

協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和5年6月)

“無料”で生活習慣の改善ができる! **健康サポート(特定保健指導)のご案内**

協会けんぽでは、食事・運動などの生活習慣を見直すことにより内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的として“健康サポート(特定保健指導)”を実施しています。

●健康サポートの対象となる方

40歳～74歳までの方で、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善をすることで生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方。

対象となる方へは、協会けんぽまたは健診機関よりご案内します。

●どんなことをするの?

専門的知識を持った保健師・管理栄養士が、健診結果に基づき、その方に合わせた実践的なアドバイスで、食生活や運動など、生活習慣の改善を応援します。

健康サポートの実施方法 青森支部では、以下の5つの方法をご用意しています。

おすすめ

①健診当日に健診機関で



対象者さまが健診当日に実施できなかった場合、後日事業所を通じてご案内をお送りします。

②事業所等で

③協会けんぽ青森支部で

④保健指導実施機関で

⑤Web(Zoom等)を利用して

お送りするご案内をもとに、青森支部または実施機関にお申込みいただけます。



↑実施機関については、HPをご覧ください。

未治療者の方への受診勧奨(重症化予防事業)を実施しています

協会けんぽでは、被保険者様(ご本人)を対象に、健診の結果で「要治療」または「要精密検査」と判定された方へ受診勧奨(重症化予防事業)を行っています。

小さな異常を放置して大きな病気にならないよう、受診勧奨のご案内が届いた際は、早期に医療機関へご受診願います。

なお、ご案内と行き違いで医療機関を受診されている場合は、何卒ご容赦願います。

★かかりつけ医へ早期に受診いただくためのご案内を送付し、高血圧症や糖尿病等の合併症の発症を予防します。

対象となる方

以下の(1)～(3)のすべてに該当する方

(1) 35歳以上75歳未満の生活習慣病予防健診を受診した方

(2) 以下の基準のうち、いずれかひとつでも該当する方

①収縮期血圧: 160mmHg以上 ②拡張期血圧: 100mmHg以上 ③空腹時血糖: 126mg/dl以上

④HbA1c: 6.5%以上(NGSP値) ⑤LDLコレステロール: 180mg/dl以上

(3) 健診受診前1ヵ月および健診受診後3ヵ月以内(健診受診月を含む)に、医療機関への受診が確認できない方

「かかりつけ医」を持っていますか？

かかりつけ医とは？

日常的な病気の診療や健康相談等を気軽にできる、身近なお医者さんのことです。

かかりつけ医をもつことのメリット

- ① 継続的に受診することで、病状や病歴、体質などを踏まえた診療を受けられる
- ② 詳しい検査等が必要と診断された場合、**大病院や専門医への紹介状**を書いてもらえる
- ③ 気になる体調変化があったとき、気軽に相談しやすく、病気の予防や早期発見、早期治療につながる



紹介状がないと...

大学病院等の大病院に紹介状なしで受診すると、初診料に加えて、7,000円以上の特別料金がかかってしまいます。



かかりつけ医の紹介状があれば、特別料金はかかりません！
また、紹介状がない場合より、窓口での待ち時間が少ないです。



かかりつけ医に関するお問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 企画総務グループ 017-721-2713

このコーナーでは、青森支部に健康宣言をご登録いただいている事業所様の健康に関する取組をご紹介します。

わが社の健康経営®

「健康経営®」は、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルのことで、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今月の
事業所様

大管工業株式会社 様

事業所所在地：青森県青森市 従業員数：70名 事業内容：総合建設業

取組内容

- ・スポーツクラブ利用の費用助成
- ・社内設置の体組成計による身体情報提供
- ・アルコール検知器による毎日の記録で、多量飲酒の抑制
- ・喫煙・運動をテーマとした講話の実施

取組のご感想を伺いました！

近年は新型コロナウイルス対策と健康づくりのバランスが難しい状況でした。アルコールチェックの義務化は個人の健康状態の把握にも繋がりました。

喫煙・飲酒習慣の改善等、まだまだ課題は多いですが、「安全」「健康」を最優先に意識改革に取り組んでいきたいと考えています。



社内で使用しているアルコール検知器

健康宣言に関するお問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 企画総務グループ 017-721-2713