

協会けんぽTimes

職場の皆様で回覧をお願いします



健康づくりのきっかけに「特定保健指導」を受けてみませんか

Q

特定保健指導
ってなに？

A

対象となられた方が、保健師または管理栄養士と面談し、健診結果や生活習慣を踏まえご自身に最適な改善策と一緒に考えます。目標と行動計画を立て、約3か月間取り組み、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。

Q

特定保健指導の
対象者は？

A

生活習慣病予防健診の結果から、生活習慣の改善が必要と判定された40～74歳の被保険者様が対象です。

・費用は無料
・オンライン面談も実施中
(面談は約30分間)！

Q

特定保健指導の
案内が届いたら？

A

生活習慣を見直すチャンスととらえ積極的に利用してください。事業主の皆様は、従業員の健康を会社の大切な財産ととらえご協力をお願いいたします。



実際に特定保健指導を受けた方々の声をお届けします！



みなさんは、特定保健指導にどのようなイメージをお持ちでしょうか？“厳しそう”“ダメ出しされるのでは？”など、マイナスに捉えている方も多いのでは？

40代
男性

血圧が下がりました

保健指導って「あれダメ」「これやれ」みたいなことを言われるかと思っていただけ、自分のできることを一緒に考えてくれたから、これならできると思えて、続けることができました。

50代
男性

体重と腹囲が大きく減

自分ひとりだと続けるのは難しかったかもしれない。
家族でもないのに、こんなに気にしてもらえたから、続けることができました。

50代
女性

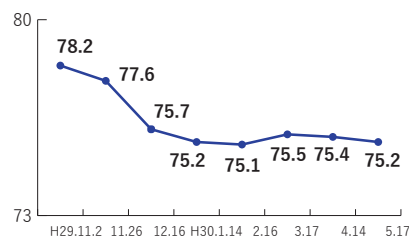
お腹周りがスッキリ

今まで言い訳ばかりでなかなか実行に踏み切れなかった。こんなきっかけがなければ、始められなかったと思う。やれば体重って落ちるんだなと実感できた。



夜の間食をやめ、ジムへ行く等、
日中の活動量を増やし3か月で
3kg減！その後も体重維持しています！
(40代 男性)

体重推移



特定保健指導に関するホームページを
リニューアルしました！



パンフレットはこちらから
ダウンロードできます。



退職後の保険証回収をお願いします



退職や扶養解除により健康保険の資格がなくなったにもかかわらず、その後も保険証を使用するケースが多く発生しています。

次の3点について、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

- 1** 被保険者が退職、または被扶養者を扶養から解除した際には保険証を必ず回収ください。
退職日の翌日から保険証は使用できません。
※ご家族(被扶養者)が扶養から外れた場合は、扶養から外れた当日から保険証は使用できません。
- 2** 回収した保険証は資格喪失届・被扶養者異動届に添付して速やかに日本年金機構へ返却ください。
※保険証の返却が確認できない場合は、ご本人に返却を依頼します。
- 3** (電子申請でお手続きされた場合) 回収した保険証を日本年金機構へ送付する際は「到達番号※」のわかる書面を添付してください。
※「到達番号」とは、電子申請が受け付けられた時点で、その申請に対して付与される番号です。

被扶養者状況リストのご提出をお願いします

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しています。協会けんぽから届いた「被扶養者状況リスト」にて、対象者の資格をご確認いただき、ご返送ください。

お届け時期

10月下旬から11月下旬

提出期限

令和3年12月20日(月)

情報提供サービスのご案内

協会けんぽ加入者の方がご自身の医療費情報をWEB上で確認できるサービスです。
IDを取得することで最大2年分の医療費情報をパソコン・スマートフォン等からご確認いただけます。

ご利用までの流れ

STEP 1 ユーザー IDを申請する



STEP 2 協会けんぽからユーザー IDとパスワードが届く

STEP 3 医療費情報をWEB上で照会する

ご利用上の注意点

- 申請時に入力した「お客様設定パスワード」は必ずご自身でお控えください
- 医療費情報はユーザーIDが発行された月の翌月22日頃から照会可能となります
- 申請することができるのは被保険者様のみです

詳細は協会けんぽ東京支部HPのこちらのバナーをクリック ▼



全国健康保険協会 東京支部

協会けんぽ

発行元

〒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)

・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・バックナンバーは
協会けんぽのホームページでもご覧いただけます

令和3年11月号

