

健診は受けた後の行動が大切です（特定保健指導）

健診を受けてそこで終わりになっていませんか？生活習慣病は無自覚のうちに進行していきます。重大な病気を引き起こさないために、その一歩手前であるメタボリックシンドローム（メタボ）を解消することが大切です。

健診結果を踏まえた健康サポート（特定保健指導）を利用しましょう。

特定保健指導を利用して生活習慣を改善！

特定保健指導とは

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方に、保健師・管理栄養士が面談（訪問・オンライン）を行い、生活習慣改善のお手伝いをします。



特定保健指導の対象者になる方は

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

25以上

血糖

空腹時血糖 100mg/dl または HbA1c（ヘモグロビンA1c）5.6%以上

脂質

中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満

血圧

収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

喫煙

喫煙歴あり（上記のリスクが1項目以上該当した場合）



費用は無料！

被保険者は
自己負担なしで
利用できます



特定保健指導の
ポイント

専門家のサポートが受けられる！

一人ひとりの生活状況に合った運動や食事などの生活習慣の改善を保健師・管理栄養士がサポートします。

特定保健指導について
詳しくはこちら



事業主様へ

特定保健指導対象者がいる事業所様へご案内をお送りします。

案内が届きましたら対象の方へお声がけいただき、スケジュール調整や環境整備などのご協力をお願いします。



知っておきたい上手な医療のかかり方

「リフィル処方箋」・「ジェネリック医薬品」を活用しましょう

医療保険制度は、被保険者・事業主の皆様の保険料から成り立っています。医療費の増加は、保険料負担の増加につながります。将来にわたって医療保険制度を維持するために、医療費削減につながるリフィル処方箋や、ジェネリック医薬品の利用をご検討ください。

お薬の新しい受け取り方「リフィル処方箋」

リフィル処方箋とは？

医療機関で処方箋を毎回もらわず、同じ処方箋を薬局で3回まで繰り返し使用できる仕組みです。医療機関を受診する回数が少なくなり、通院負担を軽減できるメリットがあります。

※長い間同じ薬を飲んでいて、症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。
※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬は、対象外です。



ジェネリック医薬品へ切り替えると、お薬代が安くなります！

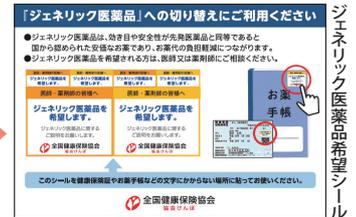
ジェネリック医薬品に切り替えると、最大で6割程度薬代の負担が軽くなります。長期で服用している薬ほど大きな節約につながります。

切り替えには、ジェネリック医薬品希望シールをご活用ください

「ジェネリック医薬品希望シール」を、保険証やお薬手帳に貼ってください。

ご希望される事業所様には、シールを必要枚数お送りしています。以下の申込書にご記入のうえ、FAXしてください。

※一部のジェネリック医薬品は、供給不足や欠品が生じており、切り替えが難しい場合があります。



ジェネリック医薬品希望シール FAX申込書

↓希望シールの送付時に宛名ラベルとして使用します。

送 付 先	所在地 □□□□-□□□□□□
	名称
	担当者



(7桁もしくは8桁)

記号
必要枚数 枚
連絡先	-

12月22日は「ジェネリック医薬品の日」です

ジェネリック医薬品については、協会けんぽホームページをご覧ください。



【お問合せ先】和歌山支部代表 (TEL 073-421-3100)

