

職場内でご覧ください

# 協会けんぽ ふくおか だより

5 月号  
令和5年

お得な案内を  
見逃していませんか？

## 健康診断のご案内














生活習慣病は**早期発見・早期治療**が大切です  
ご自身のため、ご家族のため、年に一度は健診を受診しましょう！

### 被保険者(ご本人)の健診

### 生活習慣病予防健診 (受診対象:35歳から74歳)

#### 一般健診の検査内容

 診察等	 問診	 身体計測	 血圧測定	 尿検査	 血液検査
 心電図検査	 胸部レントゲン検査 (肺がん検査)	 便潜血反応検査 (大腸がん検査)	 胃部レントゲン検査 (胃がん検査)		

#### 自己負担額

令和4年度 最高7,169円から



最高 **5,282円**で  
受診できます！

健診費用の**約7割**を補助

乳がん検診・子宮頸がん検診等の費用もお安くなりました！

(3月中旬頃に事業所様へお送りしている「生活習慣病予防健診のご案内」でもご確認ください。)

詳細はこちら▶



#### 受診方法

#### ● 予約

ご希望の健診機関へ予約  
健診機関一覧はこちら▶



#### ● 受診







(持参物) ● 保険証 ● 健診費用  
● 問診票 ● 検査キット等



### 被扶養者(ご家族)の健診

### 特定健康診査 (受診対象:40歳から74歳)

#### 検査内容

 診察等	 問診	 身体計測	 血圧測定	 尿検査	 血液検査
--	---	---	---	--	--

#### 自己負担額

**無料** or **896円**

健診機関によって金額が異なります。

詳細は、4月上旬に従業員様のご自宅宛てにお送りしているご案内にてご確認ください。

### マイナポータルで健診結果を閲覧できます

40歳以上の被保険者の生活習慣病予防健診の健診結果は、  
約2カ月後に閲覧できます。

※被扶養者の特定健診の健診結果は、約3カ月後に閲覧できます。



マイナポータルについての  
詳細はこちら▼



まだ大丈夫と後回しにしているあなたへ

# 健診後は必ず健康サポート(特定保健指導)を受けましょう



## 生活習慣病は無自覚のうちに進行しています

生活習慣病は、その名の通り、食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関わっており、日本人の死因の約半数に関連していると言われています。重大な病気を引き起こさないためには、生活習慣病の一步手前の状態であるメタボリックシンドローム(メタボ)を解消することが大切です!



## メタボ解消のための特定保健指導

40歳以上で健診の結果、メタボのリスクのある方を対象に、保健師や管理栄養士があなたに合った方法で、無理のない減量や生活習慣の改善のアドバイスを行う「健康づくりのサポート」(特定保健指導)を行っています。

## 特定保健指導ご利用の流れ(被保険者用) **無料**

### ① 目標の設定 20~30分の初回面談

- 健診結果を分かりやすく丁寧に説明します
- あなたのライフスタイルや体の状態に合わせて、健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます



利用方法は3パターンからお選びいただけます

#### A 健診当日 **協会けんぽ推奨!**

健診機関で面談  
健診受診後にお声がかかりましたら利用しましょう! ※1



※1 実施可能な健診機関はこちら▶

#### B 健診後日※2

協会けんぽの保健師・管理栄養士による  
事業所での面談

#### C 健診後日※2

スマホ等による  
リモートでの面談  
右記の委託業者より事業所様宛に、ご連絡させていただくことができます。

委託業者

株式会社オクタウェル  
株式会社ベネフィット・ワン

※2 健診機関で受けていない場合、事業所様宛にご案内をお送りいたします。

### ② 3ヵ月以上のチャレンジ



### ③ 目標達成度のチェック



事業所様へ

特定保健指導案内チラシを活用して、**従業員の皆さまに健康サポートを受けるようお声がけください!**

案内チラシはこちら▶



## 要治療・要精密検査と判定された方への大切なお知らせ

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診を受けて、血圧・血糖・脂質の結果が「要治療」「要精密検査」と判定され、医療機関の受診が確認できない方へ、ご自宅宛てに文書をお送りしています。文書またはお電話で委託業者よりご連絡させていただくことができますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



委託業者 株式会社エム・エイチ・アイ

案内が届いた際は、早めに病院へ行きましょう

## 申請書・届出書は新様式をご使用ください

旧様式を使用された場合、支給決定や交付までにお時間を要する場合がございます。

新様式はこちら▶

