

更なる保健事業の充実に係る チラシ・ポスター（案）



更なる保健事業の充実に係るチラシ・ポスター（案）

さらなる保健事業の充実 チラシ表

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を開始します。

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業

令和5年4月スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳~74歳の被保険者(に本人)

最高 **7,169円** → 軽減後 **5,282円**

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
血圧測定、血糖検査、脂質検査、心電図検査、
胸部レントゲン検査、腹部レントゲン検査、
便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに
5大がん 肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、胃がん
までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別添の自己負担のご案内です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわり(内臓脂肪)がたまることで悪玉のカルモノが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。

付加健診 **4,802円** → **2,689円**

※令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳・50歳に加え、45歳・55歳・60歳・65歳・70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、肺のう、腎臓といった臓器の働きを調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

異常なし
引き続きの健康づくり、毎年の健診を!

生活習慣の改善が必要
特定保健指導を利用しましょう!

特定保健指導って?!

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要
医療機関に早期受診を!

未治療者への受診勧奨!

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要検査検査」と判定された方で、医療機関への受診が確約できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(に要する)にも医療機関への受診の案内をお送りします。

さらなる保健事業の充実 チラシ裏

特定保健指導で健康への目標・行動計画をサポート

協会けんぽの健康づくりのサポートについての動画はこちらから▶▶

特定保健指導の対象者について

健診を受けた40歳以上の方のうち

以下追加リスクが1つ以上ある方

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

BMI 25以上

さらに 血圧 血糖 脂質 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合は必ず追加

特定保健指導対象者に該当

40歳~74歳までの方

※要治療、要検査

特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします! 健康や生活習慣を見直す良い機会です。

STEP 1 目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

STEP 2 3~6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践

STEP 3 目標達成度のチェック

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた助言を個別具体的に提供。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP1で考えられた具体的な行動計画を実現。保健師または管理栄養士が応援します。

減量等、目標を達成できた方の健康を行うとともに、引き続きの健康づくりについての助言をアドバイスします。

医療機関への早期受診について

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値 160mmHg以上

拡張期血圧値 100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値 126mg/dL以上

HbA1c 6.5%以上

脂質

LDLコレステロール値 180mg/dL以上

LDLコレステロール値に留意した医療機関への受診案内

※LDLコレステロールってなに?!

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を招いて心臓病や脳卒中を発症させる危険性があります。

高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると?

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中(脳出血、脳梗塞等)の発症リスクが高まります。

高血糖

高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

脂質異常

LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心臓病等になりやすいことが分かっています。

全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

TEL 03-6853-6111 (受付時間) 平日8:30~17:35
〒164-8540 東京都新宿区中野4-10-2 中野センターパークハウス3階

特設ページは
こちらから▶▶

協会けんぽ

<https://www.kyoukai-kenpo.or.jp>