



健康づくりサイクルの 定着を目指しましょう!



ご存じ
ですか?

健康づくりサイクル

協会けんぽでは、加入者の皆さまが元気に働き続けるために、病気や予防の早期発見、健康維持につなげる3つのステップの定着を進めています。

3

日々の健康づくり

- 適度な運動
- バランスの良い食生活
- 禁煙

1

健診の受診



- 被保険者の方は、**「生活習慣病予防健診」**
- 被扶養者の方は、**「特定健診」**

2

健康の保持

問題なしと判定された方は、日々の健康づくりを継続しましょう。

医療機関への受診

早期・軽度のうちに治療に取り組むことが大切です。

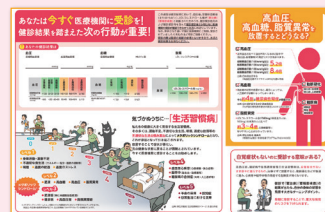
特定保健指導の利用

メタボリックシンドロームのリスクのある方が対象の健康サポート



健診結果で【要治療】や【要精密検査】と判断され医療機関への受診が確認できない方へ下記のご案内をお送りしております。

ご案内対象者



健診を受けられた方で、以下の基準のうちいずれか1つでも該当しており、健診受診月を含む健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できない方へお送りしています。

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1C	6.5%以上
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

協会けんぽからのお願い!

高血圧、高血糖、脂質異常などを放置しておくと、「心筋梗塞、脳卒中」など大きな病気を発症する危険性が高まります。

あなたの健康、家族の安心
のためにも医療機関での
早期受診を。



療養費(立替払)制度を知っていますか?

療養費(立替払)とは?

申請書や詳細についてはこちら



1

急病などでやむを得ずマイナ保険証、資格確認書等を医療機関に提示できず医療費の全額(10割)を自費で支払った場合

2

協会けんぽへ加入される以前の、国民健康保険など他の保険者の資格で受診したため、その保険者へ医療費の返還を行った場合



このような場合には、協会けんぽに「療養費支給申請書(立替払等)」を申請いただくことで、療養費として払い戻しを受けることができます。

申請方法

	① 医療費を全額(10割)支払った場合	② 他の保険者に対して医療費の返還をした場合
添付書類	<ul style="list-style-type: none"> 診療明細書 診療内容が記載された証明書 領収書 診療に要した費用を証明した領収書 	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書 医療費を返還した保険者(国民健康保険等)から交付を受けた明細 領収書 医療費を返還した保険者(国民健康保険等)から交付された領収書
申請期限	医療費等を支払った日の翌日から2年以内	診療を受けた日の翌日から2年以内
電子申請	○	×

補足

- 健康保険で認められない費用は、払い戻しの対象外です。
- 給付金の支給決定後は、ご提出いただいた書類の返却はできません。
- 申請者はお勤めされている被保険者様になります。申請書は受診者ごとに必要です。

ご注意ください!!

工作中・通勤途中のケガ等には健康保険をご使用いただけません

提出書類や詳細についてはこちら



ケガ等により医療機関を健康保険で受診された場合、下記の項目に該当しないか確認するため、「負傷原因回答票」をお送りさせていただく場合があります。届いた際は必ずご回答のうえ、返送くださいますようお願いいたします。

健康保険が

使える

- プライベートでのケガ
例▶ スポーツ中のケガ、階段で転倒等
- 第三者行為によるケガ
例▶ 交通事故、暴力行為、食中毒等
ただし、「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

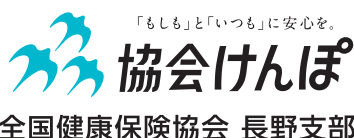
健康保険が

な使え

- 業務災害
例▶ 業務上の理由による病気やケガ等
- 通勤災害
例▶ 通勤途中の交通事故等
労災保険のご相談は事業所を管轄する労働基準監督署へお願いいたします。



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿



長野支部の公式 LINE 始めました! 毎月2回、協会けんぽの事業案内や健康情報をお届けします!

