

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!



特定保健指導の実施主体が 段階的に健診を受けた 都道府県の支部に変わります

これまで、京都支部にご加入している方が特定保健指導の対象者となった場合は、特定保健指導のご案内と実施を京都支部で行ってまいりましたが、原則、生活習慣病予防健診を受けた所在地の協会けんぽから事業所様へご案内するようになります。

例えば、本社が京都府(協会けんぽ京都支部加入)の
事業所で、福岡支社勤務のAさん

福岡県内で生活習慣病予防健診を受診した場合

- ▶協会けんぽ福岡支部から特定保健指導のご案内が事業所(本社)様に届きます。
- ▶特定保健指導の実施も、福岡支部で行います。
- ▶事業所様からのお申し出により京都支部で一括してご案内することも可能です。



事業主様・担当者様、ご協力を!

- 従業員様の健診受診の都道府県が全国にまたがる場合は、原則各支部よりご案内いたします。
- 特定保健指導の京都支部から一括したご案内と利用を希望される場合は、下記までご連絡ください。
京都支部保健グループ TEL 075-256-8635

対象となったご本人様が
生活する地域の特性を
ふまえた健康サポートを
受けていただくことが
できます!



京都支部のイチオシ!

WEBでわかる! 健康の**現在値**、 見えてますか?

特定保健指導っていったい何を
するのか、不安になりますよね?でも、心配しなく
ても大丈夫です。

特定保健指導の対象となった方と京都
支部の保健師が、どんな話をするのか
ちょっとのぞいてみてください。



健康増進の
健康の**現在値**が伝わる
健康の**現在値**公開中!



お仕事中や通勤途中のケガ等の治療で、 健康保険は使えません!

近年、仕事中や通勤途中に負傷した場合や、仕事の原因の病気で健康保険を使って治療を受けている方が見られます。

こうした労働災害の場合は、「**労災保険**」を請求してください。労災保険の請求手続等については、**お勤め先管轄の労働基準監督署**へご相談ください。

協会けんぽ京都支部は移転します！

移転日 令和5年9月19日(火)

現住所での業務は9月15日(金)までとなります。

新住所 〒600-8522

京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2
大和証券 京都ビル2階

最寄駅

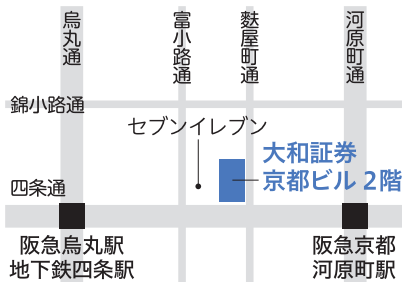
・阪急「京都河原町駅」徒歩4分
・阪急「烏丸駅」、京都市営地下鉄「四条駅」徒歩7分
※駐車場はありません。

営業時間

平日8時30分～17時15分(土日祝、年末年始を除く)

電話番号

075-256-8630 ※電話番号に変更はありません。



郵送でのご申請に
ご協力をお願い
いたします



保険証の回収と返却に ご協力ください！

退職した方や扶養から外れた方の保険証が返却されず、無効になった保険証で医療機関を受診するケース(無資格受診)が増えています。無資格受診は、本来協会けんぽが負担する必要のない医療費を支出することになり、保険料率引き上げの要因にもなります。

■保険証を使用できるのは



退職する場合

▶退職日まで

例) 8月20日に退職した場合、
8月21日から使えません。



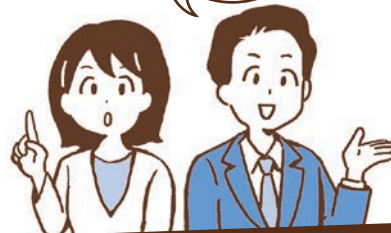
被扶養者でなくなる場合

▶被扶養者でなくなる日の前日まで

例) 4月1日に就職し、新しい健康保険
に加入した場合、4月1日から使えま
せん。

無効の保険証を提示して医療機関等を
受診された場合、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。

**無効の保険証は速やかに被保険者の
お勤め先にお返しください！**



▶事業主様・担当者様、ご協力を！

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。

※電子申請の場合は手続き完了後、電子申請の到達番号がわ
かる画面を印刷の上、保険証と併せて送付してください。

※保険証の返却がない場合は、退職されたご本人に「健康保険
被保険者証の返納について」のお知らせを送付し、返却を求
めています。

9月1日～9月30日は健康増進普及月間です 有酸素運動+筋力トレーニングで効率的な運動を！

健康づくりのための運動は、エネルギーを消費して肥満予防につながりやすい「有酸素運動」と、筋量増強で筋力を高め、心機能を向上して心血管病を防ぐ効果もある「筋力トレーニング(筋トレ)」を並行して行くと、より効果があります(持病のある方は医師の指示に従ってください)。

有酸素運動は歩行や自転車こぎ、水泳などが代表的

です。1日30分以上の息が弾む程度の有酸素運動が勧められています。

筋トレは「これ以上は無理」な力の6割～8割で、胸、背中、下肢などの大きな筋肉のある部位を鍛えると効果的です。運動の種類などの詳細については、右の記事などを参照し、熱中症などに注意の上、無理なく行いましょう。



▲厚生労働省
「成人を対象にした
運動プログラム」

発行者

 全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

ホームページはこちら

[協会けんぽ京都支部](#) 検索



☎075-256-8630 (代表)

受付時間 8:30～17:15(土日祝・12月29日～1月3日を除く)

申請書のお手続きは、郵送でお願いします

〒604-8508 京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町634カラスマプラザ21

メルマガ
登録募集中!

