

# 協会けんぽ鳥取支部からの お知らせ

職場内で掲示・回覧をお願いします

2024年

May  
5月

健康な毎日は健診から！

## ！ご家族の方が対象の特定健診

### 特定健診とは？

従業員様が安心して働けるのは、ご家族の健康があってこそ！ご家族の方を対象とした特定健診では、高血圧・糖尿病・脂質異常症や腎臓・肝臓の検査項目も含まれています。健診を受けることは、病気の早期発見早期治療につながります。ぜひ、従業員様を通じてご家族の方へお得な健診をご案内ください！



注意

費用補助は年度内に  
1回限り※！

対象者

40歳～74歳の被扶養者(ご家族の方)

■健診受診時に協会けんぽの加入者であることが必要です。



※令和6年度であれば令和6年4月1日～令和7年3月31日の間に受診した分が対象

### 健診受診までの流れは？

1

#### 受診券を受け取る

受診券は4月下旬ごろ、被保険者(ご本人)の皆さまのご自宅に送付。



2

#### 健診機関に予約する

下記のいずれかの方法で受診

鳥取県内の健診機関であれば自己負担が0円～約1,500円程度で健診を受けることができます！



※健診機関によって自己負担額が異なります。

#### 集団健診で受診

お住まいの市町村が行う「**集団健診**」の会場で特定健診を受けることができます(米子市を除く)。詳細は鳥取支部HPをご覧ください。



#### 健診機関で受診

健診機関に電話で予約をしてください。鳥取県内で受診できる健診機関(約270か所)は、鳥取支部のHPで確認できます。※鳥取県外で受診したい場合は、協会けんぽ各都道府県支部のHPをご覧ください。



3

#### 健診を受診する

当日は以下のものを忘れずにお持ちください。

- 受診券 ● 健康保険証 ● 健診費用(自己負担分)



4

#### 健診結果を確認する

- 生活習慣の改善が必要な方 → 特定保健指導を利用して、生活習慣改善に取り組みましょう！
- 医療機関への受診が必要な方 → 治療が必要と判定された場合は、早期に医療機関を受診してください！

# ！ ご案内が届いたら、特定保健指導を受けよう！

協会けんぽでは、健診の結果、メタボやメタボ予備群に該当された方に専門家による健康サポート(特定保健指導)を行っています。ご案内が届きましたら、ぜひご利用ください。



いっぽくん

## メタボ

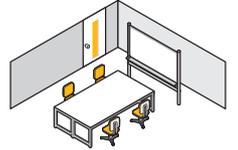
メタボリックシンドローム

### とは？

“内臓脂肪型肥満(腹囲が大きい)に加え、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち2つ以上の異常が同時に起きている状態のこと”をいいます。生活習慣病の温床となり、放っておくと動脈硬化が進み、メタボではない人と比べ心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を発症しやすくなります。病気を予防するには、生活習慣の改善が効果的です。

## 事業所に健康サポート(特定保健指導)のご案内が届いたら…

事業所ご担当者様はスケジュールの調整と面談場所の提供にご協力をお願いいたします。ご案内には面談の予定日時を記載していますので、面談の可否をご確認ください。ご案内到着から3~4日後に当支部の担当より面談日時の調整についてのお電話をいたします。



### 特定保健指導の流れ

#### 初回面談



ライフスタイルに合わせて目標を決定します

#### 実践



電話や手紙などでサポートします

#### 評価



3~6か月後に評価します

無料でプロの健康サポートを受けられるチャンスを見逃さないで！



☎「特定保健指導」についてのお問い合わせはこちら ≫ 保健グループ TEL 0857-25-0054

## ！ 使って便利! マイナ保険証を利用するには…

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に登録が必要です。

### マイナンバーカードで受診するための準備

## 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

#### 申請 ※以下から選択

1

スマホから

2

パソコンから

3

郵送

オンライン申請

#### 受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く



#### 詳しくはこちら



マイナンバーカード総合サイト

2へ

## 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。※以下から選択

#### 医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



#### スマホから

- 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ホ
  - 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。

#### マイナポータル



iPhone

Android



#### セブン銀行ATMで

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



最新の情報を知るなら  
協会けんぽのメールマガジン!

ご登録はこちらから→



申請書の提出など  
お手続きはすべて郵送で!

🔍 協会けんぽ 鳥取 検索

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地  
アクティ日ノ丸総本社ビル 5階

全国健康保険協会 鳥取支部  
協会けんぽ

TEL: 0857-25-0050(代表)