

協会けんぽだより



健診、受けっぱなしになっていませんか？

? 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40~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。

特定保健指導の対象者

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

の方を抽出



さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、

特定保健指導対象者に該当

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。

POINT

1

オンライン面談でのサポートも受けられます！

「事業所での面談が難しい」「オンラインのほうが都合がよい」という方のためにオンラインでの実施も可能です。 ※外部委託先による実施の可能性もあります。



POINT

2

健康づくりのプロによるサポートが**無料!**

自らの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。費用はかからず、すべて無料です。



POINT

3

健診後の**アクションこそが重要**です！

元気に働いている今こそ、将来の生活習慣病のリスクを下げるチャンスです！健康サポート(特定保健指導)のご案内が届いた事業所のご担当者さまは、協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所へ訪問させていただき日程の調整をお願いいたします。



令和5年度の医療費のお知らせをお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまに年1回医療費のお知らせをお送りしています。



送付先

事業所

(任意継続被保険者の方はご自宅)

事業所ご担当者さまは、開封せずに
従業員さまへお渡しください



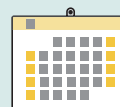
発送時期

令和6年1月中旬から下旬



記載期間

主に令和4年10月から令和5年8月診療分まで



「医療費のお知らせ」を可能な限り1月中に事業所へお届けできるようにするため、今年度は記載する期間が変更になります。確定申告の医療費控除の申請をする際の、令和5年9月分から12月分の医療費等については、医療機関等からの領収書に基づき、ご自身で「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。

マイナポータルから簡単自動入力！

マイナンバーカードの保険証利用登録をすると、マイナポータル連携を利用して医療費通知情報が取得でき、確定申告書に自動入力することができます。
詳細については国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

確定申告(医療費控除)についての
お問い合わせ先

国税庁ホームページまたは管轄の税務署



知らなかった！健康への第一歩

第8回

そのストレス、実は**運動不足**から来てる！？

ストレスは精神的な問題なので運動とあまり関係がないように思われがちですが、運動不足が続いてしまうとストレスを感じやすくなってしまいます。その理由は運動不足になると血液の循環が悪くなり、体内の細胞や脳が酸欠状態に。それに伴い脳の働きも鈍ってしまうため、ストレスを感じやすくなるのです。日頃から簡単な運動でも良いので体を動かしてみましょう。

心と体は密接な関係で繋がっているんだね。
知らなかった！

岐阜支部マスコット
キャラクター 鶺鴒さん



健康クイズ

岐阜支部マスコット
キャラクター
ルーシー



- Q.1 太らないように食事を減らしているのに、運動はしなくても良い。○か×か。
- Q.2 週に1回だけ激しい運動をすれば運動不足は解消される。○か×か。

答え

- Q.1... × 「食べない・運動しない」の低エネルギー型の生活習慣は、骨や筋肉の質が低下するだけでなく、様々な健康リスクを引き起こす可能性が高まります。
- Q.2... × ある日一日だけ激しい運動をしてもほとんど意味はなく、長期間にわたって運動を続けることが何よりも大事です。
毎日の通勤でエレベーターではなく階段を使うなど少しの行動の積み重ねを続けていきましょう。

