

職場内で回覧をお願いいたします

けんぽだより



全国健康保険協会 三重支部

協会けんぽ

〒514-1195 三重県津市栄町4-643 津栄町三交ビル

TEL 059-225-3311 (代表)

受付時間 8:30~17:15

(土日祝、年末年始を除く)

無料

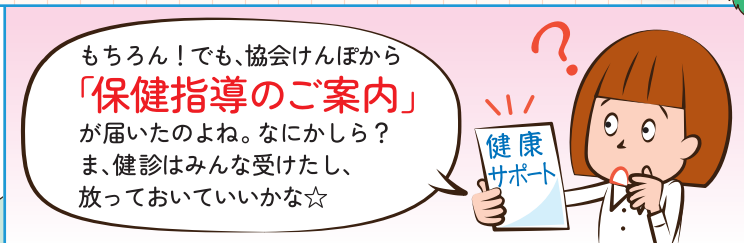
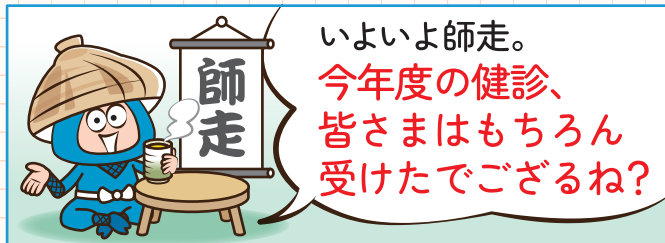
LINEの友だち登録はこちらから！



令和6年
12月号

No.146

クリスマス
ローズ



健診の受けっぱなしはもったいない!!

協会けんぽの「健康サポート」を活用しよう!

(特定保健指導)

健診結果の放置はキケン!

内臓脂肪が蓄積され、高血圧や高血糖、脂質異常などが引き起こされると、動脈硬化などが急速に進みます。放置すると、脳卒中や虚血性心疾患など命にかかわる生活習慣病に…。健診で判明したリスクは氷山の一角。その下には、大きな病気が潜んでいるかもしれません。生活習慣病を発症させないためには、バランスの良い食事と適度な運動、たばこや飲酒を見直すなど、生活習慣の改善こそが第一!



協会けんぽの「健康サポート」(特定保健指導)って?

健康づくりの専門家(保健師・管理栄養士)が、一人ひとりにあわせたサポートを行うことで生活習慣病のリスクを軽減していただくサービスです。健診を受けた結果、生活習慣病のリスクのある40歳以上の方を対象に実施しております。

従業員様の健康状態の悪化は会社の損失にもなるでござる



「健康サポート」の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち

腹囲

男性 85cm以上
女性 90cm以上

または

BMI

25以上

以下の追加リスクが1つでもある方



血圧

血糖

脂質

喫煙

喫煙については、血圧、血糖、脂質リスクが1つ以上の場合のみ追加。

「健康サポート」の費用は

無料!

被扶養者様は
有料の場合もあります

「健康サポート」の内容

STEP1

初回個別面談

目標と
行動計画の設定

STEP2

行動計画の実践

3~6ヵ月のチャレンジ
保健師・管理栄養士が
サポートします

STEP3

目標達成度のチェック

目標達成!
今後の健康づくりの
アドバイスも!

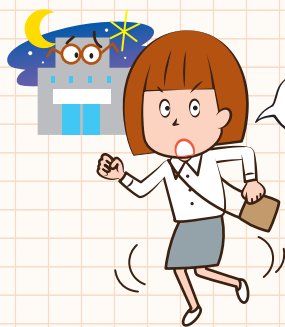


「健康サポート」について詳しくはこちら

ご家族(被扶養者)様の「健康サポート」もあります。詳しくはこちら▶



緊急時以外は**18時までの受診**をお願いいたします!



師走って忙しい...
病院に行くのは夜遅くか
休みの日になっちゃうな。
診てもらえるなら
いいよね。

まさか

時間外での受診は医療費が高く
つくことを気にしていないとは!

**緊急時以外は
診療時間内の受診が
基本だぞ!**



👉 **初診** (6歳以上が病院にかかった場合)

■ 診療時間外等に受診した場合に追加となる金額

一般	特例 (救急病院など)	休日	深夜
加算 +850円	加算 +2,300円	加算 +2,500円	加算 +4,800円
初診料 2,910円	初診料 2,910円	初診料 2,910円	初診料 2,910円

診療時間外

時間外 ... おおむね6～8時と18～22時(土曜日の場合は6～8時と12～22時)

休日 ... 日曜日および国民の祝日 1月2～3日、12月29～31日

深夜 ... 22～6時

年末年始の受診に**要注意**

12月29日～1月3日は、平日であっても
「休日加算」の対象となります。

また、多くの医療機関がお休みになるため、
受診可能な医療機関では混雑が予想されます。
受診の予定がある方は、
余裕をもって計画的に受診しましょう。

医療費の節約、
医療現場で働く人たちの
負担軽減のためにも、
ご協力をお願いしたい
でござる。



「緊急かどうか判断できない」「休日に対応可能な医療機関がわからない」場合は、

こんなサービスも**おすすめ**です

電話で
医療機関を知りたいときは...

**三重県救急医療情報センター
(コールセンター)**

059-229-1199

24時間受付

オペレーターが医療機関をご案内します。

休日・夜間の子どもの症状で
困ったときは...

こども医療でんわ相談

#8000

相談時間(三重県の場合)

月曜～土曜
19:00～翌朝8:00

日曜・祝日・年末年始
8:00～翌朝8:00
(24時間)

医療関係の専門相談員に電話で
相談できます。

三重県広域災害・
救急医療情報システム

医療ネットみえ

医療ネットみえ 検索

<https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

早急に医療を受けたいときなどに、
三重県内の医療機関を
検索できるWEBサービスです。

対応可能な医療機関を、
リアルタイムで検索!

協会けんぽ三重支部公式LINE 友だち募集中!

協会けんぽ三重支部では、公式LINEアカウントにてさまざまな情報を発信しています。
ぜひご登録ください!

友だち
登録は
こちらから



年末年始の窓口業務についての**お知らせ**

年末 令和6年12月27日(金)まで

年始 令和7年1月6日(月)から

年末年始は窓口の混雑が予想されます。お手続きは郵送をご利用ください。 ☎514-1195 協会けんぽ三重支部

郵便番号と
宛名で
届くぞ!

