

2025年  
11月号

職場内で掲示・回覧を  
お願いします。

# 健康だより

## ZOOM を利用した **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歳～74歳の方を対象に、保健師や管理栄養士が面談を行い、お一人おひとりに合った生活習慣の改善のアドバイスを行います。

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！

#### POINT 1

#### 健康のプロによる サポートが受けられます！

保健師・管理栄養士が、個人に合わせた無理のないアドバイスでサポートします。

#### POINT 2

#### お勤め先での面談か 遠隔面談(Zoom)の いずれか好きな方で 受けていただけます！

(通信料は自己負担)

対面またはZoomの  
どちらで受けてもOK！



#### POINT 3

#### サポートにかかる 費用は無料です！

※被保険者(ご本人)  
さまの場合



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。

### 令和7年度 被扶養者資格再確認にかかる 被扶養者状況リストの提出はお済みですか？

#### 送付時期

令和7年10月下旬から順次事業所さまへ  
発送済み

#### 確認の対象 となる方

マイナンバーによる情報照会等の結果、  
被扶養者資格が解除となる可能性の高い方

※該当する被扶養者がいらっしゃらない場合は、「被扶養者状況リスト」はお送りしていません。

### 被扶養者状況リスト 提出期限

令和7年

**12月12日(金)**



詳しくはこちらを  
ご覧ください



**提出期限が迫っております。**

**提出がお済みでない事業主さまは、速やかにご提出いただきますようお願いいたします。**

## 上手な 医療の かかり方

# 知って得する!? 医療費節約術

病気やケガをしたとき、医療機関の受診の仕方を意識したことはありますか？  
上手な医療のかかり方を知って医療費を節約しましょう。

## 1 まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

かかりつけ医は、患者の日頃の健康状態を把握しているため、**病気の予防や早期発見、早期治療が可能**であり、病気や症状、治療法などについての**的確な診断やアドバイス**をしてくれます。

また、紹介状を持たずに大病院にかかると、「特別料金」（医科初診の場合7,000円以上）がかかります。かぜなどの軽い症状の場合は、まずはかかりつけ医を受診するようにしましょう。



## 2 診療時間内の受診を心がけましょう。

夜間や休日など**診療時間外**の受診は**割増料金がかかります**。また、夜間や休日は限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、診療時間内に改めて受診する必要があります。緊急時以外は、できるだけ診療時間内に受診しましょう。

### 夜間・休日の急なお子様の症状には

突然のお子様の症状の対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきか判断に困ったときなどは、こども救急電話相談（**短縮電話番号 #8000**）に電話をかけると、看護師や小児科医師に相談をすることができます。



医療機関等を受診の際はマイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証をお持ちでない場合には、**資格確認書**をご利用ください！

資格確認書イメージ



- ・資格確認書を提示していただくことで、これまで通り保険診療を受けることができます。
- ・健康保険証を紛失、破損した場合等で、資格確認書が必要な場合は、「資格確認書交付申請書」を事業所経由で協会けんぽへご提出ください。

詳しくは  
こちらを  
ご覧ください



※「被保険者証再交付申請書」をご提出いただいても従来の健康保険証や資格確認書の再発行はできません。