

## 令和6年度 健康診断のご案内

### 生活習慣病予防健診

- ✓ **対象** 35～74歳の被保険者(ご本人)
- ✓ **費用** 最高**5,282円** ※一般健診が18,865円(税込)相当の場合、協会けんぽが13,583円(約7割)補助
- ✓ **健診案内**
  - ～送付内容～
    - ・健診案内パンフレット
    - ・生活習慣病予防健診対象者一覧
  - ～送付時期～
    - ・令和6年3月下旬に対象者のいる事業所宛てに送付します。
- ✓ **よくあるお問い合わせ**

緑色の封筒が目印!!



#### Q 申込方法は?

A 契約健診機関に直接お申し込みください。また予約時に「協会けんぽの補助を使いたい」とお伝えください。(3/1以降順次予約開始しております。)

健診実施機関一覧及び予約開始日は  
こちら→



#### Q 受診券や補助券は必要なの?/ 健診費用の補助はどうやって受けるの?

A 受診券(補助券)等は必要ありません。健診当日、**補助分が差し引かれた金額**でのお支払いとなります。

#### Q 対象者一覧に載っていない人がいる/ 退職者が一覧に入っている

A R6.1.5時点の加入者情報です。最新情報が反映された一覧をご覧ください。詳しい場合は「**情報提供サービス**」をご利用ください。

対象者年齢一覧はこちら→



#### Q 人間ドックにも補助が使えるの?

A 人間ドックに対する直接の補助は行っていませんが、人間ドックと生活習慣病予防健診の補助を併用できる場合があります。

詳しい利用方法はこちら→



### 特定健診

- ✓ **対象** 40～74歳の被扶養者(ご家族)
- ✓ **費用** 健診費用は各健診機関ごとに異なります。受診前にご確認ください。
- ✓ **健診案内**
  - ～送付内容～
    - ・案内パンフレット
    - ・受診券(セット券)
  - ～送付時期～
    - ・令和6年4月上旬に被保険者のご自宅宛てに送付します。
- ✓ **申込方法** 自宅や職場の近くで受診可能です。受診券(セット券)に同封されている実施機関一覧表から健診機関を選択しご予約ください。※市町村が行う集団健診については別途ご案内します。

黄色の封筒が目印!!



安心して働くためには、ご家族の健康は欠かせません。事業主の皆様からも受診を勧めてください。

健診に関するお問い合わせは、保健グループ(026-238-1253)まで

# 保険料率に影響!長野支部の令和4年度インセンティブ制度実績は全国8位

インセンティブ  
制度とは

全国47支部が下記の健康づくりに関する「5つの取り組み」に対して、各実績値とともに前年度からの伸び率等が考慮された得点によりランキングし、上位15位以内の支部に対してインセンティブ(報奨金)を付与します。

付与されたインセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映します。

(令和4年度の実績結果→令和6年度の健康保険料率に反映)

長野支部の令和4年度の実績は

総合順位(全国47支部中)

8位



日々の取り組みで  
メタボを予防しましょう!

【特定保健指導対象者の減少率】

令和4年度実績14位

5つの取り組み

健康診断を受診しましょう!

【特定健診等の実施率】

令和4年度実績11位



健診結果で要治療  
(要再検査)の判定を受けたら  
医療機関を受診しましょう!

【要治療者の医療機関受診率】

令和4年度実績21位



ジェネリック医薬品を  
利用しましょう!

【後発医薬品使用割合】

令和4年度実績21位



協会けんぽの  
健康サポートを受けましょう!

【特定保健指導実施率】

令和4年度実績12位



※一部のジェネリック医薬品は、供給不足や欠品のため、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替え希望の方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

インセンティブ制度に関するお問い合わせは、企画総務グループ(026-238-1251)まで

## 令和6年度 長野支部保険料率のご案内

健康保険料率

令和6年2月分まで

9.49%



令和6年3月分から

9.55%

介護保険料率

令和6年2月分まで

1.82%



令和6年3月分から

1.60%

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は健康保険料率と介護保険料率を合わせた率となります。

※賞与については支給日が令和6年3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

※任意継続被保険者の方は、令和6年4月分の保険料率から変更となります。

加入者及び事業主の皆さまの健康への日々の取り組みが保険料率を下げる大きな力になります!

協会けんぽも全力でサポートいたしますので、ご協力をお願いします。



長野支部の令和6年3月分(4月納付分)からの保険料額表は、  
協会けんぽホームページから確認できます。



保険料率に関するお問い合わせは、企画総務グループ(026-238-1251)まで

# 血圧リスク保有者割合が増加しています！

高血圧とは、慢性的に高い血圧状態が続くことをいい、自覚症状はほとんどありません。しかし、この状態が続くと、血管や臓器に負担がかかり、様々な合併症を引き起こすリスクが高まります。

## ■血圧値の分類

※収縮期血圧（最高血圧）・・・全身に血液を送り出すために心臓が収縮した時の血圧  
 ※拡張期血圧（最低血圧）・・・血液が戻ってきて心臓が拡張した時の血圧

	正常血圧	高値血圧	高血圧	
	基準値	保健指導判定値	血圧リスク保有者	受診勧奨判定値
収縮期血圧 (mmHg)	130 未満	130 以上	140 以上	160 以上
拡張期血圧 (mmHg)	85 未満	85 以上	90 以上	100 以上

協会けんぽ長野支部加入者は、血圧リスク保有者の割合が2016～2022年度の6年間で約3.0%増加しています！

血圧値を下げるには・・・

**減塩・減量・適度な運動・お酒を減らす  
 ・野菜を多くして果物も適度に食べる等**

日々の生活習慣を見直すことが、血圧値の改善につながります。数値が改善しない場合は、医療機関の受診をご検討ください。



## ■血圧値に対する協会けんぽの取り組み



### ①医療機関の受診が必要な方へ

健康診断の結果、血圧値・血糖値・LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された未受診の被保険者の方に対して、医療機関の受診をおすすめする通知を直接ご自宅にお送りしています。速やかな医療機関のご受診をお願いいたします。

### ②特定保健指導が必要な方へ

健康診断の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い40～74歳の方を対象に無料で特定保健指導（健康サポート）を行っています。対象の方には、事業所宛にご案内をお送りしています。

事業所のご担当者は、対象の方へのお声かけ、スケジュール調整等のご協力をお願いいたします。

※一部の医療機関では健康診断の当日に特定保健指導をご利用いただけます。

「①の方の医療機関受診率」「②の方の特定保健指導実施率」はインセンティブ制度項目であり、皆さまの保険料率引き下げにつながります。



### お口の健康にまつわる え・と・せ・と・ら

お口の健康は全身の健康に関連します。  
「毎日のお口のケア」と「定期歯科健診」で、“健口”から“健康”につなげましょう。

#### Q 『知覚過敏』って何? 治せるの?

A むし歯などの病気がないのに、歯みがき時や冷たい物甘い物などによって歯に痛みを感じる状態です。  
歯周病や不適切な歯みがき、咬みしめなどによって歯肉が下がり、歯が擦り減ること等で生じます。  
むし歯と見分けがつかないこともありますのでかかりつけ歯科医院で確認してもらいましょう。



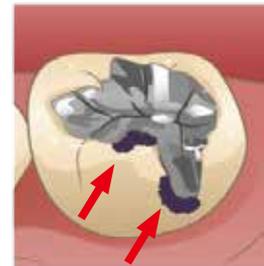
#### Q 『歯の神経を抜く』と、どうなるの?

A 大きなむし歯のため歯の神経がなくなると、栄養が歯に行き届かないため脆（もろ）くなります。それにより歯の寿命が短くなる可能性が高くなるので、早めの歯科受診が大切なのです。



#### Q 『治療した歯』も、またむし歯になるの?

A むし歯になってしまった歯は、削って詰め物や被せ物等で治療をします。しかし歯と詰め物・被せ物の境目から再びむし歯になる可能性があります。  
入れ歯の支えになっている歯などもむし歯になりやすいので、定期健診で確認してもらいましょう。



日本歯科医師会  
PRキャラクター

プラスONE



#### 歯みがき剤の効能



- ・歯みがき剤には香味や研磨剤、発泡剤などの基本成分のほかにフッ化物や殺菌作用、抗炎症作用のような薬用成分が含まれているものがあります。
- ・含まれている成分により、「むし歯予防」「歯周病予防」「知覚過敏ケア」「美白」「口臭予防」を目的としています。
- ・自分に合ったものを選ぶと良いでしょう。詳しくは、かかりつけ歯科医院でご相談ください。

長野県歯科医師会



共に目指します。世界で一番 (ACE) の健康長寿。



全国健康保険協会 長野支部  
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪

毎月10日に健康情報配信中!

登録はこちらから→→→

