

協会けんぽ



令和5年10月
第173号
全国健康保険協会
栃木支部



ご予約はお早めに！

生活習慣病予防健診のご案内

協会けんぽでは、お勤めのご本人（被保険者）様にメタボリックシンドロームおよび5大がんの早期発見に重点を置いた、「生活習慣病予防健診」の費用補助を行っています。

生活習慣病予防健診とは

労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」の検査項目と、がん検診等が**セットで受診**できる充実した内容の健診です。

費用

最高5,282円 一般健診（「検査内容」の青色部分）を受診の場合

今年度から自己負担額が軽減され、さらにお得に受診できるようになりました！！

検査内容

35歳～74歳の被保険者様

一般健診

血圧測定 血液検査 尿検査

心電図検査 便潜血反応検査

胸部レントゲン検査

胸部レントゲン検査

追加可能な項目 (追加料金がかかります。)

付加健診 年度年齢が40歳・50歳の方

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

肝炎ウイルス検査 40歳～74歳の偶数年齢(※)の女性の方

乳がん検診 36歳～74歳の偶数年齢(※)の女性の方

子宮頸がん検診

20歳～38歳の偶数年齢(※)の女性の被保険者様

子宮頸がん検診

一般健診の対象年齢ではない被保険者様も、子宮頸がん検診を単独で受診することができます。

(※) 当年度に偶数年齢になる方

受診までの流れ

① 健診機関へ直接予約

ご希望の健診機関へ直接受診の予約をしてください。

お手元に健康保険証をご準備の上「協会けんぽの生活習慣病予防健診の申込」とお伝えください。

協会けんぽへの連絡は不要です。

受診できる健診機関▶



② 健診を受診

必ず健康保険証、その他健診機関から案内された持ち物をお持ちください。

※詳しくは3月下旬に事業所様宛に送付している「生活習慣病予防健診対象者一覧」「パンフレット」等をご確認ください。なお、年度途中にご加入し、対象者一覧に記載がない被保険者様も対象年齢であれば利用可能です。

お問い合わせ先：保健グループ 028-616-1695

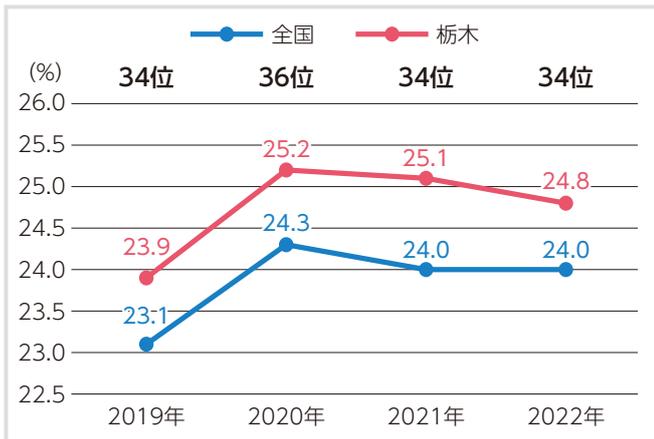


知っていますか？ 栃木のメタボリックリスク保有者の割合

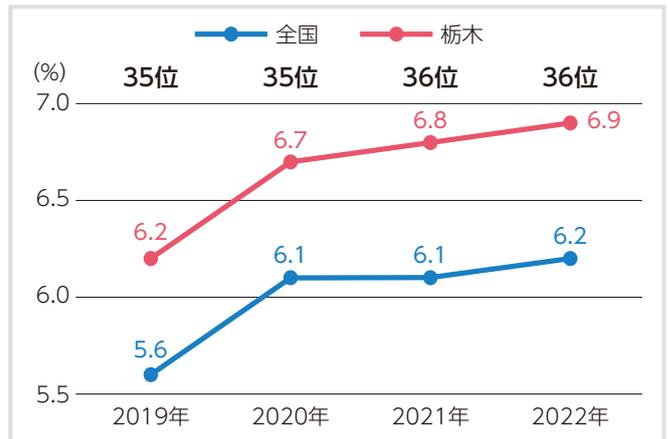
生活習慣病は運動不足や不適切な食事、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによって引き起こされます。協会けんぽでは腹囲リスクの基準に該当し、かつ血圧・代謝・脂質の3つのリスクのうち2つ以上のリスクが該当する場合メタボリックリスク保有者と判定し、各支部ごとにメタボリックリスク保有率を算出しています。

今回は、栃木支部の男女別メタボリックリスク保有率についてお知らせします。

メタボリックリスク保有率(男性)と全国順位



メタボリックリスク保有率(女性)と全国順位



※リスク保有率と全国順位は小さいほうが良い状態です。

- 2019年から2022年のメタボリックリスク保有率は男女共に全国平均を上回っており、全国順位は30位台と下位です。
- 男性の全国平均メタボリックリスク保有率は2020年に大幅に増加し、その後減少傾向にあります。栃木支部も同様の傾向にあり、2022年のリスク保有率は前年度までと比較すると緩やかに減少していますが、2019年の23.9%には戻っておらず、全国順位も低位のままです。
- 女性の場合、男性と比較するとメタボリックリスク保有率は低いものの、2019年から2022年にかけて毎年増加傾向にあります。

栃木支部のメタボリックリスク保有率は全国下位ですが・・・

全国上位5支部のメタボリックリスク保有率は男性20%前半・女性は5%後半と、栃木支部と数パーセントの差しかありません。あと少しの努力で、上位を目指すことができます。

どうすればいいの？

生活習慣を改善することで、メタボリックリスクは改善することができます。

そのためには、運動量を増やしたり、食生活を見直すなどのご自身に合った生活習慣の改善が必要です。しかし、ご自分だけでは何をどうしたらよいか、わからないことも多いと思います。

協会けんぽでは、生活習慣改善に取り組む方のお手伝いとして、健康づくりのプロ（保健師・管理栄養士）による特定保健指導を実施しています。特定保健指導のご案内があった際は、ぜひご利用ください。

全国健康保険協会 栃木支部
協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階

☎ 028-616-1691 (代表)

受付時間：平日8:30～17:15
(土日祝・年末年始を除く)

協会けんぽ栃木支部

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/>

『**栃の葉ヘルシーメール**』

にご登録ください!!

毎月配信
登録無料

協会けんぽ栃木支部は、メールマガジンを活用した皆さまの健康づくりに取り組んでいます。

健康保険に関する情報や日々健康に過ごすためのお役立ち情報などをメールでお届けします。どなたでもご利用いただけますので、この機会にご利用ください。

右の二次元コードを読み取ってご登録ください

