

みなさまに取り組んでいただきたい 5つの指標

指標1 特定健診等の実施

健康づくりの第一歩は毎年の健診!
協会けんぽの健診を受けましょう!

協会けんぽの健診には、被保険者(ご本人)の方が対象の**生活習慣病予防健診**と、被扶養者(ご家族)の方が対象の**特定健康診査**があります。



一般健診(生活習慣病予防健診)

対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

自己負担額:**5,282円**

特定健康診査

対象:40歳~74歳の被扶養者(ご家族)

自己負担額:**0円**または**950円**

※健診実施機関により負担額が異なりますので、ホームページをご確認ください。

令和5年4月から生活習慣病予防健診等の自己負担額が軽減されました!
一般健診は**7,169円**から**5,282円**に、付加健診は**4,802円**から**2,689円**になります。
乳がん検診、子宮がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

生活習慣病予防健診
について
詳しくはこちら



特定健康診査
について
詳しくはこちら



指標4 医療機関への受診を勧められた方の早期受診

健診の結果、「**要治療**」の判定を受けた方は
早めに医療機関を受診しましょう!

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ご案内をお送りします。

—— ご自身の健康のためにも、医療機関へ早期に受診しましょう! ——



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。

医療機関への早期受診
について
詳しくはこちら



指標2 特定保健指導の実施

健診の結果、**生活改善が必要と判断された方は**
協会けんぽの特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導って?

健診の結果、**メタ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。



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!健康や生活習慣を見直す良い機会です。

特定保健指導
について
詳しくはこちら



STEP 1 目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

STEP 2 3~6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践

STEP 3 目標達成度の
チェック

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。

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。

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。

指標3 特定保健指導対象者の減少

特定保健指導の対象とならないよう、
日常から健康な生活を心がけましょう!

協会けんぽ千葉支部では、事業所のみなさまと一緒に健康づくりに取り組む「**健康な職場づくり宣言**」事業を行っております。

まだ「健康な職場づくり宣言」を行っていない事業所さまは、**従業員の**
方々の健康を守るため、ぜひ健康づくりの取組を検討し、宣言しましょう!



「健康な職場づくり宣言」
について
詳しくはこちら



指標5 ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用

お薬の処方を受ける際は、
積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう!

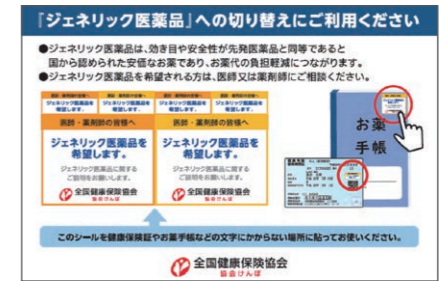
ジェネリック医薬品はこんなお薬です

- お財布にやさしい** 新薬と比べて3~5割程度お安くなること多いです。
- 飲みやすく工夫されている** 効き目や安全性は新薬と同等。服用しやすいよう工夫されているものもあります。

※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。

病院や薬局でジェネリック医薬品の希望を伝えやすくする「**ジェネリック医薬品希望シール**」があります。
ご希望の方は企画総務グループまでご連絡ください。

ジェネリック医薬品希望シール



ジェネリック医薬品
について
詳しくはこちら



問い合わせ先 インセンティブ制度・指標3・指標5について **企画総務グループ TEL 043-382-8315**
指標1・指標2・指標4について **保健グループ TEL 043-382-8313**

出産育児一時金の増額について

出産育児一時金とは、被保険者(ご本人)及びその被扶養者(ご家族)が出産された時の給付金です。
令和5年4月1日以降の出産より、出産育児一時金の支給額が下記の通り変更されました。

	出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給額	
	出産日が令和5年3月31日以前	出産日が令和5年4月1日以降
産科医療補償制度加入機関で在胎週数22週以降の出産	42万円	50万円
産科医療補償制度加入機関で在胎週数22週に達しなかった出産	40.8万円	48.8万円
産科医療補償制度未加入の機関で出産		



出産育児一時金の申請
について
詳しくはこちら



問い合わせ先 **業務グループ TEL 043-382-8311(代表)**