けんぽだより

令和7年 11月号

全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

無料 LINEの友だち追加はここから

職場内で回覧をお願いいたします 回覧チェック欄 事業主様 ☑ 健保ご担当 ☑ 全従業員様 ☑ 回覧が完了したら✔

「受けっぱなし健診」は もったいない！

健診で、健康サポートが必要と判明したのに、受けないのはもったいない！

そのままの生活を続けていると近い未来、命にかかわる病気になってしまうかも…

協会けんぽの「健康サポート」で（特定保健指導）従業員様の生活習慣を改善！

健康サポートの費用は無料

従業員様の健康度UP

利用することで会社も元気に！

健康サポートとは…

健診の結果から生活習慣病のリスクがある40歳～74歳の方を対象とした、保健師や管理栄養士などの**専門家**による、**一人ひとりにフィットした生活習慣改善サポートサービス**です。

対象者

健診を受けた40歳～74歳の方のうち

腹囲			BMI
男性	女性	または	
85cm以上	90cm以上		25以上

＋

以下の追加リスクが1つ以上ある方

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

内容

STEP1 初回面談 ※個別面談	STEP2 行動計画の実践	STEP3 目標達成度のチェック
目標と行動計画の設定	3ヵ月以上のチャレンジ	目標達成！

「健康サポート」について詳しくはこちら

COLUMN

健康サポートや健診後の受診を促すのも立派な「健康経営®」なんです！

働く世代は仕事が優先になり、自分の健康を後回しにしがちです。
「やらなくちゃ」と思ってはいても、疲れていたり時間がなかったり…。
従業員様に元気にイキイキと働いてもらうためには、会社からの後押しが必要です！

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

本人主体では進まない健康づくりも、会社がサポートすることで、積極性が高まります！

健診を受ける
↓
結果の確認
「生活習慣の改善」
「再検査」
「精密検査」
などが必要な状態

→ **会社からサポートあり**
健康サポートや再検査・精密検査を受けやすい環境づくりなど

→ **後押しを受けて行動しやすい**
業務時間内の受診、上司への報告など

→ **数値が改善し、病気の発症・重症化を防ぐことができる**

→ **会社からのサポートなし**

→ **自ら行動を起こす人は少ない**

→ **数値は改善しない、もしくは悪化した病気が次の健診で見つかる危険性も**

具体的に何をしたらいいの？とお悩みの会社様は協会けんぽ三重の「健康事業所宣言」にご登録ください

「健康事業所宣言」について詳しくはこちら

従来の健康保険証は12月2日以降、使用できません

健康保険証は、マイナ保険証へ！

マイナ保険証とは、健康保険証として登録したマイナンバーカード。
医療機関などの受診は、マイナ保険証が基本となっています。
従来の健康保険証が使用できなくなるこの機会に、今までよりも便利なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

マイナ保険証登録ができているか、確認してみましょう

マイナポータルを起動してログイン

「健康保険証」をタップ

下にスクロールすると「資格情報」が表示されています

保険者名に「全国健康保険協会三重支部」と表示されていればOK！

マイナ保険証解説動画はこちら
協会けんぽ・健保連より

持ち歩いても大丈夫！マイナンバーカードの安全性についてはこちら
デジタル庁・総務省より

マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら
地方公共団体情報システム機構より

ご利用ください
協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル［ナビダイヤル］
0570-015-369
受付時間 8時30分～17時15分（土日・祝日・年末年始を除く）

●マイナ保険証 ●オンライン資格確認
●資格情報のお知らせ ●資格確認書 に関するお問い合わせに対応いたします。

英語、中国語、韓国語ほか22カ国語で対応

令和8年1月からスタート「電子申請」

オンラインで各種給付金の申請ができるようになります！

電子申請は、郵送にかかる手間がない、申請後の処理状況がオンラインで確認できるなど、メリットがたくさん！ ぜひご利用ください。

電子申請にはマイナンバーカードが必要です。お持ちでない方は、発行をご検討ください。

詳しくは、こちらをご覧ください！