

2025

06

# 健康保険 きょうと

## 健診はスタート、本番はそのあと 「健診後の行動」が大切です！



### 年に1回の健診

生活習慣の改善が必要と判断されたら…

#### 特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします

「メタボリックシンドローム」のリスクがある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、**保健師または管理栄養士がサポート**します。

健康づくりの  
プロがサポート



医療機関への受診が必要と判断されたら…

#### 医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、**心疾患等を発症する危険度が高くなります**。健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

**健診当日**は、健康への意識が高まる時！保健師や管理栄養士等の  
専門家に相談できるチャンスです。

## トータルヘルスケアサポート

生活習慣病予防健診の当日に、健診結果を専門家とともに振り返り、健康づくりのアドバイスやご質問にお答えする短時間の個別健康相談です。

詳しくはこちら▶



### 令和7年度 実施機関

一般財団法人  
京都工場保健会

☎ 0774-48-1270

医療法人社団洛和会  
洛和会音羽病院健診センター

☎ 075-593-7774

一般財団法人  
京都予防医学センター

☎ 075-811-9150

社会医療法人西陣健康会  
堀川病院

☎ 075-441-8470

京都鞍馬口医療センター

☎ 075-441-6101  
(内線 2717)

一般社団法人  
京都微生物研究所附属診療所

☎ 075-593-1443

医療法人清仁会  
亀岡シミズ病院

☎ 0771-23-0013

健診体制によりトータルヘルスケアサポートを実施していない日があります。  
検診車での実施など、詳細は各健診機関へお問い合わせください。

# 整骨院・接骨院の正しいかかり方



整骨院・接骨院での施術は、**健康保険が使える場合**と**使えない場合**があります。

健康保険が使えるのは、外傷性が明らかな打撲、捻挫、挫傷、骨折、脱臼に限られています。疲労などによる単なる肩こりや筋肉疲労に対するマッサージ等は、健康保険が使えず全額自己負担となりますのでご注意ください。

## 健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかな…

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れ等)
- 骨折(※)
- 脱臼(※)

(※)医師の同意が必要でず(応急処置を除く)

## 健康保険が**使えない**場合(全額自己負担)

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こり、筋肉疲労
- 脳疾患後遺症等の慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
- 保険医療機関(病院、診療所等)で治療中の同じ負傷等
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

## 協会けんぽより施術内容についてお尋ねすることがあります。

施術日や施術内容等について電話または文書で照会をさせていただきます場合があります。

健康保険を使って整骨院・接骨院にかかったときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収書等を保管いただき、協会けんぽから照会がありましたら、ご自身で回答していただくようお願いいたします。

### 第1回

## マイナ保険証の利用登録はお済みですか？

今回から、計4回にわたり、マイナ保険証について連載していきます。

第1回目は、マイナ保険証の登録方法についてご紹介します。

発行済みの健康保険証は  
令和7年12月1日  
まで有効です



手続きは簡単 **3STEP!**

※手続きにはマイナンバーカードの取得が必要です。

### STEP 1

インストール



ios Android



読み取れない場合は  
「マイナポータル」で検索

「マイナポータル」に  
ログイン

### STEP 2

マイナポータル

わたし  
東京都千代田区

証明書

マイナンバーカード

健康保険証

運転免許

パスポート

「健康保険証」を押す

### STEP 3

健康保険証

マイナンバーカード利用状況

未登録

マイナンバーカードを健康保険証等  
として利用する

登録

詳しく見る

健康保険証のマイナンバー  
カード利用に同意する

### 確認方法

登録が完了しました

健康保険証

マイナンバーカードの健康保険証利用

利用登録状況

登録済

利用登録状況が**登録済**と  
なっていたら利用登録完了

ほかにも  
登録方法が  
ございます。

医療機関、薬局窓口の  
顔認証付きカードリーダー

セブン銀行ATM

マイナ保険証の登録方法  
など詳しくはこちら

