

年1回の健診で自身の健康状態を把握しましょう

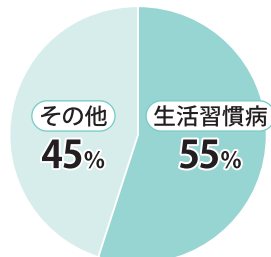
生活習慣病予防健診

対象：35～74歳の被保険者（ご本人）

生活習慣病の発症や予防を目的とした健診です。血液検査や心電図検査など労働安全衛生法で定められた健診項目に加えて、がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん）も受診できます。

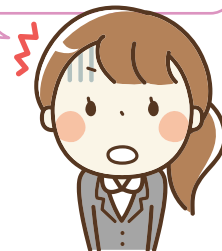
※乳がん・子宮頸がん検診は別途自己負担が必要です。

主な死因別死亡数の割合



出典：厚生労働省「令和3年（2021）人口動態統計月報年計（概数）の概況」

生活習慣病は日本の死因の**約6割**を占めています



健診内容

令和5年4月から自己負担がさらに軽減しています

		検査内容	自己負担額（最高）
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> 診察、問診等 便潜血反応検査 胸部レントゲン検査 	<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 血液検査 胃部レントゲン検査 血圧測定 心電図検査 尿検査 	<p>5,282円</p> <p>※通常の健診費用は18,865円 差額は協会けんぽが補助</p>
一般健診に追加できる健診	付加健診 ※年齢の節目に受けられるより詳細な健診です	対 40歳と50歳 ※令和6年4月より45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります	2,689円
	乳がん検診	対象 40～74歳 ※偶数年齢の女性	<ul style="list-style-type: none"> 40～48歳：1,574円 50～74歳：1,013円
	子宮頸がん検診	36～74歳 ※偶数年齢の女性	970円
	肝炎ウイルス検査	35～74歳	582円

健診受診の流れ

案内が届いたら 従業員の方へ周知

健診対象者様へ向けた案内チラシを公開中！



（健診用チラシはこちら）

健診機関を 予約する

自分が行きやすい健診機関をチェック！



（生活習慣病予防健診
実施機関一覧はこちら）

健診を受診する

健診当日は保険証等を
忘れないようお持ちください



健診当日に特定保健指導の案内があった際は、積極的に利用いただくよう従業員の皆様にご案内ください

健診を受けた後の行動も大切です

令和3年度の職場の定期健康診断で、和歌山県の「腹囲リスク」や「血压リスク」保有者の割合、「飲酒習慣要改善者」の割合が男女とも全国でワースト傾向にあることがわかりました（下表）。高血圧・肥満・糖尿病などの生活習慣病予備軍が他県に比べて多くなっています。**健診で指摘された人は放置せずに早めに保健指導を受けて、生活習慣や食生活を見直してください。**

	男性	女性
血压リスク（収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上又は服薬）	35位	40位
腹囲リスク（男性85cm以上・女性90cm以上）	44位	25位
飲酒習慣（毎日2合以上又は時々3合以上）要改善者の割合	40位	44位

特定保健指導

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある40～74歳までの方を対象に保健師・管理栄養士が健康サポートを行います。

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

体重(kg) ÷ 身長(m)²

25以上

以下の追加リスクが1つ以上ある方

血 糖

空腹時血糖値
100mg/dL以上

または

HbA1c (NGSP値)
5.6%以上

血 圧

収縮期血圧 (上の血圧)
130mmHg以上

または

拡張期血圧 (下の血圧)
85mmHg以上

脂 質

中性脂肪
150mg/dl以上

または

HDLコレステロール値
40mg/dl未満

喫 煙

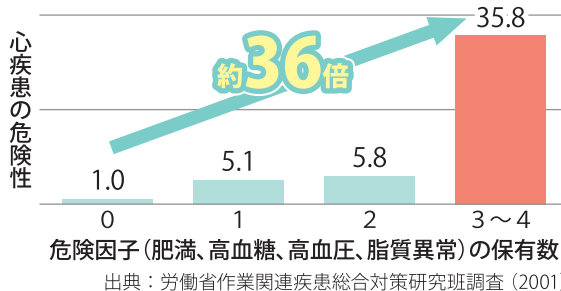
※喫煙は、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

1つ当てはまる→メタボリックシンドローム予備軍

2つ以上当てはまる→メタボリックシンドローム該当者

メタボリックシンドローム (メタボ) とは？

お腹周りの内臓脂肪が増えることで、悪玉のホルモンがたまり、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをいいます。



リスクが重なる危険性が高まります



特定保健指導の内容

STEP 1

目標と行動計画の設定

20～30分の初回面談で、個人のライフスタイルに合わせて運動や食事などの生活習慣の改善に向けた目標等を設定

STEP 2

実践（3～6か月）

STEP1で考えた行動計画を実践
保健師・管理栄養士がサポートします

STEP 3

達成度のチェック

目標を達成できたかの確認と、引き続きの健康づくりの取組をアドバイス

