

職場内で回覧してください

協会けんぽとやま

2025年

5月号

健康保険組合等にご加入の事業所様はご参考までにご覧ください

健診を受けた後の行動こそが大切です!

自身の健診結果数値からわかることを理解し、医療機関への受診や特定保健指導を利用しましょう

健診を受けただけになっていませんか?

健診後の行動

健診で自身の健康状態がわかったら、改善に向けたアクションが大切です。健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。



健診結果に異常がなかった方は、**引き続き健康づくり、毎年の健診を!**



生活習慣の改善が必要な方は、**特定保健指導を利用しましょう!**



医療機関への受診が必要と判断された方は、**医療機関に早期受診を!**



特定保健指導を利用しましょう!

無料!

特定保健指導とは?

健診を受けた結果、「**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。

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



以下の追加リスクが
1つ以上ある方

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」を受けずに、今の生活習慣を続けると…**生活習慣病のリスクが上昇!**

加入者の皆様へ

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、
心筋梗塞、脳卒中など…

**治療費の負担、後遺症、日常生活に
おける支障、命の危機!!**

身体的にも金銭的にも**負担が大きくなります!**



事業主様へ

長期の休職、退職、
作業能率の低下、労働災害など…

生産性ダウン!!

従業員皆様の健康が損なわれることは
会社の損失です!

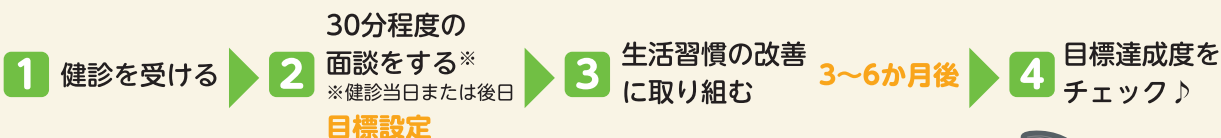
でも、
大丈夫
です!



生活習慣の改善を**しっかりサポート!**

保健師や管理栄養士が**一緒**に考えます!

特定保健指導の流れ



医療機関に早期受診を!

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していきます。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断された場合は**早期に受診**してください。



●お問い合わせは 保健グループ TEL:076-431-6155 音声ガイダンス②まで

知らないうちに損してる？ ご存じですか 上手な医療のかかり方

上手な医療のかかり方で、
家計にやさしく

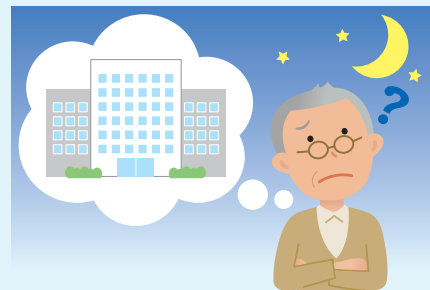
医療のかかり方を見直すことで、
自己負担の軽減、ひいては
医療費の適正化につながります。



1 緊急時以外は診療時間内に受診しよう

本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。この時間帯の自己都合による安易な受診は自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません。

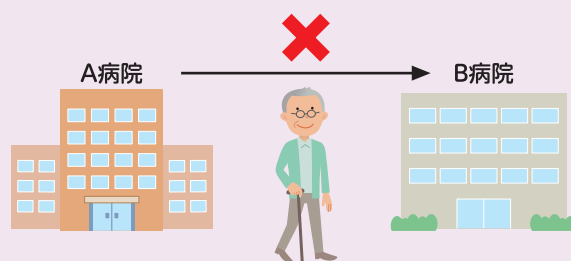
やむを得ない場合以外は**診療時間内に受診する**ようにしましょう。



2 はしご受診をやめよう

同じ病気や症状の治療のために複数の医療機関にかかることを「**はしご受診**」といいます。

「**はしご受診**」をすると受診のたびに医療費がかさむだけでなく、同じような検査や投薬が繰り返され身体に負担がかかります。



3 ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。

令和6年10月からジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望する場合には、「**特別の料金**」が**かかり、自己負担額が増える仕組み**(長期収載品の選定療養)が導入されています。今まで以上に、ジェネリック医薬品を使うことのメリットがあります。

※ジェネリック医薬品が存在しない先発医薬品もあります。また、薬局によっては、在庫がない等の理由により変更することができない場合もあります。



4 かかりつけ医をもとう

「**かかりつけ医**」とは、日常的な病気の診断や健康相談などができる身近な医師のことです。

かかりつけ医をもつメリット

✓ **患者個人にあわせた診療が受けられる!**

病歴、体質、生活習慣等を把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられます

✓ **病気の予防や早期発見、早期治療につながる!**

日頃の健康状態を把握したうえでの診療が受けられるため、病気の予防や早期発見、早期治療につながります

✓ **症状に応じた専門家の紹介がスムーズ!**

詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です

●お問い合わせは 企画総務グループ TEL:076-431-6155 音声ガイダンス④まで

 **全国健康保険協会 富山支部**
協会けんぽ

スマホやパソコンで
気軽に楽しんでいただける健康情報を配信中!
季節の健康情報やお役立ち情報をお届け!



〒930-8561
富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階
TEL: 076-431-6155 (代表)

協会けんぽ 富山

検索