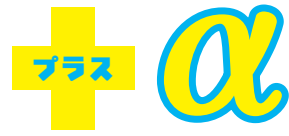


生活習慣病 予防健診のご案内

対象者年齢早見表
など



生活習慣病予防健診のメリット

👉 主ながん検診もセットで費用の7割を補助

青森県はがんによる死亡率ワースト1位が続いています。検診で早期に発見されれば助かる命も少なくありません。生活習慣病予防健診は、主ながん検診をセットにした健診で、さらに、がん検診とセットで費用の7割を協会けんぽが補助する健診です。

POINT

がん検診を含むすべての項目を受診して補助の対象となります。
医師の判断等の特別な理由がある場合を除き、ご本人様の都合で検査項目（胃部レントゲン等）を省略する場合は補助の対象となりませんのでご了承ください。

👉 労働安全衛生法による 定期健診の代わりになる

生活習慣病予防健診は、労働安全衛生法により事業主に実施が義務付けられている定期健診の項目にがん検診等を加えた健診で、定期健診の代わりになります。
ぜひ、定期健診として生活習慣病予防健診をご利用ください。



👉 健康サポート（特定保健指導）を 無料で受けられる

協会けんぽでは、生活習慣改善が必要と判定された40歳から74歳の方に無料で健康サポート（特定保健指導）を実施しています。
健診当日に健診機関で実施できる場合もあります。当日利用できなかった場合は、事業所へ利用のご案内をお送りしていますので、積極的にご利用ください！

選べる

健康サポート方法

- 1 健診当日健診機関における実施
- 2 保健師等による事業所への訪問
- 3 後日、保健指導実施機関へ来所
- 4 協会けんぽ青森支部へ来所
- 5 Webによるテレビ面談

生活習慣病予防健診対象者 年齢早見表

●がついている項目が補助の対象となり、令和6年4月1日よりご受診いただけます。

※ 年齢は今年度誕生日を迎えられた時の満年齢です。

年齢	生年月日	一般健診	一般健診に追加して受診する健診			子宮頸がん(単独)
			付加	乳がん	子宮頸がん	
20歳	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	×	×	×	●
21歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	×	×	×	●
23歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	×	×	×	●
25歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	×	×	×	●
27歳	H 9.4.2 ~ H10.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H 8.4.2 ~ H 9.4.1	×	×	×	×	●
29歳	H 7.4.2 ~ H 8.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H 6.4.2 ~ H 7.4.1	×	×	×	×	●
31歳	H 5.4.2 ~ H 6.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H 4.4.2 ~ H 5.4.1	×	×	×	×	●
33歳	H 3.4.2 ~ H 4.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H 2.4.2 ~ H 3.4.1	×	×	×	×	●
35歳	H 1.4.2 ~ H 2.4.1	●	×	×	×	×
36歳	S63.4.2 ~ H 1.4.1	●	×	×	●	●
37歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	×	×	●	●
39歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	●	●	●	×
41歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	●	●	×
43歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	●	●	×
45歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	●	×	×	×
46歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	●	●	×
47歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	●	●	×
49歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	×	×	×
50歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	●	●	●	×
51歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	●	●	×
53歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	●	●	×
55歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	●	×	×	×
56歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	●	●	×
57歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	●	●	×
59歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	●	●	●	×
61歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	●	●	×
63歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	●	●	×
65歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	●	×	×	×
66歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	●	●	×
67歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	●	●	×
69歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	●	●	●	×
71歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	●	●	×
73歳	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S25.4.2 ~ S26.4.1	●	×	●	●	×
75歳	S24.4.2 ~ S25.4.1	●	×	×	×	×

75歳の誕生日の前日までに受診していただく必要があります。

例 昭和24年8月15日生まれの方は、令和6年8月14日までに受診

情報提供サービスのご案内

情報提供サービスとは、事業主様と協会けんぽにおいて、被保険者様の健診に関する情報を共有し、生活習慣病予防健診業務を効率的に行うことを目的としたサービスです。

POINT

- 1 健診対象者一覧をいつでもダウンロードできます。
- 2 CSVデータなので加工が可能です。
- 3 直近の加入者（資格取得の処理完了者分）のデータを取得できます。



情報提供サービスの詳しい利用方法はこちら

定期健康診断について

生活習慣病予防健診を利用されていない方について

対象は協会けんぽ加入の被保険者

定期健診結果の提供をお願いいたします

生活習慣病予防健診を利用せずに労働安全衛生法による定期健康診断（定期健診）を実施されている事業所におかれましては、定期健診の健診結果を協会けんぽにご提供願います。

定期健診の健診結果を保険者（協会けんぽ等）に提供することは「高齢者の医療の確保に関する法律」（第27条）により事業主様に義務づけられており、ご本人の同意は不要であり、個人情報の提供について責任を問われることもありません。

※ご提供いただいた健診結果は、個人情報の保護に関する法律、全国健康保険協会個人情報管理規程その他関係法律に基づき、漏洩防止対策を講じて適切な管理を行います。

提供のメリットは？

インセンティブ制度により 保険料率の引き下げにつながる

インセンティブ制度の評価指標である特定健診受診率（提供いただいた結果を含む）等が支部の健康保険料率に反映されます。

無料で健康サポート （特定保健指導）を受けられる

提供いただいた健診結果をもとに、無料で健康サポートをご利用いただけます。

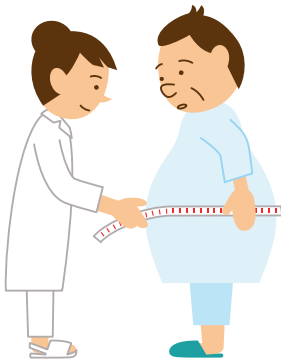
生活習慣病・重症化の 予防対策に活用

提供いただいた健診データから青森支部の結果の傾向等を分析し、加入者様の健康増進に活用します。

提供の方法は？

- 1 健診実施機関と締結する契約等で、協会けんぽに結果データを提供することをあらかじめ決める方法^{※1}
- 2 協会けんぽに同意書（もしくは健診機関に委任状）をご提出いただき、健診実施機関から提供いただく方法^{※1}
- 3 健診結果票の写し又はデータを協会けんぽに提出していただく方法^{※2}

提供する項目は？



身長、体重、BMI、**腹囲**

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

空腹時血糖またはHbA1cまたは随時血糖（食後3.5時間以上）、AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP）

尿糖、尿たんぱく

服薬歴（血圧、血糖、脂質）、喫煙歴、自覚症状、他覚症状

医師の判断、医師名

※1 協会けんぽとデータ作成にかかる契約を締結している健診実施機関で実施している場合に可能な方法です。

※2 ご提供いただく項目のうち、**青字**の項目は、定期健診の結果票に記載がない場合もあり、上記の3の方法でご提出いただく際は、不足している項目をご本人に回答いただく「質問票兼同意書」を添付いただく必要があります。

詳しくは

定期健診結果の提供に関する詳細は、
ホームページをご覧くださいませようお願いします。



血圧・血糖値 高いまま放置していませんか？

高血圧 の本当の怖さについて知ろう



ある日突然
からだが不自由に！
高血圧は脳卒中の
最大の危険因子！



突然死の危険性

未治療・治療中断による
脳出血・脳梗塞



人工透析の危険性

腎不全・腎臓病



突然死の危険性

心筋梗塞・狭心症

- ✓ 長期入院
- ✓ 失業
- ✓ 要介護状態
- ✓ 言語障害
- ✓ 半身まひ

高血糖 の本当の怖さについて知ろう

恐び寄る三大合併症!!



失明の危険性

糖尿病性網膜症
糖尿病になって
10年前後で発症



人工透析の医療費は
年間で500万円を
超える場合も…

人工透析の危険性

糖尿病性腎症
1回4時間の通院を
週に3回



足の切断の危険性

糖尿病性神経障害
足に壊疽(えそ)が起こり切断

さらには… **突然死の危険性**

脳出血・脳梗塞
心筋梗塞・狭心症

- ✓ 失業
- ✓ 長期入院
- ✓ 要介護状態



まずは **医療機関**へ

すぐに受診が必要な方

血圧	収縮期血圧	160mm Hg以上
	拡張期血圧	100mm Hg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dl以上
	HbA1c	6.5%以上 (NGSP値)
LDLコレステロール値		180mg/dl以上

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診された方のうち、血圧・血糖・LDLコレステロールの値が左の基準に該当する方には、協会けんぽより医療機関への受診をお勧めするお手紙をお送りしています。かかりつけ医や専門医を受診して血圧・血糖値等をコントロールすることが、重症化の予防につながります。

10年後、20年後も元気であるため、重症化する前に医療機関を受診してください！