



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



職場の皆様で  
閲覧をお願いします

※スマホからも閲覧OK! /

毎月20日頃更新中!

協会けんぽ

Times



必見最新情報 健康な毎日を  
サポートします



健診を受診し、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方を対象に、

## 健康サポート(特定保健指導)を実施します

従業員  
の皆様へ

健診受診後に、事業所を通して「健康サポート(特定保健指導)」のご案内をお送りしています。“将来のあなた”を作るのは“今のあなた”です。将来も健康でいるため、協会けんぽと一緒に、今の生活習慣を見直しませんか?



### 健康サポート(特定保健指導)とは?

健康サポート(特定保健指導)とは、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、健診結果をもとに生活習慣を見直すためのプログラムです。

健康サポート  
(特定保健指導)  
の詳細はこちら



日頃の食事や運動等に関して保健師や管理栄養士等と面談を行い、ご自身に合わせた目標や行動計画を立てて取り組んでいただきます。

実際の面談の  
様子はこちら



### 健康サポート(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 / 女性90cm以上

または

BMI

25以上

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば  
健康サポート(特定保健指導)対象者に該当

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

### 健康サポート(特定保健指導)の流れ

#### STEP-1

目標と行動計画の設定  
20~30分の初回面談

ご希望の方法で面談可能!

■健診当日に健診機関で面談

※特定保健指導委託機関に限る

■協会けんぽ東京支部で面談

■対象者のお勤め先で面談

■リモートで面談

#### STEP-2

3~6カ月のチャレンジ  
行動計画の実践

保健師や管理栄養士等の  
サポートを受けながら、  
**STEP-1**で考えた具体的な  
行動計画を実践。

#### STEP-3

目標達成度のチェック

3~6カ月後、健康状態(体重・腹  
囲・血液データ等)や生活習慣を  
確認して終了。



事業主様・健診  
ご担当者様へ

健診受診後、健康サポート(特定保健指導)の対象者がいる事業所へ協会けんぽ(または委託業者)から「保健指導のご案内」をお送りします。  
事業主様・健診ご担当者様におかれましては、対象者が健康サポート(特定保健指導)を受けられるよう、お声がけや日程調整等にご協力をお願いします。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 東京支部

## 傷病手当金

～ 傷病の原因について ～

傷病手当金は、被保険者（ご本人様）が 仕事とは関係ない（業務外の事由による）病気やケガで療養のために休業し、給与が受けられないときに支給されます。

仕事（業務上）の病気やケガは労災保険の給付対象となるため、傷病手当金の支給対象外となります。

制度についてはこちら >>



傷病手当金支給申請書2ページ目の「申請内容」⑤-1で「2」の仕事（業務上）を選択している場合は、傷病手当金を申請する前に労働基準監督署へ労働災害に該当するかどうかをご確認ください。

|      |     |       |     |                                                   |          |
|------|-----|-------|-----|---------------------------------------------------|----------|
| 申請内容 | ⑤-1 | 傷病の原因 | 1 2 | 1. 仕事以外（業務外）での傷病<br>2. 仕事（業務上）での傷病<br>3. 通勤途中での傷病 | } → ⑤-2へ |
|      | ⑤   |       |     |                                                   |          |

傷病手当金支給申請書  
2ページ目



### ✓ 確認した結果、労働災害に該当しない場合

申請内容⑤-1を「1」へ修正し、協会けんぽへ傷病手当金の申請をしてください。

### ✓ 確認した結果、労働災害に該当する場合

傷病手当金の申請はできません。

労働基準監督署へ休業補償給付の申請をしてください。

## 出産手当金

～ 出産手当金に関するよくあるご質問 ～



出産手当金は、被保険者（ご本人様）が出産のため仕事を休み、給与が受けられないときに支給されます。

制度についてはこちら >>



### Q.1 申請期間はいつからいつまでですか？

「出産日（\*1）以前42日（\*2）」から「出産の翌日以降56日」までの範囲内です。

（\*1）出産日が予定日後のときは出産予定日 （\*2）多胎妊娠の場合は98日

### Q.2 申請書はいつ申請できますか？

Q1の申請期間が経過してからご申請ください。

申請書受付時点で経過していない申請期間分は申請できません。

例）申請期間：令和8年3月1日～令和8年6月6日 申請日：○令和8年6月7日以降 ×令和8年6月6日以前

### Q.3 支給金額はいくらですか？

1日当たりの支給金額＝【支給開始日以前の直近の協会けんぽの被保険者期間で継続した12か月間の各標準報酬月額を平均した額\*】÷30日×2/3

\*支給開始日以前の被保険者期間が12か月に満たない場合は、⑦と④を比べて少ない方の額を使用して計算します。

⑦支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額

④当該年度の前年度9月30日における協会けんぽの全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額

傷病手当金や出産手当金等を申請する際は  
スマートフォンやパソコン等から申請できる  
「電子申請サービス」をご利用ください！

詳細はこちら >>



発行元



「もしも」いつにも安心す。

協会けんぽ

全国健康保険協会 東京支部

〒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）

協会けんぽ東京支部

LINE公式アカウント 友だち募集中！



・右の二次元コードから読み取り  
・アカウント名「協会けんぽ東京」で検索  
・ID「@kenpo\_tokyo」で検索

