

健康保険 きょうと

職場内で掲示・
閲覧をお願い
いたします

健康増進のprogが伝わる

“健康のススメ”
公開中！➔



被保険者ご本人の 生活習慣病予防健診は 自己負担が軽減され

7,169円⇒5,282円に!

現在値を知る

京都支部の特定健診等の
受診率は

23位! (令和3年度実績)
全国**11位**から
(令和2年度実績)

特定健診等の受診率は協会けんぽの
インセンティブ制度の評価指標です。

残念ながら順位ダウン。今年度からさら
らにご利用しやすくなった生活習慣
病予防健診をぜひ受診して、ご
自分の体をチェックしましょう!

下期集合健診のご案内

(令和5年10月～令和6年3月実施)

生活習慣病予防健診の集合健診は、
公的施設等で実施する健診です。お近
くに生活習慣病予防健診を受けられる健
診機関がない方も利用できますので、
是非ご活用ください。

健診機関一覧
など詳しくは
こちら



WEBでわかる! 京都支部のイチオシ!
健康の現在値、〇〇見えていますか?

京都支部の最近
のイチオシは「健康
の現在値(いま)見
えていますか?」。生活
習慣と健診結果の
関係も、わかりやす
く紹介しています!

詳しくは
こちら



申込方法

①日程・会場を選ぶ

京都支部のHPで日程・
会場をご確認ください。

②健診実施機関に 電話予約する

実施する健診機関に直接電
話して、予約してください。

保健グループ ☎075-256-8635

令和5年度「医療費のお知らせ」について


「医療費のお知らせ」とは、1年間にかかった医療費を被保険者(被扶養者含む)単位にまとめた通知です。医療費が
年間にどれくらいかかったのか等を改めて確認することができます。

今年度は、記載する対象期間が主に

令和4年10月～令和5年8月診療分までとなり、昨年度よりも**1か月短く**なります。

※発送時期等その他詳細につきましては、後日お知らせいたします。

医療費控除を申請する際、「医療費のお知らせ」に記載されない医療分につきましては、医療機関等からの領収書をもとに、ご自身で医療費控除の明細書を作成していただくことになります。医療機関等からの領収書は保管していただきますようお願いいたします。



ワンポイントアドバイス



医療機関の領収書を紛失して
しまった!という場合は、マイナ
ンバーカードがあれば、スマホ
やタブレット、パソコンなどで
「マイナポータル」にアクセスし
て医療費情報が確認できます。

マイナポータル
はコチラ



選べる2形式の健康講座をご利用いただけます!



個別型健康講座 訪問またはZoom

- 専門知識を有する健康運動指導士・保健師等が直接事業所に訪問するか、Zoomで実施するかを選んでもいただけます。
- 数か月後に体組成計※や、理解度テストでのチェックを実施する「フォローアップ効果測定」で、健康講座の効果をチェックできます。※Zoomではご利用いただけません

実施期間	令和6年3月31日まで
開催方法	事業所への訪問またはZoom
開催日時	月曜日～土曜日 10:00～19:00 地域によって時間を調整させていただく場合があります。
内 容	運動(4講座)、生活習慣病予防(4講座)、メンタルヘルス(2講座)、その他(2講座)

録画配信型健康講座

- お申込みいただいた事業所で、録画した健康講座の動画を、YouTube等でご覧いただけます。
- 日程調整が難しい場合や複数会場で社内研修などをする場合でも、期間中いつでも視聴できます。
- 「フォローアップ効果測定」はございません。

実施期間	令和5年9月から順次
開催方法	YouTube等の限定公開で動画配信
開催日時	配信開始後、令和6年3月31日まで視聴可能
内 容	運動(1講座)、生活習慣病予防(2講座)、メンタルヘルス(1講座)、その他(1講座)を実施期間中何度でも視聴可能

健康講座のご利用には、**健康保険委員の登録**が必要です

「健康保険委員」を常時募集中! 事業所に1人はご登録ください。

協会けんぽでは、事業主・加入者の皆さまの中から、事業所の健康づくりや従業員様からの相談対応、広報モニターなどにご協力いただける「健康保険委員」を常時募集しております。健康保険委員がいると上記の健康講座など、さまざまな特典も!

お申込みは健康保険委員登録用紙にご記入の上、京都支部までお送りください。申込用紙は右の二次元コードからダウンロードできます。

▲事業主様・
担当者様、ご協力を!

事業所の皆さまの健康は、業務の健全な経営に欠かせません。「健康保険委員」はご利用できる特典も多く、皆さまの健康づくりにお役立ていただけます。

この機会に、是非、ご登録ください。

健康保険委員の特典

- 健康保険委員向け広報誌「**京都だより**」(年4回発行)を無料でお届け!
- 委員の**研修会**や**セミナー**に**無料**で参加できる
- メールマガジンご登録で毎月、**会員専用メールマガジン**を配信
- **健康保険**や**健康づくり**など役立つ知識が身につく!
- 給付金の申請や健康づくり推進のノウハウを詰め込んだ**ガイドブック**をプレゼント!



健康保険委員の詳細と申込書のダウンロードはこちら▼



11月1日～11月30日はみんなで医療を考える月間です

受診すべきか迷ったら#7119、子どもは#8000

週末に体調が悪いときや、子供が高熱で、様子がおかしいとき。救急車を呼ぶべきか迷ったら、相談できる電話があります。

子供の場合は「こども医療電話相談」が、全国どこからでも「#8000」で1年365日※、お住いの都道府県の相談窓口へ自動転送されます。大人の場合は京都府内なら「#7119」で「救急安心センターきょうと」に接続し、24

時間365日、電話相談を利用できます。ただし、呼吸をしていない、脈や意識がないなどの場合は、迷わず119番で救急車を呼びましょう。

また、緊急の症状を素早く判定する全国版救急受診アプリ「Q助」(総務省消防庁)もご活用ください。

※京都府の相談時間は平日午後7時～翌朝8時

土曜日(祝日・年末年始を除く)は午後3時から翌朝8時



▲全国版救急受診アプリ「Q助」

