

職場内で回覧してください

協会けんぽとやま

2024年
5月号

健康保険組合等にご加入の事業所様は各健康保険組合にお問い合わせください

健診を受けた後の行動こそが大切です！

毎年の健診受診とともに、健診結果を踏まえた特定保健指導や医療機関への早期受診が大切です。

特定保健指導を利用して生活習慣を改善！

特定保健指導とは？

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、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ってサポートします。

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**



以下の追加リスクが**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

※40歳～74歳
までの方



オススメ！

健診当日に特定保健指導を受ける場合

○健診当日に健診機関の保健師等が特定保健指導の対象となった方に声掛けし、30分程度面談を行います。

（一部の検診車健診においても、健診当日に特定保健指導を受けることができます。）

Check! 特定保健指導を健診当日に受けるメリット

- ①健診受診後、すぐに結果を知ることができ、**健康意識が高いうちにアプローチ**できます！
- ②後日特定保健指導を受ける場合の日程調整の必要がないため、**お仕事への影響が最小限**です！

※特定保健指導を実施していない健診機関もありますので、詳しくは健診機関へお問い合わせください。

後日に特定保健指導を受ける場合

○生活習慣病予防健診受診後2～3か月程度で事業所に「特定保健指導のご案内」が届きます。案内に同封されている「回答用紙」をご提出ください。

リモートでの面談を活用

営業所ごとに訪問

土曜日等の休日を活用

事業所様のご都合に合わせて面談日程を調整します。お気軽にご相談ください。

特定保健指導の流れ



個別面談で目標・行動計画を設定(30分程度)



3～6か月、電話や手紙、メール等によるサポートのもと行動計画を実施



脱メタボ
目標達成度の確認

健診結果に「要治療」「要精密検査」があったら、医療機関へ早期受診！

医療機関への早期受診が必要な方

血 圧

- 収縮期血圧 160mmHg以上
または
- 拡張期血圧 100mmHg以上

血 糖

- 空腹時血糖 126mg/dℓ以上
または
- HbA1c 6.5%以上(NGSP値)

脂 質

- LDLコレステロール値 180mg/dℓ以上

自覚症状がないからと放置していませんか？症状を自覚したときはかなり病気が進行しており、命にかかわることも…左記のほか、**肝機能、血液、尿・腎機能、がん検診等の項目で健診結果に「要治療」「要精密検査」があれば、放置せずに必ず医療機関に行きましょう！**

事業主様へのお願い

- 従業員の健診結果を把握し、「要治療」「要精密検査」と判断された方に受診を促してください。
- 従業員が医療機関へ受診しやすい職場の環境づくりにご配慮をお願いします。

●お問い合わせ先 保健グループ TEL:076-431-5273



令和6年12月2日から 現行の保険証は廃止されます **今から使おう!マイナ保険証!**

マイナ保険証を利用して医療機関等を受診すると、特定健診や診療情報、服薬情報を医師や薬剤師と共有することができ、重複検査や重複投薬の防止、禁忌薬剤投与のリスクが減少するほか、自身の健康・医療データに基づいたより良い医療の提供を受けることができる等のメリットがあります。

併せて、重複検査や重複投薬、多剤服用等の防止により、医療費適正化が図られるとともに、自身の医療機関等窓口での自己負担軽減の効果も期待できます。



令和6年12月2日から現行の健康保険証は廃止されます。同日以降は、新規の保険証は発行されず、マイナンバーカードと健康保険証が一体となった「マイナ保険証」へと移行されます。※マイナンバーカードの取得後、健康保険証利用をお申込みのうえ、医療機関等を受診される際はマイナ保険証をご利用いただきますようお願いいたします。

※令和6年12月1日の時点ですでに発行済みの有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）従来通り使用できるよう経過措置が設けられています。なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方等については、資格確認書を用いて医療機関等を受診することも可能です。

マイナンバーカードで受診するために

①マイナンバーカードをお持ちでない方はマイナンバーカードを取得

申請方法はオンライン申請、証明写真機、郵送の3つ。はがきが届いたら、マイナンバーカードを**受け取り**にいく。

②保険証利用の申し込み

医療機関



医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます。

スマートフォン



下記3つを準備

1. マイナンバーカード
2. マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
3. アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1**
「マイナポータル」を起動する。
STEP2
「申し込む」をタップする。
STEP3
利用規約等に同意する。
STEP4
マイナンバーカードを読み取る。

セブン銀行ATM



必要なものはマイナンバーカードのみ

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

マイナンバーカードの健康保険証利用のお申込みがお済みでない方は、是非お申込みください!

健康保険証利用のお申し込みはこちら



マイナンバーカードでの受診前にはマイナポータルにてご自身の登録情報の確認をお願いします!

STEP 1

マイナポータルにログインします。

STEP 2

ログイン後、「登録状況の確認」の確認を押します。

STEP 3

「健康保険証登録済」の場合、表示画面をクリックすると登録されている健康保険証情報をご確認いただけます。

※未登録の場合は②保険証利用の申し込みをお願いします。

～令和6年能登半島地震により被災された皆様へ～

【免除期間延長】医療機関における一部負担金の免除について

この度の令和6年能登半島地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。被災された加入者の皆様につきまして、**令和6年1月1日～令和6年9月30日診療**において、医療機関窓口での一部負担金等の支払いの免除を行うことといたしました（**期間が延長されました**）。詳細は協会けんぽホームページまたは右記リンクよりご確認ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sinsai/r601/menjyo/>

下の二次元コードから簡単にアクセスできます



●お問い合わせ先 業務グループ TEL:076-431-6155



全国健康保険協会 富山支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama/>

メールマガジン会員募集しています

右の二次元コードから簡単に登録ページにアクセスできます!



〒930-8561

富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階

TEL: 076-431-6155 (代表)

協会けんぽ 富山

検索