

協会けんぽ

健康の
ススメ

意識は高く！
保険料は低く！

今回ご紹介する制度で、
おトクに
健康生活を送りましょう！

【 インセンティブ制度 】

以下の5つの皆さまの取り組み次第で、
保険料が安くなります！

健康の
意識が高いと
オトクじゃな。

健康への
意識が高いと
オトクじゃな。

対象

協会けんぽの支部（都道府県）ごとの加入者および事業主の皆さま

内容

①支部ごとの健康づくりに関する取り組みを評価
②評価の高い支部はインセンティブ（報奨金）で
健康保険料率が下がる

期間

2年後の保険料率に反映される
※令和2年度の結果が令和4年度の保険料率に反映されます。

さらに詳しく知りたい方 >

健診のススメ

特定保健指導の
利用のススメ

メタボ予防の
ススメ

医療機関
受診のススメ

後発医薬品
活用のススメ

【 其の一 】

協会けんぽの健診を受けましょう！

健診は、**生活習慣病の予防や
早期発見のため**には欠かせません。
年度内お一人様1回に限り、
協会けんぽが健診費用の一部を負担し、
被保険者の方は**生活習慣病予防健診**を、
被扶養者の方は**特定健診**を受けられます。

対象

お 願 い し た い こ と

加入者

毎年、協会けんぽの健診の受診をお願いします。
■お勤めの方（35歳～74歳の方）→生活習慣病予防健診
（18,000円相当）※自己負担額／最高7,169円
■ご家族の方（40歳～74歳）→特定健診（7,150円～
8,877円）
※自己負担額／最高1,727円（協会けんぽからの補助7,150円を
差し引いた金額）

事業主

生活習慣病予防健診を実施していない場合は、
事業者健診結果データを協会けんぽへ提供
をお願いします。
※40歳以上の協会けんぽ加入者が対象です。
※ご提供いただけないと、特定健診の受診率として計上されません。

メリット

●自覚症状のない生活習慣病を予防できる。
●重症になる前の予防で医療費が削減できる。
●健診の後は、無料で保健指導が受けられる。

健診について更に詳しく知りたい方 >

生活習慣病
予防健診について >

事業主健診
（同意書）について >

特定健診
について >

② 特定健診等の実施率を高めましょう。

特定保健指導の
利用のススメ

【 其の二 】

協会けんぽの特定保健指導※を利用しましょう！

※健診結果で生活改善が必要とされた方への保健指導

健診結果をもとに、
**日頃の食生活や運動・その他健康に関する
幅広いサポート**を受けて、
皆さまが**よりイキイキとした毎日を送られる**ように、
保健師等が無料で特定保健指導を行っております。

対象

お 願 い し た い こ と

該当者

健診結果で「生活改善が必要」と判定された場合、
特定保健指導をご利用ください。

事業主

事業所で
**特定保健指導を受けられるよう
環境整備にご協力ください。**
※協会けんぽの保健師等が事業所訪問し実施します。
※生活習慣病予防健診実施機関の一部では、
健診当日等を受けることができます。

メリット

●自分の健診結果の見方が分かる
●自分の生活習慣の改善方法が見つかる
●取り組みの応援者（保健師や管理栄養士）ができる

特定保健指導について更に詳しく知りたい方 >

③ 特定保健指導の実施率を高めましょう。

メタボ予防の
ススメ

【 其の三 】

日々の取り組みでメタボを
予防しましょう！

メタボリックシンドロームは
心筋梗塞や脳卒中を起こす**リスクを高め**ます。
運動をする、食生活を改善する、禁煙するなど
生活習慣の見直しや、**一年に一回、健診**を受けて
健康状態をチェックし予防することが大切です。

対象

お 願 い し た い こ と

該当者

日頃からの健康づくりを心がけてください。
特定保健指導を受けた方は、プログラムを
最後まで取り組んでください。

事業主

■**協会けんぽ長野支部の講習会**を利用してください。
■**健康づくりチャレンジ宣言**をして、
事業所全体で健康づくりに取り組んでください。

メリット

●日々の取り組みを行うことで、生活習慣病の予防や
改善につながる
●指導を受けることで、本来の健康を取り戻せる

協会けんぽが実施する健康づくりについて更に詳しく知りたい方 >

協会けんぽ長野支部の
講習会について >

健康づくりチャレンジ
宣言について >

④ 特定保健指導対象者を減らしましょう。

医療機関受診の
ススメ

【 其の四 】

健診結果で要治療（要再検査）
の判定を受けたら、
医療機関を受診しましょう！

生活習慣病は**自覚症状のないまま**ひそかに
進行する場合が多く、そのため知らないうちに
**動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を
引き起こします。**
要治療（要再検査）の判定を受けた方は、
放置せずに必ず医療機関を受診しましょう。

対象

お 願 い し た い こ と

該当者

健診の結果、「血圧、血糖値が要治療（再検査含む）」の場合
で、受診が確認できない方には、協会けんぽから受診勧奨の
ご案内を送付しますので、
必ず医療機関への受診をお願いします。

対象となる基準はコチラ >

事業主

従業員の**健診結果を把握し、
「要治療者」への受診勧奨**をお願いします。
※防災の防止にもつながります。

メリット

●重症化を未然に防げる
●正確に診断してもらえる
●従業員が健康で働き続けることで、
事業所の安定的な事業経営につながる

長野支部ではこんな医療機関受診勧奨事業を行っています >

⑤ 医療機関への受診勧奨を受けた
要治療者※の受診率を高めましょう。

※健診結果で要治療（要再検査）の判定を受けた方

後発医薬品活用の
ススメ

【 其の五 】

後発医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、
先発医薬品と同じ成分で、同じ効能を
持ちながら、**安い価格**で手に入る医薬品です。
医療費削減にもつながるので、国民皆保険制度を
維持するために普及促進が重要です。

対象

お 願 い し た い こ と

加入者

医療機関や薬局でお薬を処方される際には、
「ジェネリック医薬品」の希望を伝え、
積極的にご選択ください。

メリット

●先発医薬品と同じ成分で同じ効能
●新薬よりも安価で購入できる
※研究・開発費などが削減されているため。
●有効性、安全性が確認されている

⑥ 後発医薬品の使用割合を増やしましょう。

健康の
ススメ
まとめ

5つの評価項目に取り組んで
おトクに健康生活を送りましょう！

協会けんぽの健診を受けましょう！

協会けんぽの特定保健指導を利用しましょう！

日々の取り組みでメタボを予防しましょう！

健診結果で要治療（要再検査）の
判定を受けたら、医療機関を受診しましょう！

後発医薬品を利用しましょう！

おトクに
健康な長野県を
目指すのじゃ。

健診のススメ

特定保健指導の
利用のススメ

メタボ予防の
ススメ

医療機関
受診のススメ

後発医薬品
活用のススメ

さらに詳しく知りたい方 >