



健診づくりを無料でサポート！

「特定保健指導」のご案内

協会けんぽの健康づくりのサポート
についての動画はこちらから ▶▶▶



年に1回の健診、受けたままで終わりにしていませんか？健診は受けた後の行動こそが大切です。健診結果をご確認いただき、生活習慣の改善が必要な方は、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙など生活習慣の見直しに取り組みましょう。協会けんぽでは、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添い、生活習慣の見直しをサポートする「特定保健指導」を実施しています。ご案内が届いた方は、ぜひともご利用ください。

特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上の方**のうち

腹囲

- 男性 **85cm 以上**
- 女性 **90cm 以上**

または

BMI **25 以上**

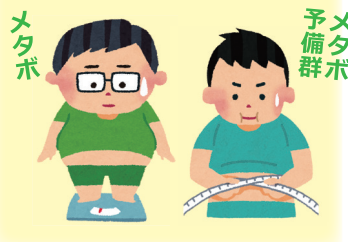
さらに
+

以下のリスクが**1つ以上ある方**

- 血圧
- 血糖
- 脂質
- 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導対象者
に該当



特定保健指導の内容について

対象者の健康づくりのため、保健師または管理栄養士がサポートします。健診を機会と一緒に生活習慣を見直しましょう！

STEP 01 **目標と行動計画の設定**
20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取り組みを具体的に提案。健康づくりのための目標と行動計画を直接面談し、一緒に考えます。

STEP 02 **3～6か月チャレンジ**
行動計画の実践

STEP 1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士がサポートします。

STEP 03 **目標達成度のチェック**

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、健康づくりの取り組みをアドバイスします。

事業所のご担当者様へお願い

- ・「特定保健指導のご案内」が届きましたら、日程調整のご協力をお願いします。
- ・面談で使用するスペース（会議室など）のご用意をお願いします。

WEB面談もできます！

- ・事業所のパソコンやタブレット、個人のスマートフォンなどで面談ができます。
- ・面談は平日の9時～17時の間で行います（詳しくは、下記担当グループまでお問い合わせください）。

【お問い合わせ先】保健グループ 0776-27-8304



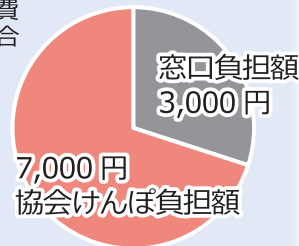
退職や扶養解除の後に保険証を使用するとどうなるのでしょうか？

退職や扶養の解除により、資格を喪失した後に無効となった保険証を使用すると、協会けんぽは本来負担する必要のなかった医療費を支払うことになるため、後日、その医療費の返還を請求します。

【福井支部の医療費返還金（無資格受診分）の件数・金額】

	件数	金額
令和3年度	619件	約2,597万円
令和4年度	1,006件	約3,245万円

（例）自己負担割合・3割の方が退職日の翌日以降に総医療費10,000円の診療を受けた場合



7,000円を後日、返還していただきます

金額の上昇は健康保険料率の上昇にもつながります

【お問い合わせ先】レセプトグループ 0776-27-8303

退職される方・扶養から外れる方にお伝えください

現在お使いの保険証は
退職日の翌日から無効になります

扶養から外れる場合は、
扶養から外れた当日から無効です。



無効となった保険証は速やかに
事業所にご返却ください

返却された保険証は、日本年金機構に提出していただく「資格喪失届」「被扶養者異動届」に添付してください。紛失等により添付ができない場合は、「健康保険被保険者証回収不能届」を添付してください。

被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします

協会けんぽでは毎年、被扶養者が認定基準を満たしているか再確認を実施しています。基準を満たさない被扶養者の認定が解除されることにより、無効な保険証の使用を防ぐほか、高齢者医療制度への拠出金負担が軽減されるため、保険料負担の軽減にもつながります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】業務グループ 0776-27-8302

令和5年度の実施について詳しくは協会けんぽHPをご覧ください。



※福井支部で、1年以上遡って被扶養者の扶養が解除されたことで…

約682万円の医療費の返還金が発生したケースがあります！

被扶養者が認定基準外となった際は速やかに届出をお願いします。

