

協会けんぽ山形支部からの お知らせ

2023年

6
月号

職場内で回覧を
お願いいたします

健診を受けた後の
ケアが大切です！

健康サポート(特定保健指導)を利用しましょう

健康サポート(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」のリスクがある40歳から74歳までの方を対象に行われる健康サポートです。健康づくりのプロである保健師・管理栄養士が、一人ひとりに合わせたアドバイスで生活習慣の改善をサポートします。

被保険者(ご本人)さまは
無料
で受けられる！

時間・場所など
ご都合に合わせて
受けられる！

※オンライン面談もできます



受け方は2とおり！

① 健診機関で受ける

特定保健指導を実施している健診機関の場合

→健診当日または後日に特定保健指導のご案内があります。(保健指導実施対応機関に限る)

後日の日程調整や会場準備等といったご担当者さまの負担がなくなりおすすめですよ！

② 勤務先で受ける

「健診機関が特定保健指導を実施していない」
または

「実施している健診機関で希望しなかった」場合

→協会けんぽからお勤め先へ特定保健指導のご案内をお送りします。

予めご担当者さまに、対象者と30分程度の面談を行うための日程調整をお願いしております。

どんなことから始めたらいいの？

こんな目標を立てて、できることから生活習慣改善に向けて取り組んでいただきます！

- 食生活 野菜のおかずから先に食べる
- 嗜好品 休肝日をつくる
- 運動 歩数計をつける
- 計測 体重を測定する など

話を聞くまでは「どうせ運動しろって言われるんだろうな」そう思っていたけど違った。気づかせてくれてありがたかった。受けてよかった！

保健指導のおかげでウエスト
- 6 cm、健診結果も改善した。

ご利用者さまの声

納得した。理解できた。これくらいなら「やれるかも」と思った。

このたびは従業員6名が大変お世話になり、ありがとうございました！働くためには健康が一番ですよ！

対象者が指導内容を事業所内にも広めてくれて、会社全体で盛り上がりました。



【お問い合わせ先】 保健グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル2番)



全国健康保険協会 山形支部

協会けんぽ

健診結果をそのままにいませんか？ 「要治療」「要精密検査」の項目があったら、必ず医療機関へ！

協会けんぽでは健診の結果、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない被保険者さまに対して、医療機関へ受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

▼受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上(NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

▼受診勧奨のご案内

あなたは**今すぐ**医療機関に**受診を!**
健診結果を踏まえた**次の行動が重要!**

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方から、速やかにお知らせいたします。この通知を受け取った方の中には、医療機関へ受診が必要と判定された方がおられます。なお、本通知はあくまで参考情報として提供されており、必ずしも受診が必要かどうかは医師の判断に委ねさせていただきます。

あなたの健診結果は

項目	測定値	判定
血圧	収縮期血圧: 165mmHg 拡張期血圧: 105mmHg	要治療
血糖	空腹時血糖: 128mg/dL HbA1c: 6.8%	要精密検査
脂質	LDLコレステロール: 185mg/dL	要治療

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、心疾患等を発症するリスクが高くなります。まずは、かかりつけ医等に相談してみましょう。

事業主・ご担当者さまへ

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、早期に医療機関を受診していただきますよう、従業員さまにお声かけをお願いいたします。

【お問い合わせ先】 保健グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル2番)



健康コラム

一般社団法人 山形県医師会

熱中症について



これから暑い季節がやってきます。そこで注意しなくてはならないのが熱中症です。近年熱中症で緊急搬送される方が特に高齢者で増加しています。

熱中症は高温多湿の環境による体温の上昇と発汗障害が原因で起こります。軽症の場合は冷却や水分補給などで回復しますが、重症になると意識障害や多臓器不全も合併し、生命の危険もあります。

重要なのは予防であり、「高温環境を避ける」「湿度を下げる」「こまめに水分をとる」ことです。発汗が多いときは塩分の摂取も大切です。特に高齢者では、暑さやのどの渇きを感じにくくなることや、体内の水分量が減少していることから重症化しやすくなりますが、エアコンを使いたがらないことがあるので周囲の方はエアコン使用を促すようにしてください。また子どもは身長が低く、地面からの照り返しを受けやすいことや、発汗の能力が未発達ですので注意が必要です。

暑い夏は熱中症にくれぐれも注意しましょう。

山形県医師会副会長/医療法人かすかわ醫院 粕川 俊彦

【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)

協会けんぽ山形支部からのお知らせ 2023.6月号

発行/全国健康保険協会山形支部 〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 発行月/2023年6月