協会けんぽ

職場内で掲示・回覧をお願いします。

やまなし

令和7年 10月号 oct.

健診を受けた後の行動こそが大切です!

今年度の健診結果はいかがでしたか？健診は受けて終わりではありません。
健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けて医療機関への受診や特定保健指導を利用しましょう！

- 健診結果に異常がなかった方も、引き続き健康づくり、毎年の健診を！
- 治療が必要と判定された場合には、医療機関に早期受診を！

健診後の保健指導・健康相談のご案内

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のある40歳～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等が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

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

＋

以下の**追加リスク**が1つ以上
血圧　血糖　脂質　＋　喫煙
※喫煙は、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

2つのタイプの特定保健指導

メタボリックシンドロームのリスク数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つのタイプの特定保健指導があります。

①動機付け支援

初回面談（目標設定）
↓
自ら実行
↓
目標達成度のチェック（約3か月後）

②積極的支援

初回面談（目標設定）
↓
保健師または管理栄養士等のサポートを受けながら自ら実行
↓
目標達成度のチェック（3～6か月後）

特定保健指導についてのお問合せ：保健グループ ☎055-220-7754

全国健康保険協会 山梨支部
協会けんぽ
☎055-220-7750（代表）
〒400-8559 甲府市丸の内3-32-12 甲府ニッセイスカイビル4階
営業時間/8:30～17:15（土曜・日曜・祝日・年末年始を除く）
申請書はホームページからダウンロードできます
山梨支部ホームページ

特定保健指導の費用

特定保健指導の費用は、被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）で異なりますので、以下をご覧ください。

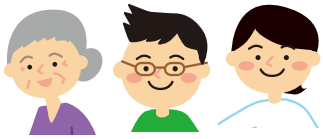
被保険者（ご本人）	被扶養者（ご家族）	
無料 （協会けんぽが補助）	**協会けんぽの補助を超える費用** 自己負担※	
	協会けんぽの補助額	
	動機付け支援 **上限8,470円**	積極的支援 **上限25,120円**

※自己負担額については、特定健診または特定保健指導のご予約時等に保健指導機関にご確認ください。

特定保健指導のご案内方法

【被保険者（ご本人）】
●送付先：事業所様またはご本人様宛

【被扶養者（ご家族）】
●送付先：ご自宅宛



被扶養者（ご家族）の場合、ご案内時の「特定保健指導利用券」、「マイナ保険証等」、「健診結果通知」を保健指導機関にお持ちいただき、保健師等による特定保健指導をご利用ください。
詳しくは、保健指導機関にお尋ねください。

特定保健指導についてはこちらをご覧ください

マイナ保険証の利用登録をお願いいたします。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。
手続きは簡単ですので、まだ登録がお済みでない方は、お早めに利用登録をお願いいたします。

＜保険証利用の登録＞

1 スマホで簡単！

マイナポータル

2 受診時に簡単にできます！

医療機関等窓口のカードリーダー

3 カードをかざし、4桁の暗証番号を入れるだけ！

セブン銀行 ATM

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は二次元コードからご確認ください。

厚生労働省作成動画
【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申込編】