



協会けんぽ みやぎ

月刊

2024年
5月号

1 健康づくりサイクルをまわすことが大切です

元気に働き続けるためには、日々の健康づくりがとても大切です。健康づくりの基本は、健康づくりサイクル(①②③)をまわすことです。健康づくりサイクルを意識しながら日々の健康づくりを始めましょう。

健康づくりサイクル

1

健診の受診

健康状態を確認
するために
健診を毎年受け
ましょう!

35歳～74歳の被保険者の
方は「生活習慣病予防健診」
をご利用ください。



健康づくりサイクル

2

健診後の行動

健診を受けた後の
行動こそが
大切です!

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を
発見するための手段です。

健診

生活習慣の 改善が必要

特定保健指導を
利用しましょう!

特定保健指導を利用
して、生活習慣の改善
に取り組みましょう。

医療機関への 受診が必要

医療機関に
早期受診を!

治療が必要と判定され
た場合は、早期に医療
機関を受診しましょう。

日々の健康づくり

健康づくりサイクル

3

日々の
健康づくりも
忘れずに!



適度な運動

バランスの良い
食生活

禁煙等

特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスク
がある40～74歳までの方を対象に行う健康サポート
です。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるよ
うに、健康づくりの専門家である保健師または管理栄
養士が寄り添ってサポートします。



特に、②の取組は、健康づくりサイクルの中心となります。健診の結果、「生活習慣の改善」や「医療機関への受診」が必要と判断された方は、放置せずに生活習慣の改善や医療機関への早期受診をお願いします。

詳しくは
こちら▶



お早い申請手続きのために

申請書はホームページから入手しよう!!

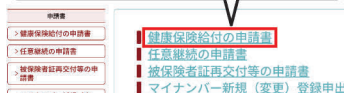
協会けんぽの申請書はホームページから印刷いただけます。ぜひホームページをご活用ください。

☑ 協会けんぽのホームページから印刷する方法

(例：傷病手当金支給申請書の場合)



一番上の「健康保険給付の申請書」
をクリック

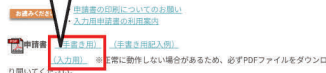


一番上の「傷病手当金支給申請書」をクリック

健康保険給付の



「手書き用」又は「入力用」をクリック



HPは
こちら



プリンターは①～③の設定で！

①片面

② 実際のサイズ

③ トナー・インクの使用は通常

迅速な事務処理のため、スキャナを使用した申請書の読み取りを行っています。正しく読み取れず事務処理に時間を要してしまうことがあるため、印刷前にプリンターの設定確認をお願いします。

【お問い合わせ先】：協会けんぽ宮城支部 業務グループ TEL 022-714-6850

※音声ガイダンスが流れますので、「1」を選択してください。

詳しくは
こちら▶



3 健康経営優良法人2024」が発表されました！

令和6年3月11日、経済産業省より「健康経営優良法人2024」が発表され、宮城支部加入の事業所様401社が認定されました。おめでとうございます！認定事業所は経済産業省HPなどに掲載されておりますので、是非ご覧ください。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です



協会けんぽ宮城支部の事業である「職場健康づくり宣言」への参加は**健康経営優良法人に申請するための必須条件**です。まだ登録をされていない事業所様はこの機会にぜひご登録ください！健康経営優良法人認定に向けた無料訪問サポートも実施しています。

詳しくは
こちら▶



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

TEL 022-714-6850
FAX 022-714-6857

令和6年4月30日に移転しました

※移転後もTEL・FAXに変更はありません。

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19アーバンネット仙台中央ビル14階



詳しくはこちら▲