



健康保険委員だより

健康づくりサイクルをまわしましょう!

健診から始まる3つのサイクルをまわして健康づくりに取り組みましょう。

健診を受診して自分の健康状態を確認!

がん検診が含まれ、健診費用もお得な協会けんぽの生活習慣病予防健診を活用しましょう。

生活習慣病予防健診費用約7割を
協会けんぽが補助いたします。

自己負担額 最高5,282円

※子宮頸がん検診・乳がん検診は
別途自己負担が必要です。

①
健診の
受診

日々の
健康づくりに
気をつけて良好な
健康状態を維持!

適度な運動、バランスの良い食
生活、禁煙など日ごろから健康
づくりに取り組みましょう!



③
日々の
健康づくり

健診結果に
応じた行動で
健康状態を改善!

健診を受けた結果・・

＜要治療・要検査と判定された方＞
早期に医療機関を受診しましょう!

＜生活習慣の改善が必要な方＞
協会けんぽの**特定保健指導**を
活用しましょう!

②
健診後
の行動

被保険者は無料で特定保健指導をご利用できます。健康
づくりのプロがサポートいたしますのでご安心ください。

※特定保健指導はメタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方が対象になります。



協会けんぽは、皆様の健康
づくりをサポートしています。

健康づくりサイクルをまわして、
元気で健康な暮らしを続けましょう。

▶詳しくはこちら

Q 健康づくりサイクル

検索



◆◆◆◆◆ マイナ保険証を使おう! ◆◆◆◆◆

医療機関を受診する際は、ぜひ「マイナ保険証」をご利用ください。

マイナンバーカードには**悪用が困難な対策**がとられていますが、キャッシュカードと同様に
暗証番号を他人にみだりに教えないようお気をつけください。

対策1

マイナンバーカードのIC
チップには、税や年金、特
定健診情報や薬剤情報等
のプライバシー性の高い
情報は入っておりません。

対策2

マイナンバー制度は個人情報を一か所に集めて
管理する仕組みではありません。手続きを受付
ける行政職員だけが、必要
な情報に限ってアクセスす
ることが許されています。

▶詳しくはこちら

Q 協会けんぽマイナ保険証

検索



マイナンバーについて
のお問い合わせ

●マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
(年末年始を除く)

※紛失・盗難によるマイナンバー
カードの一時利用停止につい
ては24時間365日受付

協会けんぽでは、年度内1回に限り健診費用の一部を補助しています。

健康保持や病気の早期発見・早期治療のためにも、

年に1回は健診を受診し、健康状態をチェックしましょう！

生活習慣病予防健診

対象：35歳以上の被保険者（ご本人）様

自己負担額

最高 **5,282円**

健診内容

労働安全衛生法で
定められている検査項目



**国が推奨するがん検診
（胃・肺・大腸・子宮・乳房）**

※子宮頸がんと乳がんは別途自己負担が必要です。

詳しい内容につきましては、
3月下旬に事業所あてに
送付している案内パンフレットを
ご確認ください。



特定健康診査

対象：40歳以上の被扶養者（ご家族）様

自己負担額

**0円または
2,590円（予定）**

※健診機関により負担額が異なります。

健診内容

血糖検査や血中脂質検査などの
**メタボリックシンドロームに
着目した検査項目**

詳しい内容につきましては、
**4月上旬に被保険者様の
ご自宅あてに**
送付している案内パンフレットを
ご確認ください。



生活習慣病予防健診を受診しない場合は 定期健康診断の結果をご提供ください！

加入者の皆様の健康増進に向けたサポートをするため、協会けんぽに加入されている方の定期健康診断結果提供をお願いしております。

**対象者は特定保健指導を
無料で受けられます**

※40歳以上の場合



職場の健康課題が把握できます

健診結果や従業員様の生活習慣について、
グラフで見える化した資料（事業所カルテ）
をお送りします。

※被保険者数等により、提供できない場合があります。



○従業員の健診結果の提供について

「高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）」及び「健康保険法（大正11年法律第70号）」により、保険者に定期健康診断結果の提供を求められた場合、定期健康診断結果を提供することが義務付けられております。

「個人情報保護法」の「法令に基づく場合」に該当するため、事業主様が責任を問われることはありません。

※健診を受けた方（従業員様）の同意は不要です。

**提供
方法**

提供依頼書を提出するだけ！

協会けんぽが健診機関から直接健診結果データを受領します。

※健診機関から健診結果データを提供いただけない場合、事業主様から
健診結果（紙）のコピーの提出をお願いすることがございます。

▶提供依頼書のダウンロードはこちら

🔍 協会けんぽ埼玉支部提供依頼書

検索



全国健康保険協会 埼玉支部
協会けんぽ

〒330-8686 埼玉県さいたま市大宮区錦町682-2
大宮情報文化センター（JACK大宮）16階

電話：（代表）048-658-5919