

健診受診後
の行動が
大切

特定保健指導(健康サポート) を活用しましょう!

快適な職場づくりの第一歩は
従業員みなさんの
健康管理から始まります!



特定保健指導(健康サポート)とは?

① メタボ解消に着目

生活習慣病になる前段階の状態をメタボリックシンドローム(メタボ)と言います。特定保健指導(健康サポート)はこの**メタボを解消し病気を未然に防ぐことを目的**としています。

② 専門家のサポート

健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士が健診結果の見方や日頃の食生活等幅広いご相談に応じます。**(無料)**
また、リモートでの面談も可能です。パソコンやスマートフォンがあればどこでも面談が受けられます。

特定保健指導(健康サポート)の流れ

Step1 面談

生活習慣の改善に向けた
スモールステップを
一緒に考えます

Step2 取り組み

スモールステップに
チャレンジ

Step3 振り返り

取り組みを
一緒に振り返ります

事業主・ご担当者へのお願い

健診受診後、特定保健指導(健康サポート)の対象者がいる事業所へ保健指導のご案内をお送りしています。対象者自らが**健診結果と生活習慣のつながりを理解し、健康を守るための行動を見つける重要な機会**です。事業所の健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

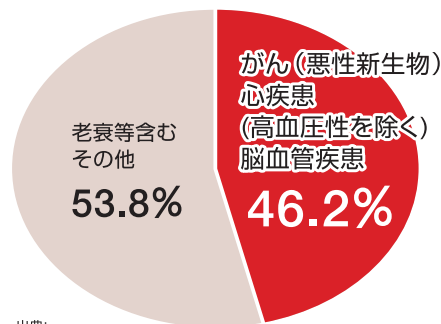
生活習慣病は気づかぬうちに進行します

生活習慣病とは、生活習慣が発症の要因となる疾患の総称です。偏った食生活・運動不足・飲酒・喫煙などの習慣が長年続くことで**「がん(悪性新生物)」「心疾患」「脳血管疾患」**などの大病へ進行し、気づいた時には健康な体に戻ることが困難になります。右の図に示す通り、およそ2人に1人が生活習慣病が原因で亡くなっています。

だからこそ、早い段階から
生活習慣を見直すことが重要になります。



令和4年 主な死因の構成割合



出典:
「令和4年(2022) 人口動態統計月報年計(概数)の概況」を基に作成

特定保健指導(健康サポート)について詳しくは右記の二次元コードをご参照ください

特定保健指導に関するお問い合わせは、保健グループ(026-238-1253)まで



「健康経営優良法人2024」協会けんぽ長野支部加入企業492社が認定されました!

大規模法人部門 10社

中小規模法人部門 482社

健康経営優良法人とは、優良な健康経営を実践している企業等を「見える化」するために創設された制度です。認定されると社会的評価が高まり、企業のイメージアップが期待できます。

協会けんぽと一緒に「健康経営優良法人2025」を目指しましょう!

皆様の健康づくりのため、協会けんぽのサポートをご活用ください。

健康経営優良法人(中小規模法人部門)を申請する際は、協会けんぽ長野支部「健康づくりチャレンジ宣言」のエントリーが必須要件です。エントリー事業所には、健康づくりにお役立ていただけるよう、様々な無料サポートを用意しています。

エントリー事業所
1,217社!
(2024年3月末時点)

「事業所健康度診断カルテ」
を毎年お届け(※)



(※) 健診データが10名以上確認できる場合のみ

健康意識啓発
ポスターを提供



健康情報誌を
年4回お届け



歯科検診の
費用補助(※)



(※) 受付人数に限りあり

詳しくはこちら



「健康づくりチャレンジ宣言」に関するお問い合わせは企画総務グループ(TEL:026-238-1251)まで

高額療養費制度をご存じですか?

病気やケガなどで入院、手術をするとき、医療費が高額になることを心配される方は多いのではないのでしょうか。健康保険には、医療費が高額となった場合、ご本人の負担が軽減できる**高額療養費制度**があります。

1か月(1日から～末日まで)にかかった医療費*の支払いが自己負担限度額を超えた場合、高額療養費の支給申請をすることで、超えた分が後日払い戻されます。

*保険医療機関(入院・外来別)等それぞれでの取り扱いとなり、また保険外負担分(差額ベッド代など)や入院時の食事負担額等は対象外となります。

■ 高額療養費申請のながれ

1か月(1日から～末日まで)に
医療機関等の窓口で支払った
金額(保険診療分)が高額になった

高額療養費支給申請書
を協会けんぽへ提出

診療を受けた月から少なくとも**3か月***以上後、
支給決定(例:5月受診の場合、8月以降)

*医療機関等から審査に必要な診療報酬明細書が届くまでに要する期間

医療費が高額になることが予想されるときは「マイナ保険証」または「限度額適用認定証」をご利用ください。

医療機関や薬局で「マイナ保険証」もしくは「限度額適用認定証」をご提示いただくと、窓口での支払いを自己負担限度額まで軽減することができます。

マイナ保険証使用の流れ

医療機関等*の窓口でマイナ保険証(保険証利用登録を行ったマイナンバーカード)を提出し、「限度額情報の表示」に同意する方法です。

*オンライン資格確認を導入している医療機関等である必要があります。

限度額適用認定証発行の流れ

限度額適用認定申請書に必要事項を記入後、協会けんぽ長野支部へ郵送ください。記載内容等を確認し、「限度額適用認定証」を郵送します。保険証と併せて医療機関等でご提示ください。

～各種申請書について～

- 高額療養費支給申請書
- 限度額適用認定申請書

につきましては協会けんぽのホームページから印刷いただくか、長野支部へ電話にてご依頼ください。

「高額療養費」と「限度額適用認定証」に関するお問い合わせは業務グループ(TEL:026-238-1250)まで



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿
全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪
毎月10日に健康情報配信中!

登録はこちらから▶

