

健康づくりサイクルと ヘルシーレシピの ハンドブック

ホームページ・メルマガでお届けした情報を一冊に！



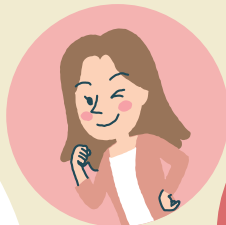
健康づくりにご活用ください



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 愛知支部



はじめに

このハンドブックは、「健診」・「改善」・「習慣化」の3ステップを繰り返す「健康づくりサイクル」と、快眠・免疫力アップ・代謝解消に役立つ「健康レシピ」の情報を一冊にまとめ、わかりやすくお伝えすることを目的としています。手軽に開いてご覧いただき、ご自身の健康づくりのほか、職場やご家族への啓発などにお役立ていただけますと幸いです。

全国健康保険協会愛知支部

CONTENTS

「師範・健康齋と学ぶ！健康づくりサイクル検定」、
「花マルヘルシー！健康レシピ」は、2025年度に
協会けんぽ愛知支部のメールマガジンやLINE公式
アカウントで配信したものです。



けんこうさい 師範・健康齋と学ぶ！健康づくり**サイクル**検定 P4~27

【各回の監修】 総合内科専門医(元名古屋大学大学院医学系研究科 教授) 柴田 玲

- 第1問 40歳の2人の健康診断に関する行動、健康によいのはどちらかな？ 4
- 第2問 「自己流でやせられるから健康サポート(特定保健指導)は必要ない」○か×か？ 6
- 第3問 症状はないが、健診で「要治療」「要精密検査」にとるべき行動は？ 8
- 第4問 20代女性でも、子宮頸がん・乳がんに気をつけるべき？ 10
- 第5問 健康のためには、毎日8,000歩以上 歩くべき？ 12
- 第6問 情報源が不確かな自己流の食習慣改善、本当に正しい？ 14
- 第7問 忘年会シーズン。健康的なお酒との付き合い方はどちら？ 16
- 第8問 「短い睡眠に慣れてショート・スリーパーになったから大丈夫」は、正しい？ 18
- 第9問 「軽度な不調なら市販薬を活用して体調管理をする」○か×か？ 20
- 第10問 「直接、煙にさらされなければ、まわりの人はタバコの害を受けない」○か×か？ 22
- 第11問 歯が痛い！と感じてから「歯科医院に行く」or「様子をみる」、健康的な行動は？ 24
- 第12問 「不調がなく、前年度の健診が異常なしなら、
健診や人間ドック健診は受けなくてもよい」○か×か？ 26



【各回の監修】 管理栄養士 平川数容



- 鶏肉と玄米ときのこのリゾット 28
- 海鮮スンドゥブ 29
- 牛肉と大豆のトマト煮込み 30
- アボカドと漬けマグロのどんぶり 31



- さばの南蛮漬け 32
- ブロッコリーとしらすのカレーチーズ炒め 33
- ほうれんそうとにんじんのナムル ~温泉卵添え~ 34
- しょうがと鶏肉のスープ 35



- 牛肉と彩り野菜のオイスター炒め 36
- ひじきとお豆のさっぱりツナサラダ 37
- ギリシャヨーグルトのヘルシーティラミス 38
- こんにゃくとごぼうの甘辛炒め 39



2026年度も健康づくりお役立ち情報を配信中! 40

愛知支部LINE公式アカウントを友だち追加しませんか?
電子申請をご利用ください 41

健診結果を確認しましょう 42



第1問

40歳の2人の健康診断 に関する行動、 健康によいのはどちらかな？



A

健診～？
めんどくさ～

平日は仕事の
予定びっしり！

〇〇社会議

△△出張

土日は趣味の
ラーメン屋巡りで
忙しい！

土日、
ラーメン巡り
4件いきたい！

地元飲み

オレ、
超元気
だし

人よりちょっと
腹出てるだけだしな

I LOVE
MEAT

I LOVE
RAMEN

B

健診予約、
完了っ♪



MEMO
〇月×日
健診
オプション

乳がん・子宮頸がん検診、
肝炎ウイルス検査
骨粗しょう症検査

今年は40歳の節目
だからオプションも
つけたぞっ

忙しいからこそ、
早めに予約◎

健診日

前回より悪い数値に
なりたくないから、
がんばってみよう！

ウォーキング

甘い飲み物を
やめる

歯みがき
しながら
スクワット

…。師範、1問目とはいえ、
カンタンすぎズク～

ふあつ
ふあつ
ふあつ

初回だけ
かもしれぬぞ

ところで！

その
おぬしの
行動は、

この2人のどちらに
近いかな？

第1問 解答



正解は、
B じゃ!



健康

毎年健診を受け、 目標を立てて生活改善をする

健診ってどうして
大切なズク?



生活習慣病は早期には自覚症状がなく、**症状が現れたときにはすでに進行している**というケースが少なくない。健診を受診することで、自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけになるのじゃ。

また、**早期に病気を発見し、早期治療につなげる**こともできるぞ。



健康づくり**サイクル**で未来を守るべし。

元気に働き続けるためには、日々の健康づくりが大切です。

健康づくりサイクルを回しながら生活習慣を見直してみましょう。

おすすめは

生活習慣病予防健診

健診費用の約7割(最高19,635円)を
協会けんぽが補助します。

自己負担額 最高 5,500円

対象者 35～74歳の被保険者(ご本人)

血圧測定 血液検査 尿検査

心電図検査 胸部エックス線検査

胃部エックス線検査 便潜血反応検査

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー

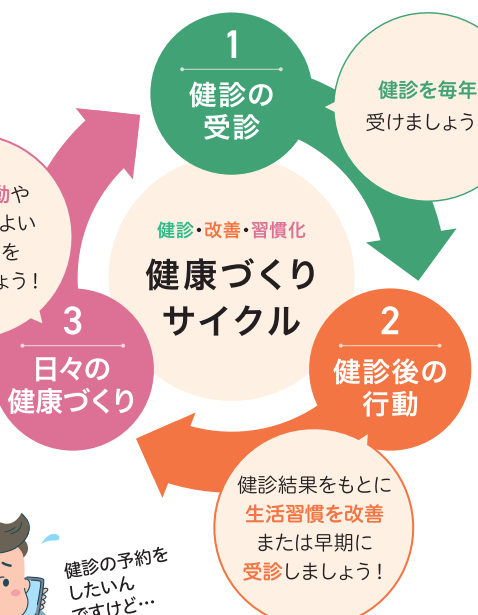
※子宮頸がん検診、乳がん検診等は、別途自己負担が必要です。
※20、25、30歳対象の若年者用の健診や、節目年齢対象のより詳細な健診もあります。

40～74歳の被扶養者(ご家族)が対象の「特定健診」もあります。自己負担なしまたは500円で受けられます。
(愛知県内で受診する場合)



詳しくはコチラ
協会けんぽの
健診事業に
ついて

健診の予約は
スグにズク～!



健診の予約をしたんですけど...



全12回の連載を読んで、おめしも
「健康づくりサイクル検定」
師範をめざすのじゃ!



第2問

「自己流でやせられるから

健康サポート

(特定保健指導)

は必要ない」○か×か？

健康サポートの案内
が届いてさあ…

おすすめだよ

おとし利用して
減量できたよいや、オレは自分で
ダイエットできるから！50過ぎて
ついに…今も体調
いいしさまた本気出して
ないだけ

待たれよ！

そのセリフ、
毎年言ってはおらぬか？健康サポートでは、
「専門家」である保健師や管理栄養士が
パーソナルアドバイスをしてくれるぞ

心強い味方じゃな

効率的に減量
できるズック～でも、できそうにないことばかり
言われそうだし…。
長続きしないんじゃない？実際に体験した
おぬしはどうじゃ？生活に合わせて
達成できそうな目標を
提案してくれたから、
取り組みやすかったよ帰宅後の
1杯が
楽しみで…それなら、晩酌のビールを
500mLから350mL缶に
変えてみましょうもったいない
誤解ズク！でも、忙しい、
移動も面倒だし…いろいろな面談方法があるから、
初回面談は30分。忙しくても大丈夫ズク！

リモートで

健診機関で

職場で

ドラッグストアで

それに、
費用は無料だぞそれなら
利用してみるか！やっと本気
出したズック～

第2問 解答



健康

健康サポートを利用して、
専門家とともに健康管理をするべし!

そもそも、
健康サポート
って…?

健康サポート(特定保健指導)とは…

メタボリックシンドローム※に着目した健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された人を対象に行われる生活習慣を見直すためのサポートじゃ。
ライフスタイルに合わせ、保健師や管理栄養士からオーダーメイドの改善方法の提案を受けられるぞ。

※お腹まわりに内臓脂肪がたまることで高血圧・高血糖・脂質異常が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のこと。

健康サポートは脱メタボの近道と心得よ。

対象者

40～74歳で、健診の結果、
生活習慣病のリスクが高いと判定され、
積極的支援または動機付け支援に該当した方

STEP1

目標・
行動計画
づくり

20～30分の初回面談で保健師や
管理栄養士と生活習慣の
改善策を考え、目標と
行動計画を作成。

ライフスタイルや
体の状態に
合わせて提案!

STEP2

行動計画の
実践

STEP1で決めた目標や
行動計画を3～6か月の間
実践。

電話やメールで
定期的に
フォロー!

STEP3

達成度
チェック

実践後、目標達成度の確認を
して、さらなる健康づくりの
アドバイスを受ける。

健診結果の
改善、病気の
予防に!

や、やさしい…
やる気出た!

無理せず
続けましょうね

健康サポートの
受け方は?

利用率NO.1

健診当日に健診機関で受ける

多くの健診機関では、健診当日に
健康サポートを受けられます。

後日、都合のよい日に受ける

事業所に案内をお送りしますので、以下の
方法から選択し、協会けんぽ愛知支部まで
ご連絡ください。

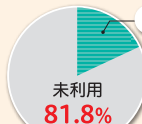
- 1 特定保健指導実施機関での面談
- 2 事業所での訪問面談
- 3 Zoomなどでのリモート面談
- 4 協会けんぽ愛知支部での面談
- 5 ドラッグストアでの面談

費用

無料

愛知県下の特定保健指導実施機関、
協会けんぽ愛知支部で利用する場合、
協会けんぽが費用(最高35,200円)を
全額補助します。

愛知支部健康サポート利用率(令和5年度)

18.2%
(全国47支部中34位)

実は、
利用していない人が
こんなにいる
ズク～!

健診を受けた後の行動
こそが大切。
プロのサポートで
健康づくりをするのじゃ!

健康
サポート
利用済
健康づくりサイクル検定
第2問
合格

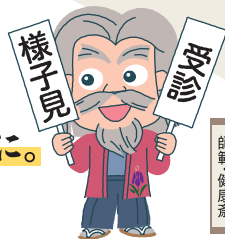
もっと知りたいあなたに

協会けんぽ愛知支部
健康サポートの
ご案内 ▶▶▶▶▶

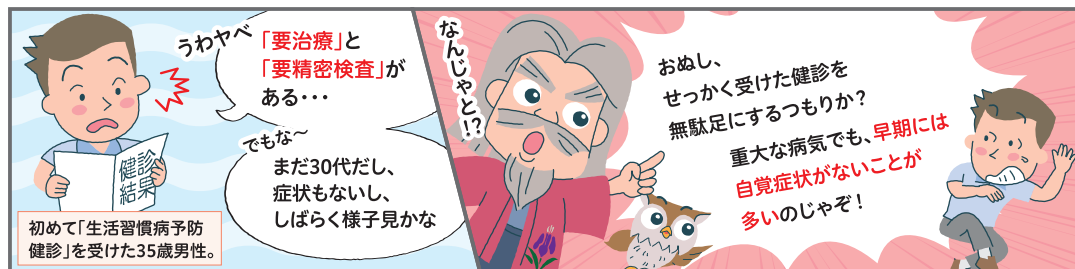


第3問

症状はないが、健診で「要治療」「要精密検査」にとるべき行動は？



師範・健康齋



想像してみズク

高血糖

脂質異常

高血圧

その他、健診結果に異常があったのに

自覚症状がない あなたが...

放置
した未来

重大な病気を発症するリスクが上がる

心身の負担

日常生活への支障や、後遺症による生活の質の低下のほか、命に関わる危険性も。



お金・時間の負担

入院・通院費用や就業不能による収入減少、治療の長期化など、経済的・時間的負担が重くなる。



職場への負担

勤務中の突然の発症、病気に起因する思わぬ事故、休職による同僚への影響など。



こっちの未来はヤダ~

ひえ~

すぐに 医療機関を受診した未来

改善

治療を受ける

必要があれば、早期・軽症のうちに適切な治療を受ける。



運動不足

過度な飲酒

食生活の乱れ ストレス・睡眠不足

生活習慣を見直す

改善

重大な病気を発症するリスクが下がる

日常生活や、やりたいことへの身体的な支障がない人生

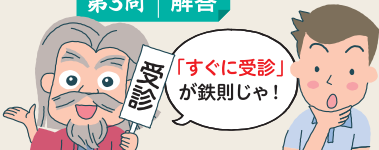


ターニングポイントは今じゃ！

答えは出たズクね



第3問 解答



健康

健診で「要治療」「要精密検査」と判定されたら、すみやかに医療機関を受診するべし！

とはいえ、どの病院に行けばいいのかわからない...

健診を受けた医療機関で治療や精密検査を受けられることが多いぞ。新しく探すなら、「医療情報ネット(ナビイ)」が便利じゃ。診療日・診療科、疾患や治療内容などの情報から、医療機関を検索できるぞ。通院しやすく、信頼できる医療機関を見つけて、かかりつけ医をもつと安心じゃ。

厚生労働省
医療情報ネット
(ナビイ)



健診結果の放置は厳禁と心得よ。

早期に受診するメリット

病気の進行を防ぐとともに、
将来の健康、幸せを守る
ことにつながります。

インセンティブ制度※に反映され、
今後の保険料率引き下げにつながります。

※協会けんぽ各支部の5つの活動内容(評価項目)を
順位化し、上位支部の保険料率が引き下げられる制度。
要治療者の受診率も評価項目の一つ。

愛知支部 要治療者の
医療機関受診率(令和5年度)

31.6%

〈全国47支部中44位〉

伸びしろが
ないゾク！



協会けんぽでは、健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定されながら、
医療機関への受診が確認できない方のご自宅に、**受診を呼びかけるご案内文書**をお送りしています。

対象者 ①～④にすべて該当する方

- 生活習慣病予防健診・特定健診・定期健康診断*のいずれかを
受診した75歳未満の方 *協会けんぽが健診結果データを取得している場合
- 健診受診前月から4ヵ月以内に、医療機関への受診が確認
できない方
- 健診時の問診で服薬なしと回答した方
- 以下の基準値のうち、いずれか1つでも該当する方

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

脂質

LDL
コレステロール※
180mg/dL以上
※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
や脳梗塞を発生させる
危険性がある。

▼ご案内文書(イメージ)



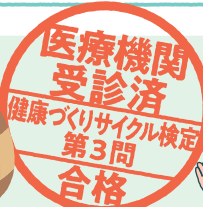
二次案内も実施します

対象者のうち、特にリスクが高い方には、
受診状況等をご記入いただく**回答欄付きの
ご案内文書**を送付いたします。ご回答内容等
に応じて、協会けんぽの保健師等から、**文書・
電話等によりご連絡**いたします。

案内が届く
前に受診
するぞ



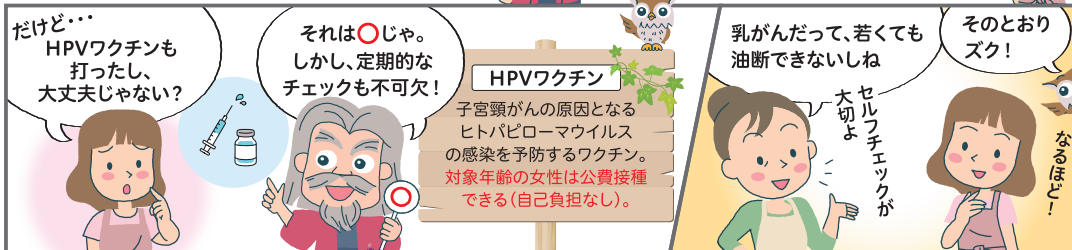
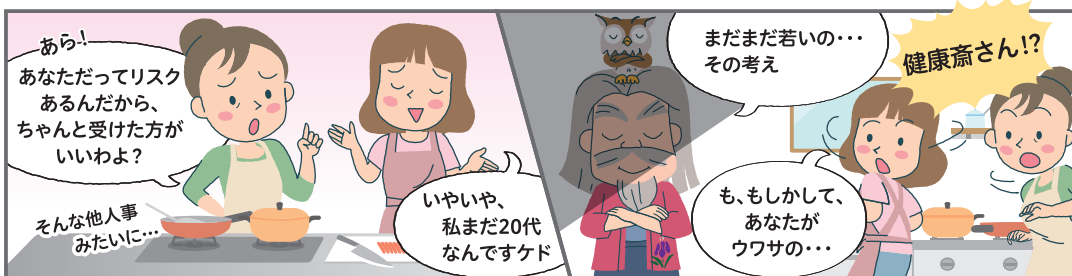
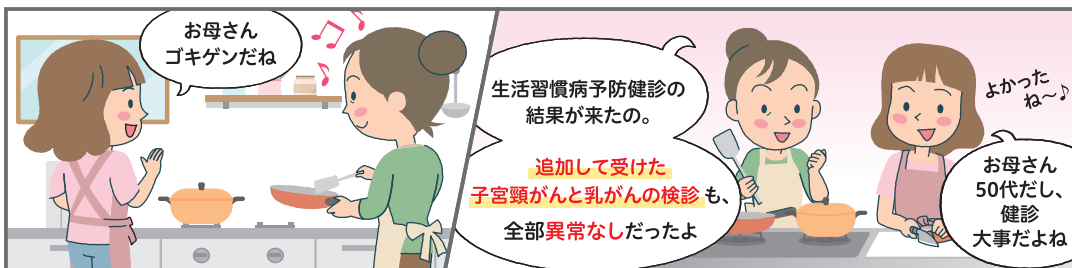
健康寿命を延ばすためには、
早期・軽症のうちの
受診と改善が必須
なのじゃ！





第4問

20代女性でも、 子宮頸がん・乳がんに 気をつけるべき？



第4問 解答



20代でも
油断は禁物
じゃ!



健康

若いうちから定期的な 検診・セルフチェックで 子宮頸がん・乳がんに注意するべし!



子宮頸がん・
乳がんには、
どう備えれば
いいの?

子宮頸がんは20代後半、乳がんは30代から増加し、他のがんと比べて若年層での発症が多いのが特徴じゃ。早期のうちには自覚症状がないため、検診を受けずにいると知らないうちに進行してしまうこともある。いずれのがんも早期発見できれば治しやすく、生活への負担も小さくてすむぞ。



身近な子宮頸がん・乳がん。「自分事」と捉えるべし。

検診を受けよう

協会けんぽが検診費用の約7割を負担

お住まいの市町村でも
実施していることがあります。



単独で受診できる検診



生活習慣病予防健診に追加して受診できる検診

単独での受診は
できません。

単独 子宮頸がん検診

▶ 対象者のみ、単独受診が可能です。

対象者 20～38歳で偶数年齢の
女性被保険者

費用 総額約3,500円のところ
自己負担(最高)990円で
受診できます

+ 追加 子宮頸がん検診

対象者 20歳、30歳、36～74歳で
偶数年齢の女性被保険者

費用 総額約3,500円のところ
自己負担(最高)990円で
受診できます

+ 追加 乳がん検診

対象者 40～74歳で
偶数年齢の
女性被保険者

費用 総額約6,100円のところ
自己負担(最高)1,700円で
受診できます
40～48歳
総額約3,500円のところ
自己負担(最高)980円で
受診できます
50～74歳

20代からのセルフチェックで身を守ろう



子宮頸
がん

性交経験のある女性は全員リスクあり!

分泌物や痛みをチェック ☒

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 性交時の出血 | ☐ 不正出血(月経以外の出血) |
| ☐ 悪臭を伴うおりもの | ☐ 腰痛 ☐ 下腹部の痛み |
| ☐ 尿の異常(血尿など) | ☐ 血便 |

異常に気づいたらすぐに婦人科へ



乳がん

着替えや入浴のときに確認!

乳房の状態をチェック ☒

- | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 鏡で
確認 | ☐ ひきつれ | 触
って
確認 | ☐ 乳房のしこり |
| ☐ くぼみ | ☐ 脇の下のしこり | | |
| ☐ ただれ | ☐ 乳頭からの分泌物 | | |

異常に気づいたらすぐに乳腺(外)科へ



不正出血に気づくには、
月経記録をつけること!

私、アプリで
管理してるよ



月に1回のセルフチェックを
習慣にしたいズク



子宮頸がん・乳がんも、
定期的なチェックが
身を助ける、
というわけじゃ!



女性のための
がん検診
受診済
健康づくりサイクル検定
第4問
合格



もっと知りたいあなたに

協会けんぽ愛知支部
協会けんぽの
健診事業について

