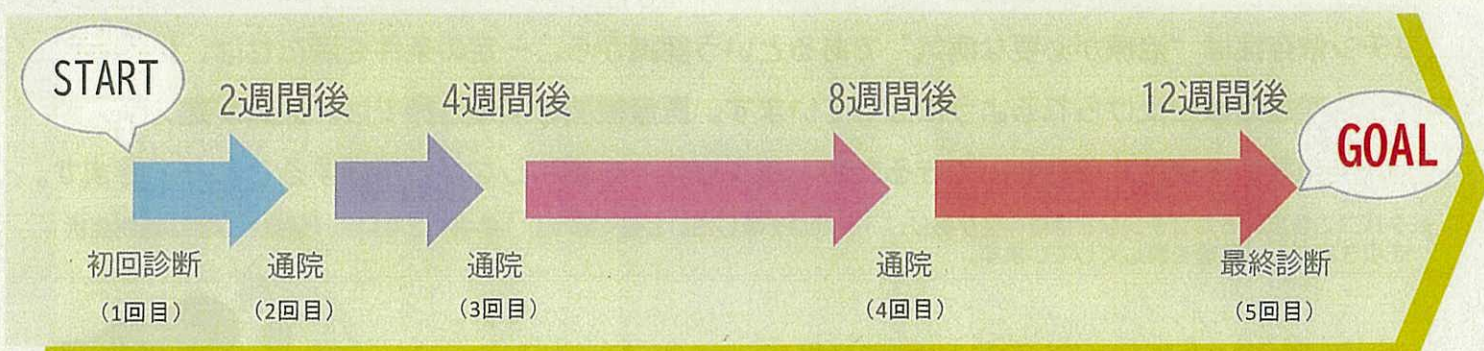


禁煙治療の流れ

健康保険が適用される標準的な禁煙治療は、12週間に計5回受診するプログラムです。



禁煙治療の一部はオンライン診療も可能

禁煙治療は、5回とも通院する「対面診療」のほか、**かかりつけ患者の場合は、初診から最終回の診療までの全ての外来を、オンライン診療で行うことができます。**

「加熱式たばこ」も禁煙治療の対象です



徳島県の喫煙率は・・・

全国的に喫煙者の割合は減少傾向にありますが、徳島県では増加しています。

しかしながら、喫煙率の上昇に反し、女性61.7%、男性58%※の方が「喫煙をやめたい・本数を減らしたい」と禁煙に関心を抱いています。

ひとりで禁煙するよりも継続しやすい「禁煙外来」を利用して、ぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう。

※参考：県民健康栄養調査

お近くの
禁煙外来を
探すには...

健康保険が適用される禁煙治療を受けたいときは、下記のホームページを活用しましょう。

一般社団法人 日本禁煙学会が運営するホームページです。

全国の「禁煙治療に保険が使える医療機関」の情報が掲載されています。

【全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧】

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

胸部X線検査で『要精密検査』・『要治療』のあなたへ 受診が**必要**なことをご存知ですか!?

※既に受診済の方は行き違いとなり申し訳ありません。引き続き医師の指示に従ってください。



この案内を受け取る人は
健康診断を受けた人の
わずか^{※1}**4.5%**
受診の必要性を
知ってください!

※1 出典 厚生労働省「令和4年度健康診断実施結果」

こんなふうに考えていませんか?

症状がないし...

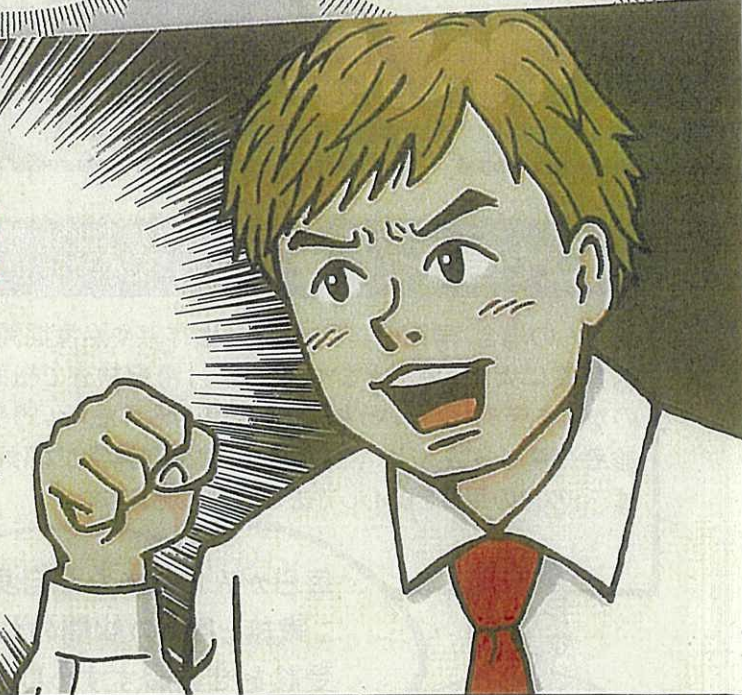
時間がないし...

行きたくないし...

なぜ「今」なのか
理由は裏面へ!!

今、**受診**することで
肺がん(がん死亡率1位)や
肺結核・肺炎・^{※2}COPD・
大動脈瘤などの
早期発見や早期治療が
できます!

※2 慢性閉塞性肺疾患



全国健康保険協会
協会けんぽ

監修: 坂根 直樹(京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室長)



↓自覚してからでは手遅れ

例えば肺がんなどは
自覚症状がないままに進行し、
強い痛みや血たん等の症状が
出た時には完治が難しい場合も。

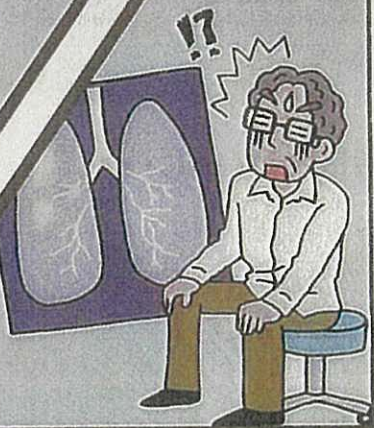


何か見つかるのが
怖いから
行きたくないし...

よくある誤解と 受けるべき 3つの理由

↓自分のタイミングで
受けられる
『今』がチャンス

今の段階で
受診することで、将来の病気の
リスクや治療期間・費用の軽減が
期待できます。



↓行かない方が怖い

喫煙はがんやCOPDの主な原因の1つ
です。喫煙習慣があるからこそ、
疑いがあれば受診しましょう。
自分が吸わなくても周りに吸う人が多く
『受動喫煙』になっている場合も要注意！



ここで差がつく、受診のススメ

肺がんの場合、早期の発見・治療は生存率や治療期間、
医療費に大きな差が出ます。実際に、「精密検査で初期
のがんを発見し、早いうちに手術を受けられた」という受
診者の声も多数あります。もちろん、検査で異常がなけれ
ば、その後の毎日を安心して送ることができますね。

非小細胞肺がんの進行度 (UICC TNM分類総合ステージ)

I期(早期発見)

III期



国立がん研究センター『院内がん登録2014-2015年5年生存率集計』

毎日がんばるあなた自身や
ご家族と周りの仲間のためにも
受診をぜひおすすめします！

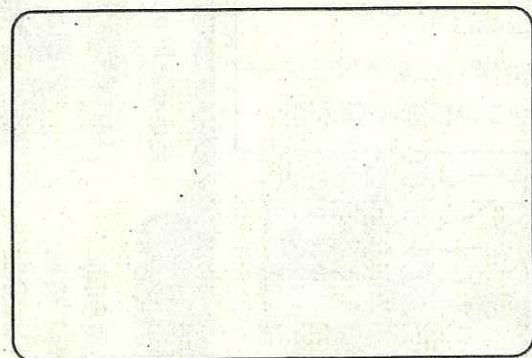


かかりつけ医に相談するか
こちらから医療機関を検索



厚生労働省
医療情報ネット(ナビ)

天



健診を受けられたあなたへ

OPEN



全国健康保険協会
協会けんぽ

地

今、
始めた方が
いい

協会けんぽは、健康的な
からだづくりを応援しています。

OPEN

生活習慣病予防健診の結果から、
将来、生活習慣病の発症リスクが高い
35歳から39歳の方にご案内しています。

40代からリスクは**急激に上昇**

通院や投薬などで、これまで通りの生活が
送れなくなることも…。

減量することで生活習慣病リスクが
減らせることが分かっています。

こんな生活習慣病が予防できません

糖尿病

高血圧

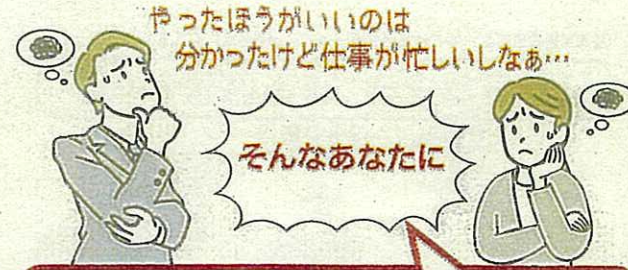
脂質異常



脳卒中

心筋梗塞

今が1番効果的。やるなら今!



協会けんぽのホームページで
ゆる〜く取り組める運動・食事
のコツ公開中

マンガや動画も!

※上記は一例です。



まずは1カ月で-1kgなど、自分で目標を設定してみよう

監修：坂根 直樹（京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室長）

生活習慣病予防健診の結果から、
血糖値または血圧値もしくはその両方が
下記に該当する35歳～39歳の方にご案内しています。

血糖・血圧の数値から、将来の生活習慣病の
発症リスクが高いことが分かっています。



糖尿病

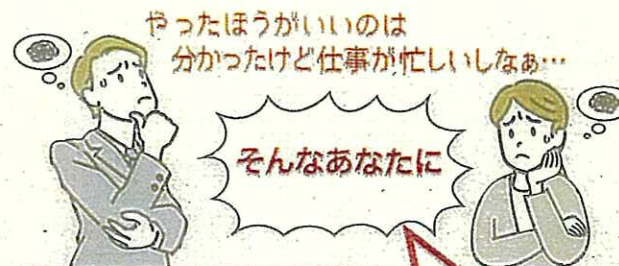
“インスリン”ホルモンの作用不足により血糖値が高くなる病気。腎機能の低下により、人工透析が必要になる場合もあります。

脳卒中・心筋梗塞

動脈硬化が進み、脳や心臓の血管が詰ったり破れたりする病気。後遺症が残ると、要介護状態となる場合もあります。

さらに40代からリスクは急激に上昇

今なら生活習慣の改善(運動・食事)で、
予防できます!



協会けんぽのホームページで
ゆる〜く取り組める運動・食事
のコツ公開中

マンガや動画も!

※上記は一例です。

これくらいならできそう!



今が1番効果的。やるなら今!

監作: 坂根 直樹 (京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室長)

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、新たな取組を順次開始します。

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(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
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 胃 大腸
子宮 乳房

までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、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っている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円

軽減後

最高

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、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子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、肝炎ウィ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!

健診

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」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認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(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

TEL 088-602-0250 (受付時間) 平日8:30~17:15
〒770-8541 徳島市八百屋町2-11 ニッセイ徳島ビル7F



特設ページは
こちらから▶▶



特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート



協会けんぽは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

腹囲

男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**

OR

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つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導対象者に該当

40歳~74歳までの方



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。

GOAL!



STEP 1

目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

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取組を個別具体的に提案。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。

STEP 2

3~6か月チャレンジ
行動計画の実践

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

STEP 3

目標達成度の
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組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

New

脂質

LDLコレステロール値
180mg/dL以上

令和4年10月
スタート!

LDLコレステロール値に着目した
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起こして心筋梗塞や脳梗塞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筋梗塞等になりやすいことが分かっています。



01 「健診受けない」
もったいない



02 「受けっぱなし健診」
もったいない



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの
「もったいない」を
なくそう！



健康づくりサイクルを
まわしましょう！



03 「健康づくりを継続しない」
もったいない



健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない



01 健診を
毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない



02 健診を受けっぱなしに
していませんか？

せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。

健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに
取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

健康づくりサイクルの中で、特に「健診後の行動」が大切です。



年に1回の健診

生活習慣の改善が必要と判断されたら...

医療機関への受診が必要と判断されたら...



特定保健指導



医療機関への受診

特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします



！ 健康づくりのプロがサポート

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

特定保健指導の対象者

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
-----	------



さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、
特定保健指導対象者に該当

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つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の費用

被保険者

無料

被扶養者

協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

動機付け支援の場合

上限 **8,470円** を補助！

積極的支援の場合

上限 **25,120円** を補助！

医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう



！ 自覚症状がないのに 医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

健康づくりサイクル についての特設サイトはこちら▶

