

協会けんぽ奈良

2024年
5月号

職場内で提示・回覧を
お願いします。

健康だより

かかりつけ医を持ちましょう

上手な医療の
かかり方

かかりつけ医とは?

日常的な病気の診療や健康相談などができる身近なお医者さんのことです。同じ医師に継続的に診てもらうことで、病歴や体質、生活習慣等を踏まえた治療やアドバイスを受けることができます。また、詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には適切な医療機関を紹介してもらえます。



紹介状なしで大病院にかかると 特別料金がかかります



大病院※は専門的な医療を提供するための医療機関です。紹介状を持たずにかかると、救急などの場合を除き、通常の医療費のほかに窓口で特別料金も支払う必要があります。まずはかかりつけ医にご相談を！

※地域医療支援病院(一般病床200床以上)等

特別料金
(初診の場合)

.....

医科
歯科

7,000円以上
5,000円以上

特別料金は健康保険が使えないため、
全額自己負担することになります。

かかりつけ医のポイント



- ☒ 自宅や職場から通いやすい
- ☒ 話しやすく相談しやすい
- ☒ わかりやすく説明してくれる
- ☒ 必要な時に専門の医療機関を紹介してくれる
- ☒ 健診結果や体質等を踏まえたアドバイスをしてくれる
- ☒ 夜間や急病時にも何らかの対応をしてくれる など

信頼できるかかりつけ医を持ち、日ごろから相談しやすい環境をつくっておきましょう！

ZOOM を利用した 健康サポート のご案内 (特定保健指導)

健康サポート(特定保健指導)とは?

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある 40 歳～74 歳の方を対象に行う無料の健康アドバイスです。保健師や管理栄養士が面談を行い、健診結果や生活習慣に応じた改善策を一緒に考える等、生活習慣改善のアドバイスをを行います(初回面談おひとり約 30 分)。

協会けんぽ奈良支部が実施する健康サポートでは、事業所さまへの訪問のほか、ZOOMを利用した遠隔面談も行っております。職場の健康づくりの一手として、ぜひご利用ください！

スマートフォンまたはパソコンのいずれか
お好きな方で受けていただけます！

(通信料は自己負担)



職場またはご自宅の
どちらで受けてもOK!



メタボリックシンドロームの状態のまま放置していると動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります！

健康サポートについて、詳しくは協会けんぽ奈良支部のホームページをご覧ください。

協会けんぽ 奈良 保健指導

検索



ZOOMを利用した遠隔面談をご希望の事業所さまは、協会けんぽ奈良支部からの健康サポート対象者一覧のご案内到着後にお申し出ください。

健康経営 優良法人 2024

協会けんぽ奈良支部加入事業所は

175

社が認定!



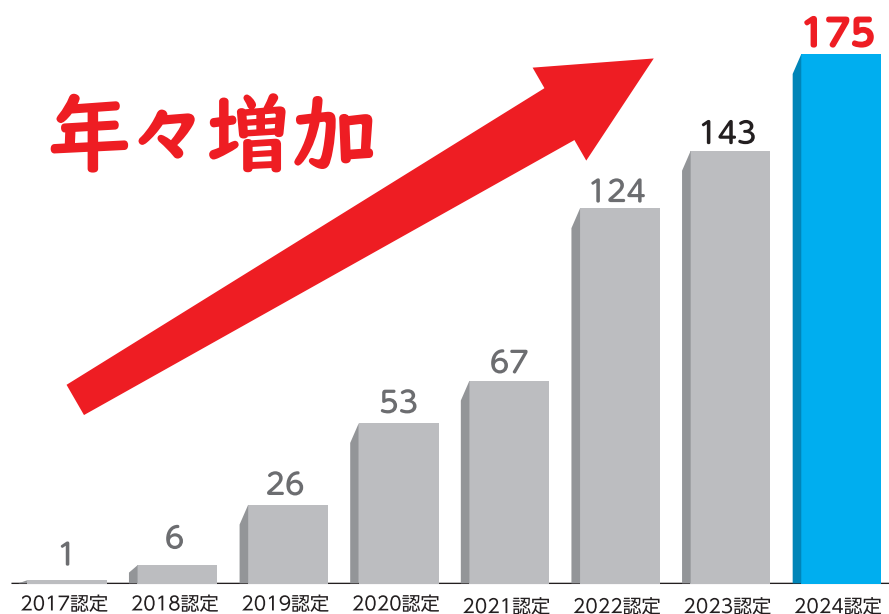
*「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営優良法人」とは?

経済産業省では、健康長寿社会の実現に向けた取り組みの1つとして、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、健康の保持・増進につながる取り組みを戦略的に実践する「健康経営」を推進しています。

「健康経営優良法人」は特に優良な健康経営を実践している企業・団体を顕彰する制度であり、認定を取得することで、業績・企業価値・社会的評価・ブランドイメージ等の向上、採用面の効果等が得られます。

奈良支部加入事業所の健康経営優良法人認定数の推移



まずは職場まるごと健康宣言から

健康経営の第一歩は「職場まるごと健康宣言」にエントリーしていただくことから始まります!
詳しくは協会けんぽ奈良支部のホームページをご覧ください。

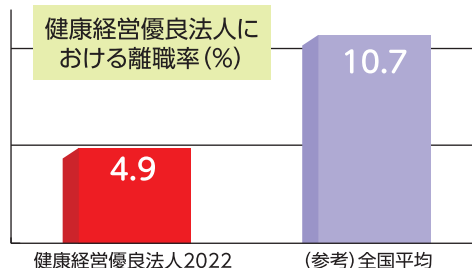
エントリー方法

奈良支部ホームページからエントリー用紙をダウンロードのうえ、FAXまたはご郵送ください。

協会けんぽ 奈良 まるごと **検索**

健康経営について こんなデータも!

健康経営をしている企業では離職率が低い



出典:「健康経営の推進について」令和4年6月経済産業省ヘルスケア産業課

健康経営を実践することで このような効果を実感!

従業員の健康意識向上で
職場風土がよくなった!

従業員の生産性が
上がった!

企業のブランド価値が向上し
自社事業の推進につながった!