

健康サポート (特定保健指導) をご利用下さい。

費用
無料



健康サポートについて
詳しくはこちら



健康サポートとは？

40歳から74歳までの方で、健診の結果から生活習慣病リスクの高い方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門家が、一人ひとりにあわせて生活習慣の改善をサポートするものです。

対象者

健診を受けた40歳～74歳の方のうち

腹囲	
男性	女性
85cm以上	90cm以上

または

BMI
25以上



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・脂質リスクが1つ以上の
場合のみ追加

内 容

STEP1 初回面談

目標と 行動計画の設定

保健師等が
一緒に考えます！

STEP2 行動計画の実践

3か月以上の チャレンジ

保健師等による
サポートも！

STEP3 目標達成度の チェック

目標達成！

保健師等より
今後のアドバイス！



保健師や管理栄養士などの専門家が、寄り添いサポート！
一人ひとりにあった内容で生活習慣を改善できます。

健診当日に受けられます！

健診当日の特定保健指導実施機関▶

後日の日程調整の負担がなくなり、便利です。

健診当日に受けられなかった方には、
後日、事業所宛に案内をお送りします。



健診当日に利用できない方は… 以下の4つの方法からお選びいただけます

- ☑ 保健指導者が訪問し、事業所で実施
- ☑ 協会けんぽ青森支部へ来所し実施
- ☑ Web (Zoom) を利用して実施
- ☑ お近くの保健指導実施機関で実施

事業主の 皆さまへ

従業員様の健康は、職場の健康づくり、事業の生産性のアップに欠かせない要素のひとつです。そのため、健康診断の結果、「健康サポート(特定保健指導)」の対象となった従業員様がいらっしゃいましたら、お声がけや日程調整をお願いいたします。

健診結果で
要治療・要精密検査
と判定された方へ

**すぐに
医療機関を受診しましょう!**

生活習慣病は自覚症状がないまま進行してしまうことが多くなっています。
健診の結果、「要治療」「要精密検査」と判定された方は、早期の受診をお願いいたします。
医療機関の受診が確認できない場合には、受診いただくための案内文書をお送りしています。

●ご案内の対象となる方の数値

血圧		血糖		脂質
収縮期 血圧値	拡張期 血圧値	空腹時 血糖値	HbA1c	LDL コレステロール値
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上	180mg/dL以上



【高血圧】【高血糖】【脂質異常】などが重症化すると…

脳卒中

心筋梗塞

人工透析

などを引き起こす
可能性があります。

**事業主の
皆さまへ**

従業員様の健康は、職場の健康づくり、事業の生産性のアップに欠かせない要素のひとつです。そのため、健康診断の結果、「要精密検査」「要治療」の診断を受けた従業員様がいらっしゃいましたら、早期に受診するようお声がけをお願いいたします。

協会けんぽ、日々しんぽ。

もしもの「保険」を、もっと簡単に便利に。
いつもの「保健」を、もっと手厚く身近に。

皆さまの日常と健康を支えるために、
協会けんぽは日々「しんぽ」しています。

「もしも」と「いつも」に安心を。
私たちは協会けんぽです。



けんぽのしんぽ①

けんぽDX

けんぽDXで手続きをもっと簡単・便利に。
けんぽアプリから電子申請ができるようになりました!

詳しくは特設サイトへ

協会けんぽ しんぽ

特設サイト



けんぽのしんぽ②

人間ドック健診の費用補助

人間ドック健診に**最高25,000円**の補助を開始。
皆さまの健康づくりを支えます! ※35歳以上の方が対象

協会けんぽ(全国健康保険協会)は、
約4,000万人が加入する
日本最大の健康保険を運営する公法人です。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

けんぽアプリ
ダウンロードは
[こちら](#)



「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会青森支部

〒030-8552 青森市長島2-25-3
ニッセイ青森センタービル8階
☎ 017-721-2799 (代表)
受付時間 8:30~17:15 (土日祝・年末年始を除く)



協会けんぽ青森支部
ホームページ



LINE



メールマガジン

＼旬な情報を配信中／