

2025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 7,000円以上
歯科 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



- ☒ 自身の体質や、病歴・アレルギーの有無等を把握してもらえる
- ☒ コミュニケーションストレスが少なく、相談しやすい
- ☒ 必要なときに専門の医療機関を紹介してもらえる 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！

健康サポート(特定保健指導)のご案内

健康サポート とは?

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された40～74歳の方を対象に、保健師・管理栄養士がその方に合わせた生活習慣改善方法を一緒に考え、無料でサポートを行うものです。

健康サポートの利用方法 以下のいずれかの方法でご利用いただけます。

健診当日に健診機関で受ける

以下の健診機関で受診いただくと、健診当日に健康サポートをご利用いただけます。

健診機関名	ご予約先	健診機関名	ご予約先
健生会吉田病院	0742-81-3033	済生会中和病院	0744-43-5001
高の原中央病院	0742-71-7062	阪奈中央病院	0743-74-8660
大和郡山病院 健康管理センター	0743-54-6587	ヤマト健診クリニック	0745-32-8620
天理市立メディカルセンター	0743-63-1821	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011
奈良市総合医療検査センター(メディカルなら)	0742-33-7876		

後日、都合の良い日に健康サポートを受ける

健診当日に健康サポートを利用されなかった場合、後日、事業所様へ保健指導の案内をお送りします。日程調整のうえ保健師・管理栄養士が事業所様へ訪問し、面談を実施します(オンライン面談も可)。

※委託先(令和7年度は株式会社オクタウェル)からご案内が届く場合もあります。

健康サポートでは、対象者の健康に向けてお一人おひとりにあわせた目標と行動計画をサポートします！健康や生活習慣を見直す良い機会です。ぜひご利用ください。

健康経営 優良法人 2025

協会けんぽ奈良支部加入事業所は

218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。

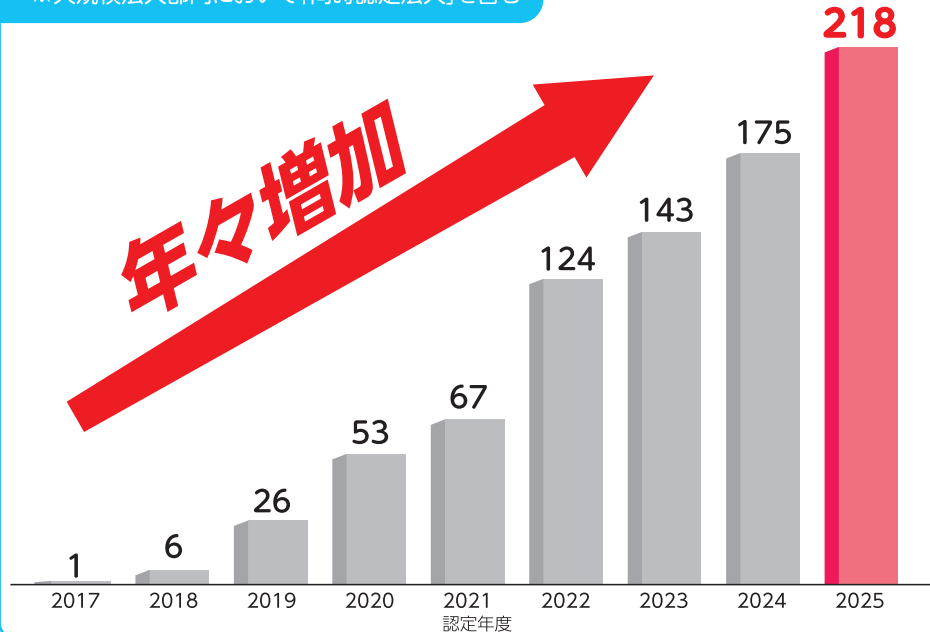
「健康経営優良法人」とは?

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、より高いレベルで業績・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

※大規模法人部門において「同時認定法人」を含む



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。

ホームページはこちらの二次元コードから



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!



健康経営優良法人における離職率(%)

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!