

＼ 健康の専門家がサポートします /

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは？

生活習慣病予防健診等の結果から、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の改善が必要と判定された方に対して、専門家である保健師や管理栄養士が**無料**で行う、生活習慣改善サポートです。

皆さまの健康づくりをお手伝いします。従業員の方の健康管理にぜひご利用ください！

メタボリスクが高いと・・・

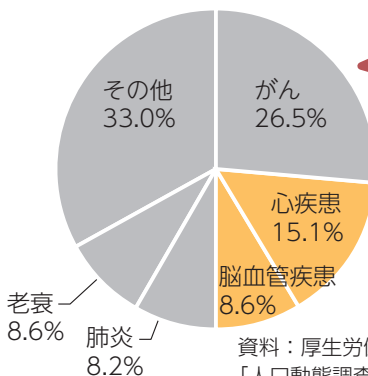
- ✓ 腹囲 ✓ 脂質 ✓ 血圧
- ✓ BMI ✓ 血糖 ✓ 喫煙歴



自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、死亡リスクが高まります



茨城県の死亡原因の割合



メタボに起因する
脳と心臓の疾患を
合わせると
死亡原因**第2位**

資料：厚生労働省
「人口動態調査（令和元年度）」



特定保健指導実施までの流れ

〈被保険者（ご本人）の場合〉

健康診断
を受診

事業所宛てに
案内が届く

日程調整の連絡

特定保健指導の実施

- ・面談や電話等で生活改善をサポート！
- ・オンライン面談も可能です！

※高血圧症・脂質異常症・糖尿病で服薬治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。主治医の指示に従ってください。

＼ 皆さまの取組で保険料率が変わります /

インセンティブ制度

インセンティブ制度とは？

下記の5つの取組の結果に応じて、47都道府県支部でランキング付けを行います。ランキング上位に該当した支部についてはインセンティブ（報奨金）が付与され、それを「健康保険料率」に反映させる制度です。

皆さまにお願いしたい5つの取組

特定健診等の
受診率 **UP ↑**

協会けんぽ
の健診を年
に1回受診
しましょう



特定保健指導の
実施率 **UP ↑**

健診結果で生活改
善が必要とされた
ら、協会けんぽの
特定保健指導を受
けましょう

特定保健指導の
対象者 **DOWN ↓**

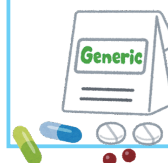
健診結果で特定保
健指導の対象者とな
らないよう、日
常から健康的な生
活習慣に取り組み
ましょう

要治療者の医療
機関受診率 **UP ↑**

健診の結果、医療
機関への受診を促
されたら必ず受診
しましょう

ジェネリック医薬品の
使用割合 **UP ↑**

ジェネリック医薬品
を選択しましょう



インセンティブ制度の5つの評価項目は、皆さまの健康づくりや健康課題を解消するために重要な項目となっています。今後も健康管理に努めていただきますよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

医療費を節約する5つのポイント

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

- 家や職場の近くにかかりつけ医・薬局をもっていれば、病歴・体質・生活習慣病などに基づいた治療を受けることができます。
- 紹介状なしで大病院（200床以上）を受診すると、初診料に加えて特別料金（全額患者負担）がかかります。



～薬を飲みすぎていませんか？～

薬が増えると副作用が起こりやすくなり、薬の飲み間違いのリスクがあります。

- ✓ 使っている薬は医師や薬剤師に伝えましょう。
- ✓ お薬手帳は一冊にまとめましょう。



はしご受診はやめましょう

- 同じ傷病で複数の医療機関にかかる「はしご受診」をすると、そのたびに初診料がかかります。
- 経済的にも身体的にも大きな負担になります。



ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品とは

- お財布にやさしい
新薬と比べて3～5割安くなる場合が多いです。
- 安心なお薬
国が認可したお薬だけが販売
- 変更は簡単!まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

※現在一部のジェネリック医薬品で供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望しても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

診療時間内の受診を心がけましょう

- 時間外・休日・深夜受診は、医療費が割増料金になります。
- 医療機関に受診するべきか判断に迷う場合は救急電話相談をご利用ください。

こども救急電話相談 ☎#8000

おとな救急電話相談 ☎#7119



健康寿命を延ばしましょう

- 年に一度は健診を受診しましょう。
早期発見・早期治療が大切です。
協会けんぽでは健診費用の一部を補助しています。
※詳しくはホームページをご確認ください。
- 生活習慣を見直しましょう。
 - 減塩を心がける
 - 野菜から先に食べるなど



健康保険の
豆知識

立替払いや治療用装具を作成したときは「療養費」

立替払いや治療用装具を作成した場合などに、あとで請求して払い戻しを受けることができます。「療養費支給申請書（立替払等）または（治療用装具）」にご記入の上、添付書類とともにご申請ください。

療養費が受けられる主なケース

- やむを得ない事情で保険証を提示できず、自費で診療を受けたとき
- 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用したため、医療費の返還を行ったとき
- 治療用装具を医師の指示で作成し、装着したときなど



【みなさまへお願い】協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします！



全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ

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

〒310-8502
水戸市南町3-4-57
水戸セントラルビル
☎029-303-1500(代表)

申請書のダウンロードができます
申請書の記入方法のポイントも公開中です

協会けんぽ 茨城

検索