

健康保険 きょうと

職場内で掲示・
回覧をお願い
いたします

京都支部プロジェクト

「**現在値**が見える場所」
あなたの現在値は？ →



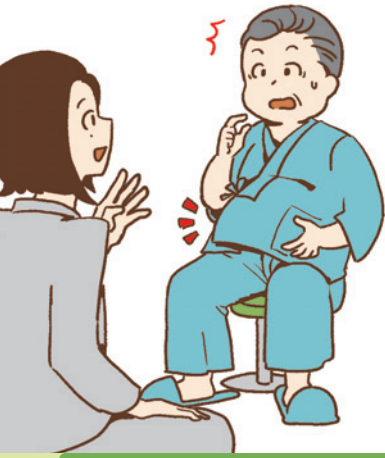
「**現在値**を知る

京都支部の特定保健指導の
実施率インセンティブは

全国**46**位から
(令和2年度実績)
14位に! (令和3年度実績)

特定保健指導の実施率は協会けんぽの
インセンティブ制度の評価項目です。

皆様のご協力で1年で実施率インセ
ンティブ順位が急上昇!今年度も
積極的なご利用をお願いします! 😊



メタボのリスクがあったら 「特定保健指導」を! 健診当日から受けられて、 実はカンタン・おトクです!

特定保健指導って何ですか?

▶40歳以上の全ての加入者を対象に、健診結果でメタボのリスクがあると判定された方が、病気になる前に生活習慣を改善するプログラムです。



特定保健指導を利用した
だけの健診
機関はこちら



特定保健指導の流れ

保健師や管理栄養士などのサポートを受けながら、取り組みやすい目標や計画を立て、生活習慣の改善を行います。

約3か月間、メールや電話でサポートします。



面談した後は
ご自身で取り組み!!

動機付け 支援

初回面談の後、自分なりに生活習慣の改善に取り組み、約3か月後に最終的な取り組み状況に対してアドバイスが受けられます。

手厚いサポート/
で安心!

積極的 支援

初回面談の後、保健師や管理栄養士などによる3か月以上のサポートを受けながら、生活習慣を改善します。

健診当日から受けられる ってどういうこと?



▶当日に健診結果がわかり、特定保健指導の対象と判定された方は、健診後スタッフからお声がけします。

健診当日に面談を受けられなかった場合は、事業所様宛に特定保健指導のご案内をお送りします。



事業主様・ 担当者様、ご協力を!

「特定保健指導のご案内」は事業所様にお送りいたします。届きましたら、対象の従業員様にお渡しいただくとともに、必ず特定保健指導を受けよう、お声がけください。

また、事業所内で実施する場合は、場所の確保やスケジュール調整などにご協力をお願いいたします。

5月31日～6月6日は禁煙週間です 禁煙するなら禁煙外来で効果的に

たばこの煙に健康への悪影響があることは明らかで、それは新型たばこと呼ばれる「加熱式たばこ」も同じことです。

禁煙希望者が効果的に禁煙を成功させるために、健康保険で「禁煙外来」で治療が受けられます。医師の指導の下、貼り薬(ニコチンパッチ)などを用いながら禁煙するもので、自分一人で禁煙するよりもずっと楽で、いつから始めても効果があります。

禁煙治療の詳細は、右記の二次元コードでご確認ください。思いついたときが始めどき。早速禁煙外来で「禁煙治療」を受け始めてみませんか?



厚生労働省
ホームページ
e-ヘルスネット

京都支部の
イチオシ!

WEBでわかる! 健康の**現在値**、**〇〇**見えていますか?!

京都支部では「健康の現在値(いま)、見えていますか?」と称し、様々な情報を発信しています。

最近のイチオシは特定保健指導で行われている対話の内容にフォーカスした「生活習慣病は突然に」の記事。京都支部の保健師が、特定保健指導の対象になった方へ、なぜ今、特定保健指導が必要なのかをお伝えしています。



退職する方や就職等で被扶養者でなくなる方は、 保険証のご返却をお忘れなく！



- 保険証は「退職日の翌日・扶養でなくなった日」から使えません
- 次に加入する健康保険への**加入手続き**をすみやかに行ってください
- 資格喪失日以降、間違っこれまでお使いの保険証を提示して医療機関等にかかった場合、協会けんぽが立て替えた医療費を返納していただくことがございますので、ご注意ください。



健康保険証Q&A

Q 保険証は誰に返せばいいの？

A 事業所の健康保険担当者または事業主にお返しください。

Q いつまでに返せばいいの？

A 退職後すみやかに必ずお返しください。

Q 通院中だし、保険証がないと困るんだけど……

A そのためにも、次に加入する健康保険の手続きをすみやかに行ってください。また、医療機関や薬局には、加入する健康保険が変わることをお伝えください。

Q 返さないとどうなるの？

A 協会けんぽからご本人に、健康保険被保険者証の返納についてご説明する書類をお送りし、お返しいただくよう求めています。



事業主様・担当者様、ご協力を！

従業員様または被扶養者様が資格を喪失する際は、必ず左記の内容をお伝えいただき、保険証を回収してください。

回収した保険証は資格喪失届・被扶養者異動届に添付して日本年金機構京都事務センターへ提出してください。詳しくは、下記二次元コードからご確認ください。



上手な医療のかかり方



日本では基本的にはどの診療科でも、自分で選んだ医療機関にかかることができます。しかし、紹介状なしに大病院*に行ったり、時間外に受診したりすると高額な負担が課されます。

※地域医療支援病院（一般病床200床以上）等

■かかりつけ医を活用しましょう！

お医者さんにかかるときは、まず**かかりつけ医**で診てもらいましょう。かかりつけ医とは下記のような役割をもっており、お住まいの地域でかかれれば安心です。

- 体のことは何でも相談
- 健診結果などもかかりつけ医に持っていく
- 診療科は内科の診療所・クリニックが一般的だが、特に定めはない
- 詳細な検査や高度な治療のために専門医にかかる場合、かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば余分な医療費がかからない
- 症状が安定したら、かかりつけ医へ逆紹介してもらい、身近なかかりつけ医で治療を継続できる。



医療費節約のポイント



● はしご受診をやめる

同じ病気やけがで複数の医療機関を受診すること。医療機関を変えるたびに「初診料」や「検査費用」がかかり、費用も体の負担も大きくなります。

● 診療時間外・休日・夜間診療を控える

診療時間外に医療機関にかかること、自己負担が高額になり、お薬も1日分しかもらえない場合があります。

本当に救急医療が必要な方の医療を受ける機会を奪うことにもなりかねませんので、やむを得ない場合以外は診療時間内にかかりましょう。

診療時間内	診療時間外はいずれかを加算			
	時間外加算 平日6時～8時と 18時～22時、 土曜日6時～8時と 12時～22時	休日加算 日曜日・ 祝日の6時 ～22時	深夜加算 22時～ 翌日の6時	
初診料	2,880円	850円	2,500円	4,800円
再診料	730円	650円	1,900円	4,200円

※医療機関によって標榜する診療時間が異なる場合があります。

