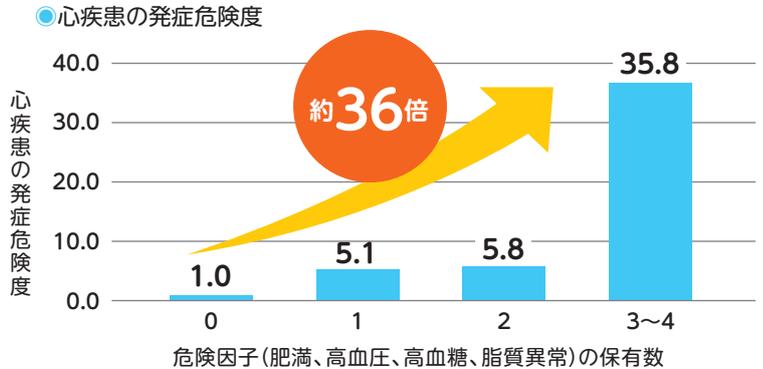


# 協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

メタボには  
リスクが  
いっぱい…!

## 生活習慣の改善に特定保健指導をご利用ください!

メタボ(メタボリックシンドローム)とはお腹周りに内臓脂肪がたまることに加え、高血圧・高血糖・脂質異常などの症状がみられることです。メタボの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、心疾患の**発症リスクが約36倍**にもなるという報告があります。



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査  
Nakamura et al. jpn Crit J, 65: 11, 2001

### メタボを予防するには?

メタボを予防するには、生活習慣の改善が効果的です。協会けんぽでは健診の結果、メタボやメタボ予備群に該当された方に専門家による健康サポート(特定保健指導)を行っています。ご案内が事業所に届きましたら、ぜひご利用ください。

被保険者(ご本人)の方は  
**無料でプロの健康サポートが**  
受けられます!



### 事業所に健康サポート(特定保健指導)のご案内が届いたら…



事業所ご担当者様はスケジュールの調整と面談場所の提供にご協力をお願いいたします。ご案内には面談の予定日時を記載していますので、面談の可否をご確認ください。ご案内到着から3~4日後に当支部の担当より面談日時の調整についてのお電話をいたします。



いっぽくん

### 特定保健指導の流れ

#### Step 1 初回面談



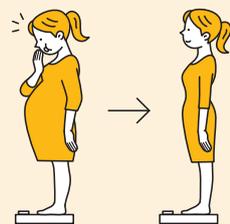
ライフスタイルや体の状態に合わせて、生活習慣の改善に向けた具体的な取り組みを個別に提案。健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。

#### Step 2 実践



Step1で考えた行動計画を実践。保健師または管理栄養士が電話やメール・手紙などでサポートします

#### Step 3 目標達成度のチェック



3~6か月後に減量等、目標を達成できたかの確認を行います。



忙しくて  
取り組めないかも  
しれない…

ご本人の生活リズムに合わせた生活習慣改善方法を一緒に考えるので、ご安心ください。普段忙しい方でも可能なちょっとした改善ポイントをご提案いたします!





## 被扶養者(ご家族)様の健診も始まっています!

40歳~74歳の  
被扶養者(ご家族)が  
対象!!

社員が安心して働けるのは、ご家族の健康があつてこそ。  
協会けんぽでは、被扶養者の方に健診の補助を行っています。高血圧・糖尿病・脂質異常症や、腎臓・肝臓の検査項目も含まれている健診です。健診を受けることで、自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。  
社員を通じてご家族の方へ、ぜひお得な健診をご案内ください。

### 健診受診までの流れ

- 1 4月下旬に「受診券」が届く
- 2 受診日と受診場所を決める
- 3 下記のいずれかの方法で受診



がん検診は市町村から案内されます。がん検診についての詳細はお住まいの市町村役場へお問い合わせください。

費用補助が受けられるのは年度内に  
**1回限り!**(令和5年度であれば令和5年  
4月1日~令和6年3月31日の間に受診  
した分が対象)



#### 集団健診で受診

お住まいの市町村が行う「集団健診」の会場で受けていただくことができます。(米子市を除く)



がん検診との  
ダブル受診が  
おススメ!

#### 健診機関で受診

電話で予約してください。鳥取県内で受診できる健診機関は、鳥取支部HPで確認できます。  
※鳥取県外で受診したい場合は、協会けんぽ各支部のHPをご覧ください。



「特定健診」「受診券」についてのお問い合わせはこちら ▶ 保健グループ TEL 0857-25-0054

鳥取支部では  
約2800人が  
登録済み!

健康保険の事務手続きにお悩みの方へ

## 健康保険委員にご登録ください

申請書はこちら!



◎登録は申請書を  
FAXするだけ

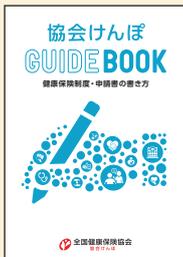
鳥取支部では、協会けんぽと事業所の架け橋となる『健康保険委員』を募集しています。『健康保険委員』にご登録いただくと、協会けんぽのサポートにより健康保険の制度や手続きに関する知識を深めることができます。委員といっても、**委員会などの強制的な活動はありません。登録料も無料です。**お気軽にご登録ください。

### 事務手続きのお悩み解決!

#### 特典1

#### 事務手続き ガイドブック

申請書の記入例やQ&Aを掲載したガイドブックを無料でお送りします。



### お役立ち情報をお届け!

#### 特典2

#### 健康保険委員 専用情報誌

制度改正や研修会の情報など、タイムリーな情報をお届けします。



### さらなる知識の習得!

#### 特典3

#### 健康保険委員 限定研修会※

健康保険のほか、年金や労働関係の知識も習得できる研修会(任意参加)へご招待!



※令和4年度はオンラインで研修会を実施

「健康保険委員」についてのお問い合わせはこちら ▶ 企画総務グループ TEL 0857-25-0051

### メールマガジン会員募集中!

スマートフォンをお持ちの方は  
こちらからどうぞ▶



申請書の提出など  
お手続きはすべて郵送で!

協会けんぽ 鳥取 検索

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地  
アクティ日ノ丸総本社ビル 5階



全国健康保険協会 鳥取支部  
協会けんぽ

TEL: 0857-25-0050(代表)