

過去の参加者の声



わかりやすく説明してくださって有難かった。穏やかな口調で、誠実に接してくださり、何でも相談に乗っていただける雰囲気が良かった。

いつも気になっていたことを話せて気が楽になりました。日常生活の過ごし方を見直していきます。



健康相談に1時間も時間をとってくれてありがたい。栄養指導では塩分の摂り方がよくわかりました。



個人情報保護について

この事業は、武蔵野市が株式会社データホライゾンに委託して実施します。事業の事前準備のため、皆様の被保険者証記号・番号、氏名、住所、郵便番号、電話番号、性別、続柄、生年月日、年齢、診療報酬明細書の内容を市から委託先に提供しますが、委託先には厳重な守秘義務を課し、万が一にも皆様の個人情報が漏えいしたり、この事業以外の目的に使用されることがないよう万全の体制を敷いています。

お問合せ先

武蔵野市 健康福祉部 保険年金課 国保年金係

【住所】〒180-8777 東京都武蔵野市緑町2-2-28

【TEL】0422-60-1834 【担当】国民健康保険 保健事業担当

委託先 株式会社データホライゾン 健康管理部

【問い合わせ先】 東京事務所：東京都千代田区飯田橋3-9-3 3F

TEL：0120-672-420(通話料無料、一部の電話からは繋がりません)

03-6265-6784(代表)

面談日時の変更や
担当相談員への連絡等は
こちらまでお願いします。

無料

かかりつけ医・お薬との関わり方

健康相談のご案内

このリーフレットは、武蔵野市国民健康保険被保険者様のレセプト(診療報酬明細書)情報をもとにご案内しています。
武蔵野市国保では、看護師、保健師などの専門職があなたに合ったかかりつけ医・お薬との関わり方をアドバイスし、健康づくりのサポートを行っています。

申込

8月31日(木)まで

先着20名



武蔵野市 保険年金課 国保年金係

ぜひ健康相談をご活用ください!

同じ病気でいくつもの医療機関にかかっていたり、同じ効果のお薬を複数の医療機関で処方されていたりすると、体に負担がかかるばかりでなく、医療費の自己負担も高額になります。

日頃の生活習慣を見直し、 病気の発症や悪化を防ぐアドバイスをします。

✔ 病気や健康診断の結果を改善するために
食べ方や食事内容について、アドバイスします。

(アドバイス例)

- 低エネルギーの間食の選び方
- 骨粗鬆症を予防する食材や食事バランス
- カフェインやアルコールの適量

✔ **ウォーキング等の運動の効果的な時間帯や効果的な方法**をアドバイスします。



どんな人が
受けられるの?

武蔵野市国保加入者で、令和4年3月～令和5年2月の期間に
A～Dいずれかに該当した人が対象です。

A 同じ病気でひと月に3箇所以上の医療機関を受診することが3ヶ月以上続いている

B ひと月に同じ医療機関で15回以上の受診をすることが3ヶ月以上続いている

C 同じ効果のお薬をひと月に複数の医療機関から処方されることが3ヶ月以上続いている

D 同じ月に10種類以上、又は3ヶ月分以上のお薬を処方されている

実施期間

相談はお一人につき原則2回実施します。

1回目……令和5年9月 (ビデオ通話又は電話)

2回目……令和5年10月 (電話のみ)

詳細な日時は申込み後に相談の上決定します。

実施場所

ビデオ通話又は電話で相談を行いますので、ご自宅はもちろん、好きな場所で相談が受けられます。※通信状態の良い場所をお選びください。

健康相談事業の流れ

STEP 1 申し込み

利用申込書 兼 同意書に必要事項を記入し、返送してください。申し込みは任意です。
※委託先相談員から事業案内のお電話をする場合があります。予めご了承ください。

応募締切 **8月31日(木) 必着** 先着20名

STEP 2 面談日時の決定

**利用申込書兼同意書を
記入し返送された方**

9月上旬に担当相談員(保健師または看護師)がお電話し、面談日についてご相談いたします。

**事業案内のお電話で
参加意向をお示しの方**

事業案内のお電話でそのまま面談日についてご相談いたします。

STEP 3 インターネットによるビデオ通話 または電話で面談します。

現在受診されている病気や医療機関へのかかり方、生活習慣についてお伺いし、健やかに過ごしていただくための様々なご相談にお答えします。

※ビデオ通話に必要な機器(タブレット端末)は委託先で用意し、貸与します。通信費は委託先で負担します。



STEP 4 面談から1～2か月後、 担当相談員がお電話します。

再度お電話させていただき、面談後のお悩みがないか等を確認させていただきます。



※新型コロナウイルス感染症対策などの理由により、プログラム内容が変更となる場合がございます。