

# 協会けんぽ

## からのお知らせ



### みなさん 自分のご後まわしになっていませんか？

普段の生活の中で自身の健康状況や体調について、考えることはありますか？  
忙しい毎日の中で、時間をとって考えたり、実践したりするのは結構難しいと思います。  
特定保健指導とは、健診を受けた結果、メタボリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師または管理栄養士と一緒に取り組みます。

被保険者

**無料**



健診結果の見方や、健診結果をもとに日ごろの食生活や運動習慣、その他健康に関するご相談に応じます。

### 基準となる数値・項目

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

さらに



以下の追加リスクが  
1つ以上ある方

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

サポート  
受けてみようかな



### どんな進め方なの？

#### 初回面談(20～30分)

ライフスタイルや身体の状態にあわせて、健康に向けた目標と道筋を考え、保健師や管理栄養士と一緒に計画を立てます。

#### 健康チャレンジ(3～6か月)

電話やお手紙で状況を伺います。状況に応じて計画を見直し、無理のない実践をサポートします。

#### チャレンジ終了

チャレンジ内容や目標の達成状況を振り返ります。今後の健康づくりについてアドバイスします。

### 健診当日から特定保健指導スタート!

手軽に!

健診ついでに  
時間を節約



気軽に!

健診を受けた日から  
スタート!



特定保健指導  
とは？



実施機関  
はこちら



# LINE友だち募集中



@kenpo\_kochi





# マイナ保険証コーナー

～健康保険証(水色)の有効期限 編～



現在の健康保険証は、令和7年12月2日から使用できなくなります

- 令和7年12月2日以降は健康保険証の返却は不要です。
- 引き続き健康保険の資格取得や資格喪失等のお手続きは必要です。



マイナ保険証への  
切り替えは  
お早めに!



マイナ保険証への情報反映は**10日程度**かかります。



資格の変更後はすぐに受診できないの?

受診の際に就職や退職で『手続き中である』ことを医療機関等へお伝えください。

加入のお手続き後に送付される『資格情報のお知らせ』はマイナ保険証とセットで携帯しましょう!



マイナ  
保険証は  
こちら



## 申請書の提出は郵送での対応をお願いします

協会けんぽへの手続きは**すべて郵送**で行うことができます。

また、高知支部ではお客様用駐車場がございませんので、申請書を提出される際は、待ち時間のいない郵送での申請をお願いします。

申請に関してご不明点がございましたら、下記の連絡先までお問い合わせください。

問い合わせ先 **088-820-6010**

申請書の提出  
について  
詳しくはこちら



- ① 任意継続・健康保険給付等の申請書(業務グループ)
- ② 特定健康診査受診券申込書(保健グループ)
- ③ 第三者行為による傷病届(レセプトグループ)

高知支部への  
郵送用宛名  
ラベルはこちら



音声案内

