

協会けんぽTimes



令和6年 6月号

●職場の皆様で回覧をお願いします

全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

健診結果で腹囲の数値が気になる方へ 特定保健指導を受けてみませんか？

特定保健指導とは？

将来の病気を未然に防ぐために、生活習慣を見直す プログラムです！

保健師または管理栄養士が、健診の結果対象となった方とお会いして、現在の生活習慣に対する改善案を一緒に考えます。専門家のアドバイスをもとに改善案を実施し内臓脂肪を減らすことで、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。

指導受け
生活改善
始動中



特定保健指導の対象者は？

健診を受けた 40歳以上 の方のうち以下の条件に該当する方が対象です！

腹囲 男性：**85cm以上** | 女性：**90cm以上**

または **BMI 25以上** の方

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、

特定保健指導対象者 に該当

(服薬治療中の方除く)

血圧

血糖

脂質

+

喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導はどうやって受けるの？

自分にあった方法を選択できます！

① 健診機関で受ける

- * 普段受診している健診機関で受けたい方
- * 健診当日と一緒に受けたい方

にオススメ

生活習慣病予防健診一覧表(※)の「指導」欄に「◎」もしくは「○」がある健診機関で健診を受診する場合には、その健診機関で特定保健指導を受けることができます。また「◎」がある健診機関では健診当日に特定保健指導を実施しています。**健診機関からお声がけがあった場合は、ぜひご利用ください！**

※生活習慣病予防健診一覧表は、年度当初にお勤め先へお送りしている生活習慣病予防健診のご案内に同封されています。また、右記二次元コードからもご覧いただけます。



② お勤め先で受ける

- * 事業所内で仕事の合間に受けたい方
- * 事業所の担当者様主導で日程調整希望の方

にオススメ

健診機関で特定保健指導を希望しなかった、または特定保健指導を実施していない健診機関で受診した対象者には、協会けんぽ(または委託業者)から **お勤め先を通じて** 特定保健指導の **案内が届きます**。その後、日程調整のうえ保健師・管理栄養士がお勤め先まで訪問し、面談を行います。お勤め先への訪問が難しい方はスマートフォンやパソコンによるリモート面談も可能です。

気軽に 利用可能！

初回の面談は30分程度です。その後は電話、手紙、メール等でサポートします。

無理なく 実践！

現在の生活習慣にあわせて、食事や運動を中心に見直しを考えます。例えば毎日飲んでいるジュースをお茶に置き換える等、気軽にできることから始めます。

費用は 無料！

40歳～74歳の被保険者の方であれば、無料でご利用できます。

面談当日の様子を
のぞいてみましょう▽



健康づくりのきっかけとして、ぜひ特定保健指導をご利用ください！

ご存知ですか？

接骨院・整骨院で健康保険が使える範囲は限られています

接骨院・整骨院での施術は、健康保険の対象になる場合とならない場合があります。接骨院・整骨院で健康保険が使える範囲及び施術を受ける際の注意事項について、正しくご理解いただき、加入者の方が適正な施術を受けられるようご協力をお願いします。

健康保険が使えます！

例えばこんな時・・・

- ・ 日常生活やスポーツで足をひねった
- ・ 家の中で転んで床に肘をぶつけた

症状の例)

- ＊ 外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれ等)

ご注意ください



骨折や脱臼に対する施術は、応急処置を除き、**医師の同意**が必要です。



健康保険が**使えません**！

例えばこんな時・・・

- ・ 日常生活で感じる肩こり

症状の例)

- ＊ 単なる肩こり、筋肉疲労、慢性的な痛み
- ＊ 神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等の病気からくる痛み
- ＊ 医療機関(病院、診療所等)で治療中のけが
- ＊ 業務上・通勤途上のけが(労災保険適用)
- ＊ 過去の交通事故等のけがによる後遺症

接骨院・整骨院での施術を受ける場合の注意事項

① 負傷の原因や負傷したときの状況を正しく伝えましょう！

- ・負傷の原因が明らかではない場合又は外傷性の負傷でない場合は健康保険の対象になりません。

② 柔道整復施術療養費支給申請書の記載内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう！

- ・柔道整復施術療養費支給申請書は、受療者(患者)が接骨院・整骨院に委任をし、本人に代わって施術費を協会けんぽに請求するための書類です。
- ・白紙の申請書には署名せず、必ず傷病名・日数・金額等を確認してから署名しましょう。
※白紙の申請書に署名するのは、不適切な請求につながる恐れがありますのでご注意ください。

③ 領収書は必ずもらい自己負担額を確認しましょう！

- ・自己負担額に誤りがないか領収書で確認してください。
なお、領収書は医療費控除を受ける際、必要となる場合があります。



詳細はこちら▲



～協会けんぽより施術内容についてお尋ねすることがあります～

接骨院・整骨院の請求の中には、健康保険の対象にならない施術の請求や不適正な請求も一部見受けられます。適正な支払いのため、協会けんぽより、施術を受けられた方に書面等で負傷原因等を確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

発行元



全国健康保険協会 東京支部

協会けんぽ

〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階
電話 03-6853-6111(代表)

- ・電話でお問い合わせの際は、お手元に保険証(記号・番号)をご準備ください。
- ・協会けんぽ加入者以外の方はご加入先の各保険者(国民健康保険組合等)にお問い合わせください。

協会けんぽTimesの最新号は
協会けんぽのホームページでもご覧いただけます
毎月20日頃更新中!

令和6年6月号

