

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業



令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診

対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円

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

子宮

乳房

までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円

軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

健診

異常なし

引き続きの
健康づくり、
毎年の健診を!



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

! 特定保健指導って?!

健診の結果、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が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を!

! 未治療者への受診勧奨!

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。



特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート



協会けんぽの健康づくりのサポートについての動画はこちらから▶▶



特定保健指導の対象者について

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**

OR

BMI

25以上

以下の追加リスクが**1つ以上**ある方

さらに
+

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

特定保健指導対象者に該当

40歳~74歳までの方



特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！
健康と生活習慣を見直す良い機会です。

GOAL!



STEP 1

目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP 2

3~6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。
保健師または管理栄養士が応援します。

STEP 3

目標達成度の
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

医療機関への早期受診について

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値

160mmHg以上

拡張期血圧値

100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値

126mg/dL以上

HbA1c

6.5%以上

New

脂質

LDLコレステロール値
180mg/dL以上

令和4年10月
スタート!

LDLコレステロール値に着目した
医療機関への受診案内

! LDLコレステロールってなに?!

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると?

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。

高血糖

高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

脂質異常

LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。



01 「健診受けない」
もったいない

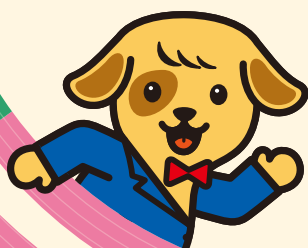


02 「受けっぱなし健診」
もったいない



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの 「もったいない」を なくそう！



健康づくりサイクルを
まわしましょう！



03 「健康づくりを継続しない」
もったいない



健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない



01 健診を
毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない



02 健診を受けっぱなしに
していませんか？

せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。

健診結果に応じて行動することで
健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに
取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、
良好な健康状態を維持

健康づくりサイクルの中で、特に「健診後の行動」が大切です。



年に1回の健診

生活習慣の改善が
必要と判断されたら...

医療機関への受診が
必要と判断されたら...



特定保健指導



医療機関への受診

特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします



！ 健康づくりのプロがサポート

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

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
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、

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。

特定保健指導の費用

被保険者

無料

被扶養者

協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

動機付け支援の場合

上限 8,470円を補助！

積極的支援の場合

上限 25,120円を補助！

医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう



！ 自覚症状がないのに 医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

健康づくりサイクル についての特設サイトはこちら▶

