



現在値を知る

京都支部の特定保健指導
対象者の減少率は

全国6位から
(令和2年度実績)
3位に! (令和3年度実績)

全国トップ3の成績です!特定保健
指導対象者でまだご利用のない方、
京都支部の特定保健指導を
ぜひご利用ください!

職場内で掲示・
回覧をお願い
いたします

健診当日の トータルヘルスケア サポートでこんな反響が!

健診は受診するだけでなく、ご自身の身体の状態をチェックし、メンテナンスにつなげることが重要です。
協会けんぽ京都支部では、令和4年度に府内の健診機関2機関にご協力いただき、健診を受診された際に
ミニ面談を行う「トータルヘルスケアサポート」を実施し、利用された方にアンケートを実施しました。

トータルヘルスケアサポートとは、生活習慣病予防健診の受診当日に健診結果や生活習慣などを保健師・看護師・管理栄養士と一緒に振り返っていただき、健康づくりのアドバイスや、ご質問にお答えして健康づくりをサポートするものです。

利用された方のうち80%以上の方が、ご自身の健康づくりのきっかけとなったとお答えいただいています。

1人ではなかなか
取り組みづらいことも、
サポートがあれば
安心!

トータルヘルスケアサポートの反響

質問 これから、どんなことに
取り組もうと思いますか?

- 第1位 運動に取り組む
- 第2位 食事を見直す
(バランス・量・内容・時間帯など)
- 第3位 健診を毎年欠かさず受ける
- 第4位 減量する
- 第5位 健診結果をよく確認する



ほかにも、お酒の量や頻度を減らす、
禁煙する、たばこの量を減らす
などの取り組みのきっかけになっ
たのご感想もありました。



健診結果で要精密検査や要治療となられた場合は、必ず医療機関の受診をお願いいたします!

生活習慣の改善も重要ですが、必要に応じて速やかに医療機関で詳しく診てもらうことも重要です。
健診結果をお持ちの上、早めに医療機関へご相談ください。



事業主様・担当者様、ご協力も!

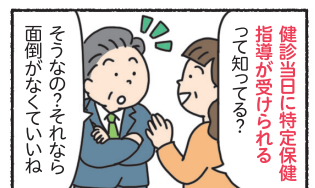
健診当日に特定保健指導をご利用ください!

健診結果をもとに、特定保健指導に該当された方へ特定保健指導のお声がけを健診当日に行っています。当日にご利用いただくと、日程調整などの手続きが一切不要となり、ご利用いただきやすくお勧めです。

事業所のご担当者様からも、従業員の皆様に健診当日の特定保健指導をご利用いただくよう、お声がけをお願いいたします。



特定保健
指導について、
詳しくはこちら!



令和5年度「医療費のお知らせ」を 令和6年1月中旬から下旬にお送りします！



今年度は記載する対象期間が令和5年8月診療分までと、
例年より1か月短くなるのでご注意ください

◆「医療費のお知らせ」とは？

治療等にかかった医療費を被保険者（被扶養者含む）単位でまとめた通知です。
「医療費のお知らせ」は、**確定申告で「医療費控除」を受ける場合にも使えます。**
今回お送りするお知らせは、主に令和4年10月診療分から、**令和5年8月診療分まで**
と、例年より1か月分短くなります。

■**記載内容** 診療された方のお名前、診療年月、医療機関名、医療機関ごとにかかった医療費

■**発送時期** 令和6年1月中旬から下旬にかけて事業所様宛に送付いたします。

◆「医療費のお知らせ」に記載されていない分の医療費は？

医療費控除を申告する際、「医療費のお知らせ」に記載されない診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。**

事業主様・
担当者様、ご協力を！

「医療費のお知らせ」は、事業所ごとにまとめて、事業所様宛にお送りします。
お手数ですが、**開封せずにそのまま従業員様にお渡しいただきますよう、お願いいたします。**



これは便利！

「マイナポータル連携」で医療費控除などの確定申告がひとまとめに！

マイナンバーカードをお持ちの方は、「マイナポータル連携」をすることで、控除証明書等の必要書類のデータを一括取得できます。各種申告書の該当項目へ自動入力する機能がありますので、自分で記入しなくても、医療費控除はもちろん、各種申告が可能です。詳しくは右記のマイナポータルの「確定申告の事前準備について」と、そのページにリンクしている国税庁のホームページをご確認ください。



マイナポータル「確定申告の事前準備について」

「マイナポータル連携」で取得できる証明書等

- 社会保険料（国民年金保険料控除証明書、国民年金基金掛金控除証明書）
- 医療費通知（医療費のお知らせ）情報
- 生命保険料控除証明書
- 地震保険料控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票
- ふるさと納税（寄附金の受領書・寄附金控除に関する証明書）
- 住宅ローン関係（住宅借入金等特別控除証明書・住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書）
- 株式の特定口座（特定口座年間取引報告書）
- 小規模企業共済掛金（小規模企業共済掛金控除証明書）、iDeCo（個人型確定拠出年金）



毎年1月～2月は「はたちの献血」キャンペーンです 献血は健康管理にも役立つボランティア！

血液は人工的につくり出すことができず、長期間保存することもできません。そのため多くの方の協力が必要です。しかし献血は69歳まで※と年齢制限があるため、高齢社会では献血できる人が限られています。10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約30%程度も減少しており、このまま減少が進んでいくと、血液製剤の安

※献血の種類や過去の献血の経験により異なります。

定供給に支障をきたす恐れがあります。

献血をする前には血圧や血液検査、問診などを受け、問題ないと確認されてから採血します。また、血液の検査結果を含む献血記録は、健康管理にも役立ちます。献血Web会員サービス「ラブラッド」に登録すると、予約や会場検索もWebでできます。



▲厚生労働省血液事業の情報ページ

「健康保険きょうと10月号」の掲載内容について次のとおり誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

掲載箇所 裏面下段「みんなで医療を考える月間」 訂正内容 誤：10月1日～10月31日 → 正：11月1日～11月30日

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

〒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

メルマガ
登録募集中！

