

協会けんぽ加入者・事業主の皆様へ東京支部からのお知らせ

# 協会けんぽTimes



令和6年 10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

## 健診から始める「健康づくりサイクル」

協会けんぽの  
健康づくり事業  
について



元気に働き続けるためには、日々の健康が大切です。以下の①～③のサイクルをまわして健康づくりに取り組みましょう。



### 健診の受診

健康状態を確認するために  
毎年健診を受診しましょう！

生活習慣病予防健診にはがん検診が含まれています！  
対象者：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定

血液検査

尿検査

心電図検査

胸部レントゲン検査

胃部レントゲン検査

便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

肺

胃

大腸

まで  
カバー！

子宮

乳房

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

健診費用の約7割を協会けんぽが補助します！

自己負担額 最高5,282円

健康づくり  
サイクル

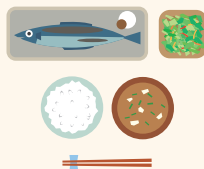


### 日々の健康づくり

日ごろから健康づくりに  
取り組みましょう！



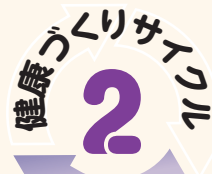
適度な運動



バランスの良い  
食生活



禁煙等



### 健診後の行動

重要

健診結果を確認して自分に  
必要な行動を起こしましょう！

健診を受けた結果・・・

〈要治療・要検査の方〉

早期に医療機関を  
受診しましょう！

〈生活習慣の改善が必要な方〉

健康サポート  
（特定保健指導）  
を受けましょう！

健康サポート（特定保健指導）とは？  
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。

対象者

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歳～74歳の方

費用

無料

健診後の行動は健康づくりサイクルの中でも特に  
重要です。健診結果を確認し、改善に向けて取り組  
みましょう。

## 【お詫び】協会けんぽTimes9月号に誤りがございました

協会けんぽTimes9月号掲載の2023（令和5）年度決算見込み記事につきまして、収入と支出を説明するために掲載した表及び円グラフの内訳表記に誤りがございました。深くお詫びを申し上げますとともに、下記のとおり訂正させていただきます。

＜訂正箇所＞

・2023（令和5）年度決算見込みの表（支出）

【誤】「保険料収入」→【正】「保険給付費」

・2023（令和5）年度決算見込みの円グラフ（収入）

【誤】「保険給付費」→【正】「保険料収入」

今後このようなことがないよう、より一層のチェック体制強化に努めてまいります。

こちらには  
正しいものを掲載しております



# 10月は乳がん月間

～大切なひと、大切な自分を守るための乳がん検診～



協会けんぽでは  
乳がん検診受診費用の一部を補助しています

## 対象者

40歳以上の偶数年齢の女性被保険者(ご本人)の方

## 検査内容

- 問診 ●乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
- 視診・触診(医師の判断により実施)

## 自己負担額

40歳～48歳 最高1,574円

50歳～74歳 最高1,013円

## 受診間隔

2年に一度

\*生活習慣病予防健診とセットで受診してください。(単独受診不可)

※乳がん検診は区市町村でも実施しており、受診できます。  
※詳細はお住いの区市町村へお問い合わせください。

## 【Q&A】乳がん検診について知ろう!

**Q** 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)とはどんな検査ですか?

**A** 板状のもので乳房を挟み撮影します。圧迫時間は数十秒ほどですが、痛みを伴うこともあります。月経前1週間を避けて受診すると痛みが比較的少ないと言われています。

**Q** 症状がないのでまだ受けなくても大丈夫ですか?

**A** 日本の40歳以上の女性では、乳がんが最も罹患する人が多いがんです。また早期の乳がんは自覚症状がないことが少なくありません。しかし、**早期発見・早期治療した場合、乳がんの治療率は非常に高くなります。自覚症状がなくても検診を受けることが大切です。**

# マイナ保険証ってどうやって使うの?

医療機関等でのマイナ保険証※の使い方を解説します。  
マイナンバーカードの保険証利用登録を行い、実際に医療機関等で使用してみましょう!  
※保険証として利用登録をしたマイナンバーカード

マイナ保険証  
特設ページは  
こちら



## ①カードリーダーで読み取り

マイナンバーカードをカードリーダーに入れてください



カードリーダーは  
受付の近くにあります

## ②本人確認

顔認証または暗証番号※で本人確認を行います  
※暗証番号はマイナンバーカード取得申請時に設定した4桁の数字です



または



## ③同意取得

医師・薬剤師に提供する情報を選んでください

### 1. 過去の診療／薬剤情報

過去の診療、処方された薬の情報を医師・薬剤師に提供します

### 2. 特定健診情報

健診結果を提供します

## ④受付完了～受診

マイナンバーカードをカードリーダーからお取りください

**同意すればこんなメリットがあります!**

重複検査や重複投薬、併用不可な薬剤投与の  
リスクが減少します!

旅先や災害時でも普段飲んでいる薬の情報等が  
連携されて安心です!



協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

**0570-015-369**

受付時間 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書等に関するお問い合わせは左記専用ダイヤルにお問い合わせください。

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)

・電話での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10月号

