

保健グループ 保健事業のご案内



それでは保健グループより
「保健事業のご案内」についてご説明させていただきます。

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？

⚠ もったいない！



「健診受けない」

01 健診を受けて健康状態を確認

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。

⚠ もったいない！



「健診受けっぱなし」

02 健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

せっかく健診を受けても、改善につながらなければもったいない。

⚠ もったいない！



「健診づくり継続しない」

03 食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

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。



ご覧の、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？

01 健診を毎年受けていますか？

協会けんぽの健診（生活習慣病予防健診）は、定期健診項目に**がん検査をプラス**

定期健診



がん検査



協会けんぽの健診は、労働安全衛生法に基づく定期健診の項目と、プラスで肺がん、大腸がん、胃がんの検査も入っています。

01 健診を毎年受けていますか？

協会けんぽの健診（生活習慣病予防健診）は、定期健診項目に**がん検査をプラス**

対象：35 歳以上の被保険者（ご本人）の皆さま

価格は…

検査をすべて受けても
一人当たり（自己負担額）

5,282 円



お得！



対象は35歳以上の被保険者の皆さまで、自己負担額は5,282円で受けることができますので、内容も充実したお得な健診です。

02 健診を受けっぱなしにしていますか？

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。



健診の結果が出た後、そのままにされている従業員の方は
おいでになりませんか？健診は受けた後の行動が大切です。

02 健診を受けっぱなしにいませんか？

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…

特定保健指導

医療機関への受診が必要と判断されたら…

医療機関への受診



すぐに治療が必要な方への
「医療機関への受診」の勧奨があります。

02 健診を受けっぱなしにいませんか？

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。

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。



腹囲またはBMIの数値とあわせて、血圧、血糖、脂質などの追加リスクの有無により判定します。

02 健診を受けっぱなしにいませんか？

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。

特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします

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ヵ月チャレンジ 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。



この3つのステップをクリアすることで、
メタボリックシンドロームのリスクを減らします。

02 健診を受けっぱなしにいませんか？

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。

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 **5,282円**
を補助！

積極的支援の場合

上限 **25,120円**
を補助！



協会けんぽでは、生活習慣の改善とそれを継続しやすいように、各ステップで保健師と管理栄養士がサポートを行っています。

02 健診を受けっぱなしにいませんか？

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。

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。



協会けんぽでは、今すぐにでも医療機関で受診し、治療を始める必要がある方を対象として受診勧奨を行っています。

03 日々の健康づくりに取り組んでいますか？

取り組み

適度な運動

バランスの良い
食生活

禁煙

など



日々の健康づくりも忘れずに！
協会けんぽもサポートします。



協会けんぽは、皆さまの健康を守るためサポートいたします。