

健診を受けた後が大切です！ 無料の特定保健指導をご利用ください

健診を受けっぱなしにしているいませんか？

健診の結果で、メタボリックシンドロームのリスクがあった方は、ぜひ協会けんぽの「特定保健指導」を利用しましょう！



特定保健指導って何？



健診の結果、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**無料健康サポート**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！

特定保健指導について
詳しくはこちら



お困りの事業所様 必見です！



「まず何をしたいかわからない」とお困りのご担当者様に向けて、特定保健指導を活用している事業所へのインタビューによるポイントやノウハウなどを掲載した事例集をご紹介します。詳しくは左記の二次元コードからチェックしてください。

未治療者の方への大切なお知らせ

健診の結果、血圧、血糖、脂質の値が基準値を超えているにも関わらず、医療機関への受診が確認できなかった方を対象に、受診勧奨を行っています。

受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧(上の血圧)	160mmHg以上
	拡張期血圧(下の血圧)	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

この通知、届いたことがある方も
いらっしゃるのではないのでしょうか？
重症化になる前に**早期受診・早期治療**しましょう。

事業主の皆様へ

従業員様が健診結果により医療機関への受診が必要と判定された場合は、必ず受診するよう**事業主様から従業員様にお声掛け**いただくとともに、従業員様が受診できるようにご配慮いただきますようお願いいたします。



従業員様への受診勧奨に役立つ
文書フォーマットを作成しました！
ぜひご活用ください。詳しくはこちら



「かかりつけ医」お持ちですか？上手な医療のかかり方

かかりつけ医は、日頃の状態をよく知っているため、受診の際には些細な体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見にも繋がるので安心です。

詳しくはこちら！



厚生労働省HPへ



かかりつけ医とは？

- ① 健康に関することを何でも相談できる
- ② 必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
- ③ 身近で頼りになる

知ってる？

協会けんぽの各種給付金制度

協会けんぽでは、病気やケガで4日以上仕事を休んだ時の「傷病手当金」や入院等で高額な医療費を支払った時の「高額療養費」など様々な給付制度がございます。

今回は、主な健康保険の給付についても説明している、加入者向けリーフレットをご紹介します！

詳しくはこちらをチェック！



リーフレットはこちら



協会けんぽをもっと身近に

和歌山支部 LINE公式アカウントのご案内

毎月2回健康情報をはじめとしたお役立ち情報をより身近に、タイムリーに配信しております。ぜひ友だち追加をお願いします。

登録はこちらから



過去の配信履歴

季節の健康情報

- 2月 … 冬の食材で免疫カサポート
- 3月 … 睡眠の質を高めよう
- 4月 … 健診必ず受けよう！



マイナ保険証に慣れておこう！

マイナ保険証で何が変わるの？

第5弾

～マイナ保険証 よくある質問コーナー～



Q マイナポータルに資格情報が反映されるまで何日かかるの？

A 資格取得届等を受理してから**2～5営業日程度**で利用できます。

ただし、資格取得届等にマイナンバーの記載がない場合は、マイナ保険証を利用できるまでに時間を要します。



転職等で記号番号が変わったときはどうなるの？



POINT!

一度マイナンバーカードを保険証として利用登録をすると、転職等による再登録は不要ですが、**新しい勤務先にマイナンバーの届け出は必要です**。新しい勤務先からマイナンバーを記載した資格取得届等を提出し、処理が終われば新しい資格が反映されます。

注意

資格取得届等を日本年金機構へ提出する際は、正確にマイナンバーを記載し、**資格取得後5日以内**にご提出ください！