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、一歩先へ！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。

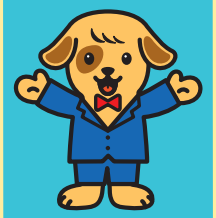
子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィルス検査の自己負担も同様に軽減します。

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 千葉支部
協会けんぽ
TEL 043-382-8313 (受付時間)平日8:30～17:15
〒260-8645千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

特設ページはこちらから▶▶

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 ▸▸

特定保健指導で健康への目標・行動計画をサポート

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 ＋

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

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。

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。

協会けんぽ

https://www.kyoukaikenpo.or.jp