全国健康保険協会（協会けんぽ）奈良支部発行広報誌
協会けんぽ奈良

2026年
11月号
職場内で掲示・回覧を
お願いします。

健康だより

ご存じですか？

Zoomで 健康サポート（特定保健指導） が受けられます！



健康サポートって？

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

サポート方法は、お勤め先での面談か遠隔面談（Zoom）のいずれかをご都合に合わせてご選択いただけます！

（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



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。

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。

協会けんぽ奈良支部　保健指導　検索

令和８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８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
令和８年12月11日（金）
提出期限

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**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・休日の急なお子さまの症状には

夜間等にお子さまの急な病気やケガで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）**をご利用ください。看護師や小児科医師に相談をすることができます。

健康情報満載

奈良支部特設ホームページ

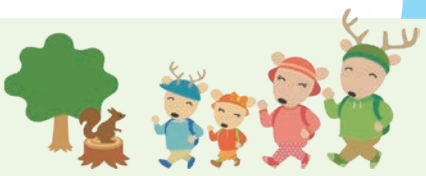
協会けんぽの森をご覧ください



「協会けんぽの森」案内人
森 たけしさん

奈良支部では、皆さまの健康づくりを応援する特設ホームページ『協会けんぽの森』を開設しています。

元読売テレビアナウンサーの森たけしさんによる案内のもと、睡眠習慣改善や上手な医療のかかり方などの健康情報をわかりやすくお届けしています。



『協会けんぽの森』はこちらから

今年度は食事習慣改善ページを随時更新していますのでぜひご覧ください。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

全国健康保険協会 奈良支部
住　所　〒630-8535　奈良市大宮町7丁目1番33号 奈良センタービル4階
営業時間　8:30～17:15（土・日・祝日、年末年始を除く）
電話番号　0742-30-3700（代表）