のよい方法で受診してください。

～「9人に1人」が乳がんになる時代※～

日本人女性の乳がん罹患率はがんの中で最も
多くなっています。

※出典「最新がん統計」より引用

～早期発見で生存率90%以上※～

乳がんは早期に治療すれば治癒しやすい病気
であるため、早期発見・早期治療がとても大切
です。

※出典「がん統計2023」より引用

乳がん検診は2年に1度の受診が推奨
されています。

～上手な医療のかかり方～ 時間外受診は控えましょう



時間外受診は割増料金がかかります

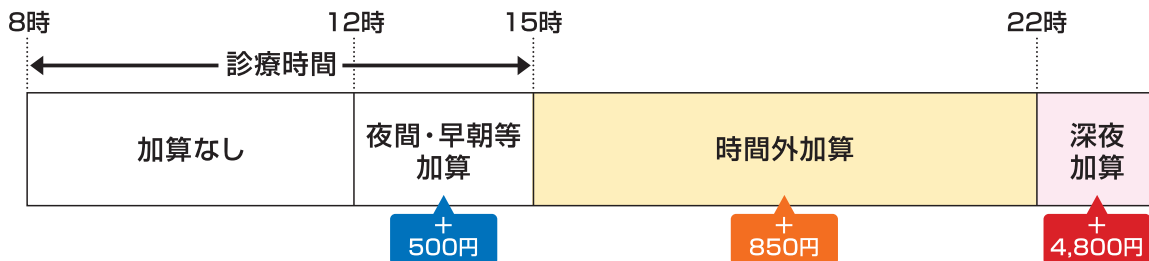
医療機関を受診する時間によって、初診料や再診料の他に割増料金(加算)がかかる
ことがあります。割増料金が発生するため、緊急時などやむを得ない場合以外は、
できるだけ診療時間内の受診を心がけましょう。

□(例) 診療時間8時～12時、14時～20時の診療所を平日に受診した場合



※薬局の夜間・休日等加算は19時以降にかかります

■(例) 診療時間8時～15時の診療所を土曜日に受診した場合



※薬局の夜間・休日等加算は13時以降にかかります

上手な医療の
かかり方について
詳しくはこちら▼



協会けんぽ

発行元

〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階
電話 03-6853-6111(代表)

・協会けんぽ加入者以外の方はご加入先の各保険者(国民健康保険組合等)にお問い合わせください

協会けんぽTimesの最新号は
協会けんぽのホームページでもご覧いただけます
毎月25日頃更新中!

令和5年10月号

