

協会けんぽだより

まめだすか



令和8年夏号 vol.70

とくてい ほけん し どう

“特定保健指導”を (健康サポート) ご利用ください



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40～74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。

※当事業の個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法の規定に基づき実施しています。

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**の方を抽出

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。

メタボリックシンドロームの状態を放置するとどうなるの？

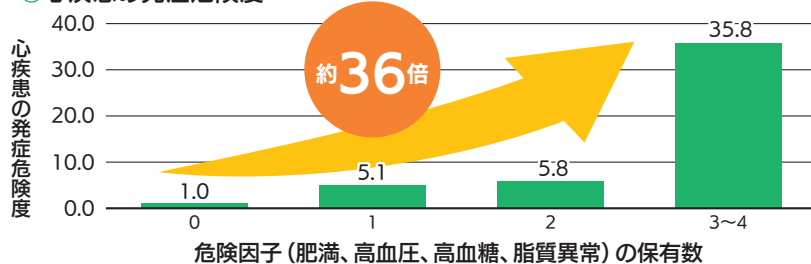
●メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら…



運動不足

不適切な食生活
(塩分、脂肪の過剰摂取等)

●心疾患の発症危険度



労働省作業関連疾患合対策研究の調査より
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65:11.2001

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。

特定保健指導の流れ



STEP
1

事業所への訪問のほかに
“WEB面談※”も
ご利用いただけます！

目標と行動計画の設定

▶20～30分の初回面談

保健師や管理栄養士がライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の改善に向けた取組を個別具体的に提案し、健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。



STEP
2

3～6カ月チャレンジ

▶行動計画の実践

STEP 1 で考えた具体的な行動計画を実践します。また、取組が中断している場合は継続できるよう改めて行動計画を一緒に考えます。



STEP
3

GOAL!

▶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、引き続き健康づくりについての取組をアドバイスします。



※WEB面談は、秋田支部が特定保健指導を外部委託している「株式会社ベストライフ・プロモーション」でも実施することができます。

※人間ドック健診を受診した場合は、特定保健指導も必須になります。

事業主・ご担当者様にお願いしたいこと

日程調整をお願いいたします

STEP 1

健康サポート（特定保健指導）の案内が届いたら、対象の方に渡し、健康サポートを受けるよう勧めてください。

STEP 2

対象の方と日程調整し、面談日を決めます。希望日を協会けんぽへご連絡ください。

STEP 3

健康サポート（特定保健指導）を受けていただき生活習慣改善に取り組んでいただきます。
面談場所・時間の確保にご協力をお願いいたします。

健診を受けた結果、**特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れがあります。**
従業員の方の健康、事業所様の将来を守るため特定保健指導のご案内を確実にお渡しいただき、お声掛けいただきますようお願いいたします。

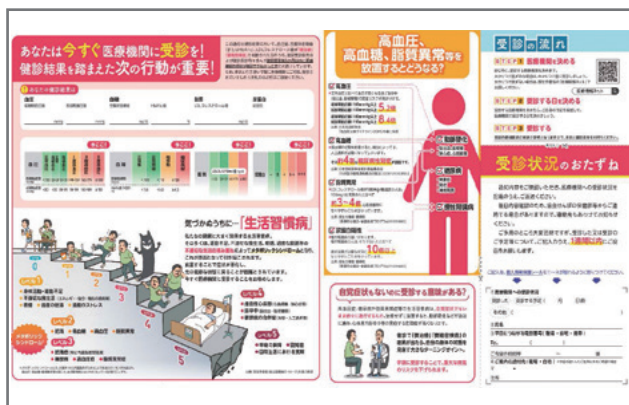


健診結果で**要治療、要精密検査**と判定されたら 医療機関を必ず受診しましょう！

健診結果で「要治療」「要精密検査」などと判定されても、自覚症状がないと自己判断で“大丈夫”と思い込んで放置していませんか？

協会けんぽでは、健診結果において血圧、血糖、脂質、胸部エックス線検査が「**要治療**」「**要精密検査**」と受診勧奨基準を超えた方のうち、医療機関の受診が確認できなかった方を対象に、医療機関への受診をお勧めするご案内をご自宅にお送りします。

こちらの受診案内を
お送りしています



受診勧奨基準

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
胸部エックス線		要治療または 要精密検査と判定

事業所の方からのお声掛けが大変有効です！

「要治療」「要精密検査」などと判定されても忙しく、受診を後回しにしてしまう従業員の方が多くいらっしゃいます。

今後も従業員の方が健康で働けることができるように、事業主・ご担当者様から受診のお声掛けをしていただきますようお願いいたします。

受診しやすい環境づくりで、従業員の方の健康を守りましょう！



未治療者に対する受診勧奨業務について一部外部委託しています

文書や電話によるご案内を「株式会社エム・エイチ・アイ」に業務委託しています。

委託業者からご本人もしくは事業所にご連絡させていただくことがありますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【電話番号】0120-653-931

(こちらの電話番号からお電話させていただきます)



健康レシピ



●エネルギー：308kcal ●食塩相当量：1.1g

～材料(2人分)～

- かぼちゃ… 1/8個 (180g)
- マヨネーズ… 大さじ2
- 玉ねぎ… 1/4個 (50g)
- ハーブソルト… 適量
- ウインナー… 4本

ハーブを加えて減塩効果◎

かぼちゃとウインナーのハーブマヨソテー

作り方

- 1 かぼちゃは7mm幅の薄切りにし、耐熱容器に入れ、水小さじ1(分量外)を加えてラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは1cm幅の斜め切りにする。
- 3 フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて熱し、1と2を炒める。
- 4 火が通ったら残りのマヨネーズとハーブソルトを加えてさっと炒める。

Point!

マヨネーズのコクとかぼちゃの甘味にハーブの香りがアクセントになり、少量の調味料でも満足感が得られます。抗酸化作用のあるβ-カロテンはかぼちゃの身よりも皮に多く含まれるため、皮も一緒に食べましょう。

【レシピ考案・監修】

株式会社サノファーマシー 佐藤 あかり 様

LINEお友達募集中

方法1. 二次元コードから

スマートフォン等で
二次元コードを読み取る



方法2. IDまたはアカウント名から

LINEアプリ内「ホーム」▶「検索」から
『@kenpo_akita』または「協会けんぽ秋田」と入力

「けんぽアプリ」を是非、ご利用ください。

協会けんぽでは、すべての加入者様とつながる「けんぽアプリ」をリリースしました。

けんぽアプリからも電子申請が利用できるほか、役立つ健康情報もお届けします。今後、便利な機能も追加予定ですので、この機会にけんぽアプリをぜひご利用ください!

【Android】



【iOS】



電子申請が始まりました!

協会けんぽでは、令和8年1月13日より、各種申請手続きの電子申請サービスを開始しました。

「郵送」の時間や費用をかけず、オンラインで申請ができ、進捗状況等の確認もできます。

詳細につきましては、下記二次元コードからご確認ください。



編集後記

厳しい暑さが続き、夏バテの症状に悩まされている方も多いのでは。冷房や冷たい飲み物などで体を冷やし過ぎると自律神経の乱れや血行不良をまねき、だるさ、肩こり、夏バテの一因となります。暑い時こそ体を冷やし過ぎないように温かい飲み物やぬるめのお風呂で心と体を休ませてリラックスしてみてもいいですか。

発行元・お問い合わせ



全国健康保険協会 秋田支部

〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電話：018-883-1800
FAX：018-883-1451

■協会けんぽホームページ■
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

