

協会けんぽ千葉支部の健康課題を 踏まえた重点施策等について

課 題 ①	◎循環器系の疾患による入院医療費が全国平均を上回る。 ・腹囲、血圧のリスク保有率は男女ともに全国平均を上回る。 ・同診療種別において業態別にみると、「社会保険・社会福祉・介護事業」や「職別工事業」、「設備工事業」といった建設業関係の業態の1人当たり医療費が高い。 ・「道路貨物運送業」、「その他の運輸業」といった運輸業関係の業態の腹囲、血圧リスクが高くなっている。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・将来的に虚血性心疾患や脳血管疾患につながるメタボリックシンドローム対策としての特定保健指導。 - 実施率:令和6年度実施率17.8%(前年度比+0.7%増) - 利用案内率:令和6年度第3四半期までで71.4%(43位) - 保健指導専門機関への委託件数を増やしたことで上昇(委託件数:令和4年度7,607件→令和6年度32,928件) ・特定保健指導該当者割合は男性で令和4年度28.7%から令和6年度29.0%、女性は11.3%から11.6%で横ばい。 ・未治療者に対する受診勧奨の二次勧奨について、一次勧奨対象者まで基準を拡大して実施。健診受診月から10ヶ月以内の医療機関受診率は31.6%(令和4年度健診受診分)から33.5%(令和5年度健診受診分)と全国平均(33.8%)に近い値まで受診率を伸ばしている。 ・肥満と高血圧が健康課題である君津地域・職域連携推進協議会に参画し、管内の市町村や商工会議所等と食事、運動、重症化予防に取り組んでいる。 ・令和7年度より道路貨物運送業、その他運送業の被保険者のうち血圧リスク保有者の中から、腹囲リスクの有無、食習慣に関する問診の回答結果に応じて、生活習慣改善を促す個別通知を送付している。 ◎取組に対する評価 ・業態別の取組は令和7年度から着手したばかりであるため、現時点では評価できていない。

課 題 ③	◎食習慣NGの者の割合が全国平均と比較して著しく高い。 ・男女ともに全国平均と比較して食習慣に関する健診時質問項目の「就寝時2時間内夕食あり」、「朝食を抜く習慣あり」の割合が高い。 ・運輸業や建設業は「就寝時2時間内夕食あり」、「朝食を抜く習慣あり」の割合が高い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・「正しい食習慣」に焦点を絞った事業及び広報は行っていない。 ・特定保健指導時には食習慣の改善を働きかけているが、特保指導対象者以外へのアプローチはほとんどできていない。 ・肥満と高血圧が健康課題である君津地域・職域連携推進協議会に参画し、管内の市町村や商工会議所等と食事、運動、重症化予防に取り組んでいる。 ・令和7年度は道路貨物運送業、その他運送業の被保険者のうち血圧リスク保有者の中から、食習慣に関する問診の回答結果および腹囲リスクの有無に応じて、生活習慣改善を促す個別通知を送付している。 ◎取組に対する評価 ・食習慣に対する介入は特定保健指導以外ほぼできていない ・個別通知にかかる取組は令和7年度から着手したばかりであるため、現時点では評価できていない。

血圧リスク保有者に対する啓発事業	令和8年度は優先すべきターゲットを絞ったハイリスクアプローチを対象とする業態を変えて実施する。 「社会保険・社会福祉・介護事業」の加入者のうち血圧リスクのある者について、さらに、腹囲のリスクの有無、食習慣に関する質問（就寝前2時間以内の夕食・朝食抜き）の回答の内容によって4パターン（①腹囲リスクあり＋食習慣が悪い、②腹囲リスクあり＋食習慣が悪くない、③腹囲リスクなし＋食習慣が悪い、④腹囲リスクなし＋食習慣が悪くない）に分類して、パターン別に生活改善を促す勧奨文書を作成して送付する。また、送付に当たっては、通知受け取り後から次の健診を受診するまでの生活習慣の改善状況や健診結果の変化を見る必要があるため、健診結果が確認できた者からコンスタントに複数回（4回）に分けて発送する。  血圧リスク（腹囲リスク、食習慣が悪いこと）から今後、想定される疾病や「社会保険・社会福祉・介護事業」の業務にとって影響が考えられる事象など掲載した情報を提供することで、対象者自らが改善を図るよう促すことができる。 「社会保険・社会福祉・介護事業」の業態をターゲットとした理由は、受診者数が多く、腹囲リスク保有率・血圧リスク保有率に及ぼす影響度がほかの業態に比べて高いため。
------------------	---

こんな毎日、思い当たりませんか？

朝 忙しい朝、何も食べずに出勤

出勤の準備、家族の支度、ゴミ出し……気づいたら朝食の時間がなくなって「まあ、いいか」とそのまま出発。でも、朝食を抜いた体は「飢餓モード」に入り、昼食や夕食の栄養を脂肪として溜め込みやすくなります。

☑ まずは「何かひと口」から

「ちゃんとした朝食」でなくて大丈夫。バナナ1本、ヨーグルト1個、牛乳コップ1杯——準備なしで食べられるもので十分です。それだけで飢餓モードを防ぎ、昼食後の脂肪の溜め込みを和らげます。



夜 遅番の日、帰宅してから遅い夕食

遅番が終わって帰宅するともう21時過ぎ。疲れた体にしっかり食べたいけれど、そこから食事をとってすぐ寝ると、消費されなかったエネルギーがそのまま脂肪として蓄積されてしまいます。

☑ 遅くなる日は「分けて食べる」

夕方の休憩におにぎりやパンを軽く食べておいて、帰宅後は温かい汁物やサラダなど軽めに済ませる——いわゆる「分食」です。1日の食事量は変えずに遅い時間の食べ過ぎだけを防げます。



夜勤中 急ぎの食事とエナジードリンク

何が起るか分からない夜勤では、10分で食事をかき込み、眠気覚ましにエナジードリンクに頼ることも。早食いは満腹サインが間に合わず食べ過ぎに、エナジードリンクは多量のカフェインと糖分を含むため、血糖値の急上昇と眠りの質の低下を招きます。

☑ 飲み物は水・お茶へ <エナジードリンクは1回/勤務まで>

眠気覚ましが必要な日もありますが、頻度を「1回/勤務」までに。普段の水分補給は水・お茶・無糖の炭酸水で、食事は夜勤の前半までに済ませると胃腸の負担も軽くなります。



〒000-0000
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

テスト 太郎 2

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

#0001

あなた自身の健康も大切です



日々、人を支える仕事をしているあなたへ

健康診断の結果を 分析しました

あなたと同じ業界で働く方々には、

血圧リスクを抱える方が少なくありません。

これからも元気に働き続けていただくために、
今回の健診結果からお伝えたいことがあります。

詳しくは中面をご確認ください ▶

本件に関するお問合せ先

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 千葉支部

〒260-8645
千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階
TEL:043-332-2811(自動音声案内「2」→「2」)
受付時間:平日 8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 千葉支部

毎日の食べ方に、血圧を下げるヒントがあります

朝 バタバタと準備しながら、朝ごはんをかき込む

出勤前にバタバタと朝ごはんをかき込んでいませんか？早食いは満腹感が追いつかず、つい食べすぎに。血糖値が急に上がるとインスリンが大量に出て、脂肪がたまりやすくなります。それが体重増加→血圧上昇の悪循環につながります。

☑「ながら食べ」をやめて、最初の3口だけよく噛む

忙しい朝に毎口箸を置くのは難しいもの。スマホやテレビから目を離し、最初の3口だけ意識して噛むだけでも、食べるペースは自然に落ち着きます。



夜 一日頑張ったごほうびに、お菓子やアイスでほっとひと息

仕事と家事を終えてようやく自分の時間。テレビを見ながら、お菓子やアイスに手が伸びる—そんな夜が習慣になっていませんか？夜の間食は消費されにくく、脂肪として蓄積されやすいため、体重増加→血圧上昇につながります。

☑ごほうびを、食べもの以外に変えてみる

好きな香りの入浴剤、録りためたドラマ1話、ハンドクリームでマッサージなど。「自分へのごほうび」の選択肢を広げると、無理なく夜の間食を減らせます。



夜勤中 隙間時間に菓子パンとエナジードリンクで一息

菓子パンは1個300～500kcal、エナジードリンクは1本に角砂糖10個前後の糖分とコーヒー2杯分相当のカフェインが含まれることも。血糖の急上昇+カフェインの摂りすぎは、夜勤明けの「眠れない・休めない」状態を招き、体重増加や血圧の上昇に影響します。

☑夜勤の「燃料」を見直す

おにぎり+ゆで卵、サラダチキン+スープなど、たんぱく質を入れた組み合わせに。飲み物は水・お茶・無糖の炭酸水で。眠気覚ましが必要なときも、エナジードリンクは1回/勤務までを上限に。



本件に関するお問合せ先



〒260-8645
千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階
TEL:043-332-2811(自動音声案内「2」→「2」)
受付時間:平日 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

〒000-0000
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

テスト 太郎 2



#0001

あなた自身の
健康も大切です



日々、人を支える仕事をしているあなたへ

健康診断の結果を 分析しました

あなたと同じ業界で働く方々には、

血圧リスクを抱える方が少なくありません。

これからも元気に働き続けていただくために、
今回の健診結果からお伝えしたいことがあります。

詳しくは中面をご確認ください ▶



全国健康保険協会 千葉支部

少しの工夫が、血管の負担を減らします

朝 何も食べずにバタバタと出勤

忙しい朝、つい朝食を抜いてしまいがちですね。でも、空腹のまま動き始めると体は緊張状態になり、朝の血圧が急に上がりやすくなります。朝は脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯。朝食を食べることで、血圧の急上昇を和らげることができます。



☑「バナナ1本」で朝の血管を守る

バナナには余分な塩分を体の外に出すカリウムが豊富に含まれています。準備いらずで忙しい朝にぴったりです。ヨーグルトでタンパク質を加えればさらに効果的です。

昼 忙しくて水分をとる暇がない

利用者さんの対応が続くと、つい自分の水分補給は後回しに。でも、水分が不足すると血液の流れが悪くなり、血管への負担が増えてしまいます。トイレの回数を気にして控えている方も多いかもしれませんが、少量ずつこまめに飲むのがポイントです。



☒ 休憩のたびにコップ1杯

一度にたくさん飲むのではなく、休憩ごとにコップ1杯ずつ。
常温の水やカフェインの少ないお茶がおすすめです。

夜 遅い時間にしっかり食べてすぐ寝る

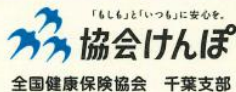
退番の後、お腹が空いてしっかり食べてすぐ寝る——そんな夜が続いていませんか？ 就寝前の食事や、勤務後の緊張が残ったままだと、眠りが浅くなり、夜間の血圧が十分に下がりません。本来、睡眠中は血圧が下がって血管が休まる大切な時間。負担が少しずつ蓄積していきます。



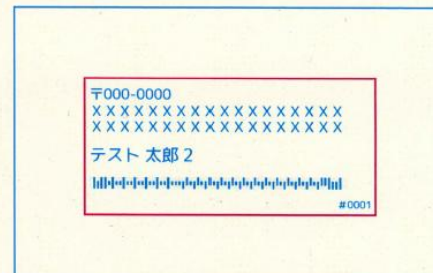
☒ 遅くなる日は「分けて食べる」

夕方の休憩でおいにぎりやパンを食べておき、帰宅後は豆腐や果物など、塩分が少なく消化の良いものを少量に。1日の食事量は変えずに、遅い時間の負担を減らせます。

本件に関するお問合せ先



〒260-8645
千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階
TEL:043-332-2811 (自動音声案内「2」→「2」)
受付時間:平日 8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)



あなた自身の健康も大切です

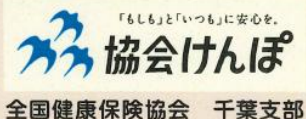


日々、人を支える仕事をしているあなたへ

健康診断の結果を 分析しました

あなたと同じ業界で働く方々には、
血圧リスクを抱える方が少なくありません。
これからも元気に働き続けていただくために、
今回の健診結果からお伝えしたいことがあります。

詳しくは中面をご確認ください ▶



そのストレス、血管に負担をかけているかもしれません

朝 眠ったはずなのに体が重い／目覚めがすっきりしない

強いストレスや浅い眠りが続くと、自律神経のリセットが追いつかず、起床時の血圧が高めに推移しがちです。シフト勤務で就寝時間が前後する方は、なおさら影響を受けやすくなります。



☑ 起きたら「光を浴びる」を1分だけ

カーテンを開けて窓辺で1分過ごす、ベランダに出る、通勤時に空を見上げる。朝の光は体内時計をリセットし、夜の眠りの深さも整えます。休日も起床時間を平日±1時間以内に保てると、リズムが崩れにくくなります。

☎ 利用者対応・トラブル対応で、気が休まる時間がない

現場の緊張が続くと、交感神経が優位なままになり、血圧は1日を通して下がりにくくなります。慢性的なストレスは、睡眠の質も静かに下げていきます。



☑ 1分でできる「気持ちのリセット」

「4秒吸う／7秒止める／8秒吐く」呼吸を3セット。
トイレや給湯室など、短い切り替えのタイミングで。
深い呼吸は副交感神経を働かせ、心拍と血圧を落ち着かせます。

夜 布団に入っても考えごとが止まらず、寝つきが悪い

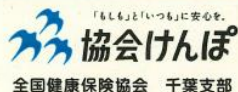
ストレスを抱えたまま寝床に就くと、考えごとや緊張で寝つきが悪くなり、夜中に目が覚めやすくなります。眠りが浅い日が続くと血圧の日内リズムが崩れ、血管への負担が積み重なっていきます。



☒ 就寝前から「眠りの準備」を

就寝1時間前にはスマホを手放す／寝室を暗く静かに／カフェインは就寝6時間前まで。ぬるめ(38～40℃)のお湯に10～15分浸かるのも効果的です。完璧を目指さなくて構いません。まずは「出来ることを」1つだけ取り入れてみてください。

本件に関するお問合せ先



〒260-8645
千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階
TEL:043-332-2811(自動音声案内「2」→「2」)
受付時間:平日 8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

千000-0000
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
テスト 太郎 2

A barcode representing the test number 2.

あなた自身の健康も大切です



日々、人を支える仕事をしているあなたへ

健康診断の結果を 分析しました

あなたと同じ業界で働く方々には、

血圧リスクを抱える方が少なくありません。

これからも元気に働き続けていただくために、
今回の健診結果からお伝えしたいことがあります。

詳しくは中面をご確認ください ▶



全国健康保険協会 千葉支部

外側の種類に応じて4パターンで作成

福祉 良子 さんの健康診断結果 分析レポート

今回の健康診断の主要な検査項目の結果を、基準値と比較して **標準** **注意** **警告** の3段階で示しました。

健診受診日: 2026年4月1日

検査項目(単位)		今回の結果	基準値		判定
			注意ライン	警告ライン	
肥満	体重(kg)	65.2	—	—	注意
	腹囲(cm)	92.5	女性:90	—	
血圧	収縮期血圧(mmHg)	148	130	140	警告
	拡張期血圧(mmHg)	92	85	90	
血糖	空腹時血糖(mg/dL)	105	100	126	注意
	HbA1c(%)	5.8	5.6	6.5	
脂質	中性脂肪(mg/dL)	168	150	300	注意
	HDLコレステロール(mg/dL)	52	40未満	35未満	

国内外の医学的な研究結果に基づいて、あなたの健康診断結果から注意すべき重大疾患および基礎リスクを以下に示します。

特に注意すべき“あなたの未来の健康リスク”

心筋梗塞リスク

警告

今後10年の発症確率 **10%**

標準の **20倍以上** です※

脳梗塞リスク

注意

今後10年の発症確率 **5%**

標準の **約3倍** です※

※同性・同年代で危険度が低いグループと比較した結果を、倍率で表示しています。

健診結果に応じて26パターンで作成

医師からのメッセージ

! 将来の**大きなリスク**を抱えています

生活習慣の見直しが必要です

今回の健康診断結果から、**高い血圧**や**肥満**に起因する生活習慣病のリスクがあることが明らかになりました。これらはいずれも、血管がダメージを受けることで進行していきます。予防のために、あなたに取り組んでみて欲しい生活上のアドバイスを以下に記載しました。ぜひ「**血管を大切に**する生活」を心がけてみてください。

分析担当医師 志村 哲祥 (医師・医学博士・日本医師会認定産業医)

具体的なアドバイス あなたの血管を守る、生活の工夫をご紹介します

アドバイス 1

出勤前3分の「**血圧を下げる朝ごはん**」

朝食を抜くと、体は「**飢餓モード**」に入ります。昼食や夕食の栄養を脂肪として溜め込みやすくなり、血圧にも悪影響です。「しっかり食べる時間がない」という方も、まずは「何か1つ食べてから出勤」を1週間だけ試してみてください。

アドバイス 2

「**寝る前スマホ**」を1週間やめてみる

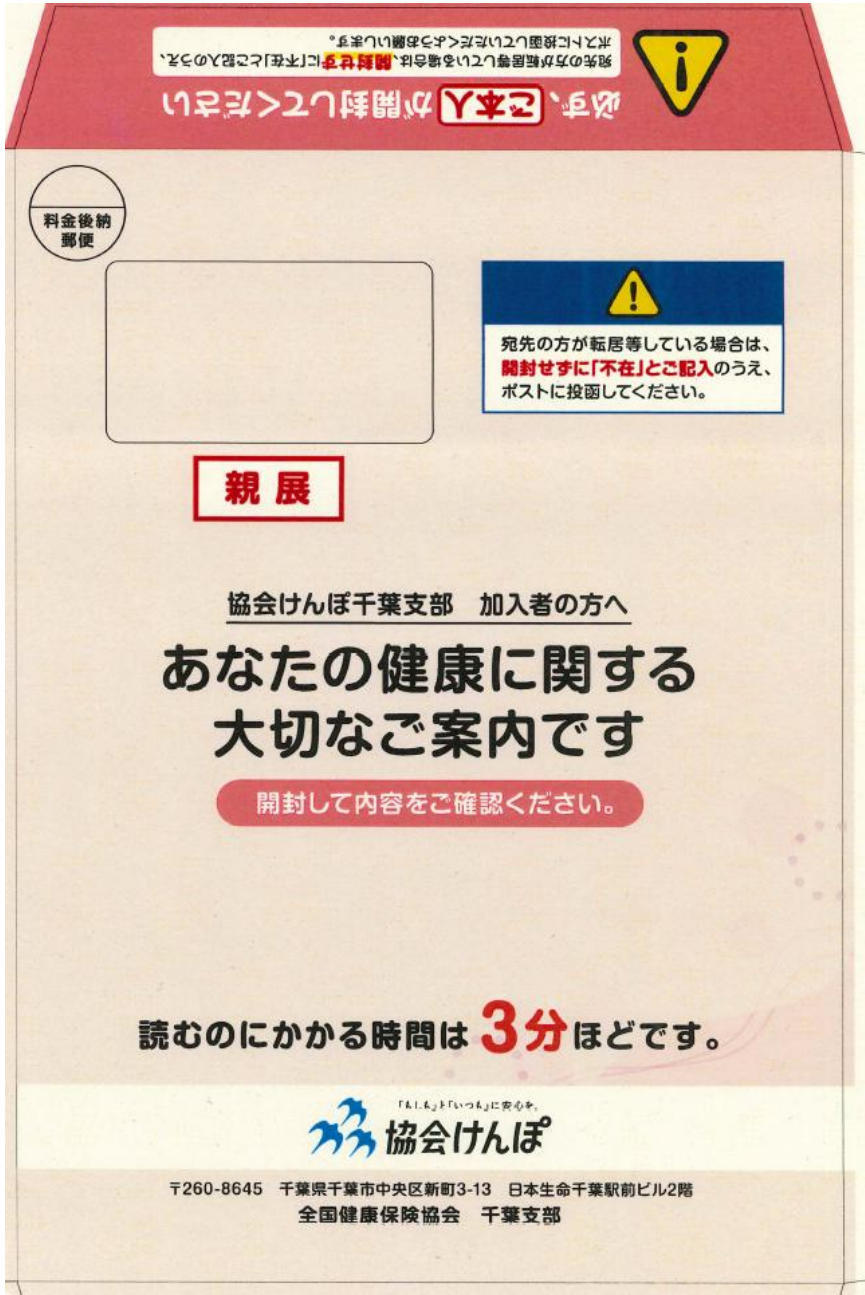
忙しい毎日、帰宅後のスマホが唯一の自分時間になりがちですね。でも、ディスプレイの光は脳を「まだ昼間だ」と錯覚させ、眠りの質を下げてしまいます。目安は「就寝1時間前にはスマホを手放す」。難しい日は15分前でも構いません。1週間続けると、寝つきと翌朝のスッキリ感が変わってきます。

健診時の問診結果に応じて12パターンで作成

発送スケジュール

	発送日	到着月	送付対象受診月
1回目	7月31日	8月	R7年9月～11月
2回目	9月30日	10月	R7年12月～R8年2月
3回目	11月30日	12月	R8年3月～5月
4回目	3月2日	3月	R8年6月～8月

委託予定件数 10,000



課 題 ②	◎腎尿路生殖器系の疾患による入院・入院外医療費が全国平均を上回る。 ・代謝のリスク保有率では男女ともに全国平均を上回る。 ・業態別では「道路貨物運送業」、「その他運送業」といった運輸業関係の代謝リスクが高い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・CKDの疑いのある者3,551名に対し、県が作成したCKD協力医リストに受診勧奨文書に同封し送付した。なお、重症化予防事業は富津市と連携することができるようになり、1月からは富津市の対象者には富津市の健康相談のご案内を同封している。 ・R6年度の健診結果から23,116名の受診勧奨予備群の方を選定し、健康意識の啓発を図るお知らせを送付した。 ・千葉県糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づいて支部保健師が保健指導を実施予定であったが、地区医師会と連携して事業を実施するまでには至らなかった。 ・健診機関と専門的な糖尿病治療・療養指導体制を持つ医療機関の直接連携による糖尿病関連腎臓病の重症化予防の効果を確認することを目的とした仁戸名糖尿病初期治療研究の研究計画書の策定に参画した。 ◎取組に対する評価 ・取組は行っているものの、すぐに数値の改善に反映されるものではないため、現時点では評価できていない。

重症化予防に関する啓発事業	・血圧、血糖、脂質等に着目した未治療者への受診勧奨の実施 ・胸部エックス線検査における要精密検査・要治療者への受診勧奨の実施 ・自治体や関係団体及び地方労働局と連携した取組の効果的な実施
---------------	---

親展

令和8年10月20日

【重要なお知らせ】あなたは慢性腎臓病(CKD)が疑われます

～全国健康保険協会千葉支部から大切なお知らせです～

CKDの人は、そうでない人に比べて人工透析が必要となる可能性は**10倍**、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などによる死亡リスクは**2倍以上**になることが分かっています。

CKDは初期の段階では自覚症状がほとんどなく、症状に気づいた時には人工透析や腎移植が必要な状態に陥ってしまう恐ろしい病気です。早急な医療機関受診をお勧めします。

「当たり前の毎日」は「健康」があってこそ／
自覚症状のない今のうちに医療機関の受診を！



STEP1 まずはおかかりつけ医に相談しましょう

おかかりつけ医がない方へ

【千葉県内】同封のリーフレット裏面にあります二次元コードから医療機関を検索できます。

【千葉県外】「医療情報ネット（ナビイ）」をご活用ください。「キーワード検索」から「お住まいの市町村」及び「腎臓内科」を選択いただきますと検索できます。

STEP2 受診する日はこのお知らせが届いてから1か月以内が理想です

私の受診日は 年 月 日 受診日が決まったらメモしましょう！

STEP3 このお知らせをお持ちになって受診してください

< 宮本 智康 様の数値 >

健診受診年度	尿たんぱく	eGFR
令和7年度	「－」	56.1

このお知らせは血圧、血糖又はLDLコレステロールのいずれかで「要治療・要精密検査」と判定され、かつ次のいずれか1つでも該当する方にお送りしております。

尿たんぱく「＋」以上 / eGFR「60」未満

※検査未実施の場合は「***」と表記しています。

※このお知らせは「千葉県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に則りご案内しています。

※すでに医療機関で腎機能改善等の指導をお受けになっている場合は、行き違いですのでご容赦願います。



全国健康保険協会千葉支部 保健グループ
☎043-332-2811（音声案内 2→2）

慢性腎臓病(CKD)って 本当に怖い病気だっ！

Point 1
自分には関係ない？
いいえ、20歳以上の
5人に1人がなる
身近な病気です。
※出典：日本腎臓学会「CKD診療ガイド2024」

Point 2
元気だから大丈夫？
無症状で進行するので、
気づいた時には
重症化しています。

Point 3
重症化するとどうなるの？
透析治療や**腎移植**が
必要になります。

Point 4
重大な病気じゃないでしょ？
脳卒中や心臓病で
死亡するリスクは
健康な人の
なんと3倍！

健診で引っかかったら、すぐに腎臓に詳しい医師を受診してください！
～ 東京大学大学院 医学系研究科 准教授 奥原 剛 さんからのメッセージ ～

私の父は、腎臓の数値が悪く、かかりつけ医から腎臓に詳しい医師への受診を勧められていましたが、放置していました。ある朝、顔がパンパンに腫れて、救急車で運ばれました。検査の結果、医師から「透析を始めないといけない」と言われた時、私には父の体が一瞬で小さくなったように見えました。父にとってはそれほどショックだったのです。父を見てきた私は断言します。健診で引っかかったら、すぐに腎臓に詳しい医師を受診してください！



早めに腎臓に詳しい医師に相談 すれば、重症化は防ぐことができます。

その最大のチャンスが、健診 です。

課 題 ④	◎咀嚼能力が低い者の割合が全国平均と比較して著しく高い ・男女ともに全国平均と比較して咀嚼能力が低い者（「噛み難い」者及び「殆ど噛めない」者）の割合が高い。 ・業態別では「道路貨物運送業」、「その他運送業」といった運輸業関係の業態の咀嚼能力が低い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・健康宣言事業所の健康づくりの取組のフォローアップを目的として、R2年度から千葉県歯科医師会と連携し、希望する健康宣言事業所を対象に歯科口腔健診を無料で実施している（先着順）。R6年度は健康宣言事業所の被保険者1,228名分の申し込みがあり、321名が受診した。 ・R6年度健康保険委員研修会として歯科口腔の健康づくりに関するオンラインセミナーを実施。 ・R6年度特定健診受診者の問診結果における「噛み難い」者13,000人に対して要因分析のため、R7年度に咀嚼機能アンケート調査を実施（咀嚼に関する質問の回答のほか、咀嚼力の測定結果を記入させる等、定量的に確認できる仕組みも導入）。 ◎取組に対する評価 ・歯科口腔健診の受診率が約3割程度と低いこと、また、歯科健診実施後の効果検証ができていないことが課題。

咀嚼機能要改善者へのアンケート調査・分析の結果、実施する事業	◎咀嚼機能アンケート調査を実施した結果 ・咀嚼力の低下と歯磨きの頻度・時間、定期的な歯科受診、歯の本数等に因果関係があることが確認された。 ・咀嚼能力の低い者のうちオーラルフレイル該当者が多くいることが確認された。  R8年度は以下の事業を実施。 ①咀嚼能力が低い者への歯科受診啓発通知の送付 ・健診時の問診結果が「全く噛めない」「噛み難い」に該当する加入者のうち歯科受診が無い者に実施。 ②定期歯科健診の受診勧奨に向けたポピュレーションアプローチ ・加入者への定期的な歯科検診を受診するよう勧奨チラシを作成し健康宣言事業所・健康保険委員等に配布や地元メディアを活用した周知広報を行う。
--------------------------------	---

①咀嚼能力が低い者への歯科受診啓発通知（外側）

「噛みにくい人も、まだ噛める人も」
まずはお近くの歯科医院で、お口の中をチェックしてもらいましょう。

※ **1年間に**
2人に1人以上が、
歯科健診に行っています。

未来への賢い選択として、「定期健診」を始める人が増えています。

※注典：厚生労働省「令和4年 歯科検診実施調査」



まだ噛めるし…
歯科健診をスルーし続けるとどうなるの？

☒ 知らぬ間に虫歯や歯周病が進行する

自覚症状なく重症化し、歯を失う最大の原因に。発見が遅れると、治療の選択肢が狭まり、自分の歯を残すことが困難になります。

☒ 治療期間や通院回数、治療費が増える

初療なら1回で済む治療も、悪化すると複雑な治療や重症は抜歯のリスクも。通院回数の増加や被せ物、高額な費用など負担が増えます。

☒ 糖尿病など全身疾患への悪影響

歯を失ったままや合わない入れ歯の放置は、噛む力を衰えさせます。その結果、落食となり、糖尿病など生活習慣病のリスクを高めます。

まだ噛める、痛みがないからと先延ばししていると、

将来、多くの「時間」「お金」「健康」を失う結果に…

① 歯科健診は「今」のためではなく「未来の自分」のために

歯と健康を失ってから後悔する前に、
痛みや違和感がなくても、
歯科医院に足を運んでみましょう。

検索はこちら！
全国の歯科検診さん検索 
<https://www.jda.or.jp/search/>



全国健康保険協会 千葉支部

【お問い合わせ先】

043-332-2811

協会けんぽ 千葉

その

お口の違和感

スルーしていませんか？

ずいぶんば
るが、定着が
噛みつかない…

歯茎がけり
ご飯を噛
詰まっている…

食べていると
歯が揺れて
違和感になる…

噛むものが
食べにくくなった
気がする…

何となく噛
む力が
弱くなった…

この人お歯
も何年か診察
してないな…

最後に
歯医者に行ったの
いつだったか…

最近お歯が
食べにくくなった
気がする…

食べにく
い感じが
増えた…



**1つでも当てはまったら、
お口の機能が弱まっている「予備群」のサインかも。**

「まだ食べられる」と油断せず、一生おいしく食べるためのケアを今から一緒に始めましょう！



全国健康保険協会 千葉支部

①咀嚼能力が低い者への歯科受診啓発通知（内側）

事実 40～74歳の千葉県民の

**約6人に1人が、
嘔みにくさを感じています。**

※別冊「厚生労働省」第11回MCQクイズコーナー(全題5月まで解答受付)



年齢のせいだけじゃない！

50代から急増するお口の悩みと「咀嚼能力低下の予備群」

食べにくさや嚼みにくさは、決して年齢だけの問題ではありません。
働き盛りの世代であっても、すでにお口の中で「変化」が始まっているかも…?



お口の環境や生活習慣は、
年齢とともに変化していくもの。
完全に噛めなくなると一歩手前の
「予備群」のうちから、
日頃のケアや生活習慣を
見直すことが大切です。

* 注典：耳生於兩眉／學和八年 聖武親征・赤松山合戰

噛む力を奪う原因とは？

□ 環境や日々の生活習慣が異なることで、たとえ若くても噛む力は低下してしまいます。

歯の喪失や入れ歯の不足は

歯を失ったままにしたり、合わない入れ歯を使ったりしていると噛み合わせが崩れます。噛むバランスが崩れることで、お口全体でしっかり噛む力がさらに衰えています。

⑤ 長年同じ入れ歯を調整せずに使用していませんか？

歯周病による歯の動揺

痛みや骨が弱ることで、腰がグラグラして痛みにくくなる場合があります。進行した変曲病は、しっかり痛み止めるための大切な「土台」を失わせる原因となります。

⑫ 痛みがきて血が出ることはありませんか？

咀嚼筋や舌の筋力低下

加齢や柔らかい食事によって、アゴや舌の筋肉は徐々に弱っていきます。この状態を歯肉低下的（お口の機能が落ちる「オーラルフレイル」）の初期サインです。

④ 食べるのが遅くなったり、アゴが腫れたりしませんか？

唾液量の減少

お口の乾きは食べ物の滑りを悪くし、噛みづらさや飲み込みの困難になります。潤滑や咀嚼の困難を誘う唾液の減少は、全身の健康にも悪影響を及ぼします。

④ 食事の際にお茶や汁類が手配されていますか？

スルーし続けていると…

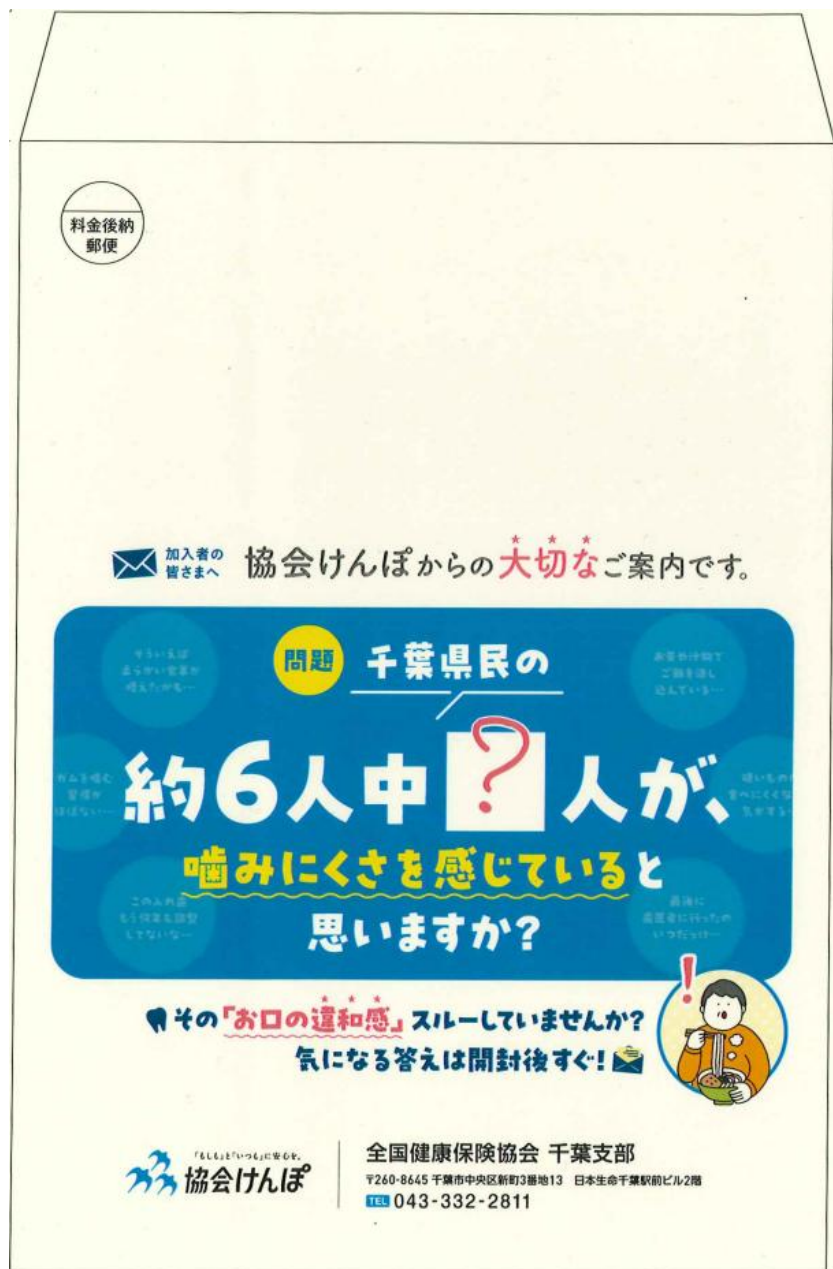


噛む力が弱まると食事の質が落ち、からだの土台が静かに崩れ始め、メタボや糖尿病へ、ドミノ倒しのように**全身や心の健康を失うリスクが高まります**。

噛む力やお口の健康を保つことは、全身の健康を維持するためにも重要です。
手遅れになる前に、定期的な歯科健診と適切な口腔ケアを心がけましょう。

★オーラルフェイル(オーラル(口説)と)フェイル(虚偽))を組み合わせたもので、WDOが標榜の奥さんが全身の毛むくじかという事になります。

①咀嚼能力が低い者への歯科受診啓発通知（封筒）



②定期歯科健診の受診啓発リーフレット



課 題 ⑤	◎喫煙者の割合が全国平均と比較して高い。 ・県内でみると、東葛南部・北部を除き、概ね喫煙率が高い。 ・男女ともに全国平均と比較して喫煙率が高い。 ・業態別では「道路貨物運送業」、「その他運送業」といった運輸業関係の業態、「総合工事業」、「職別工事業」、「設備工事業」といった建設業関係の喫煙率の割合が特に高い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・協会HPにて禁煙成功者の申し出に応じて「禁煙成功表彰状」を交付する事業を実施。主に事業主が社内で禁煙成功者への特典として利用しており、R4年度54件、R5年度17件、R6年度34件の申請があり表彰状を交付している。 ・生活習慣病予防健診契約機関に禁煙パンフを配布して、喫煙者へ交付するように依頼。 ・健康宣言事業所と協会けんぽの連名で、禁煙を勧めるチラシを作成して従業員に配布。 ・メルマガや健康な職場づくり宣言事業所への情報提供等の広報を年3回程度実施。 ・千葉県健康ちば推進班と共同で禁煙啓発イベントの開催や禁煙支援者研修会の案内を実施。 ・R7年度は健診受診時に喫煙習慣があると回答した千葉市在住の対象者について、属性（中学生以下の子供を持つ者、年齢）に応じて禁煙啓発の個別通知を行った。（千葉市が作製した禁煙助成周知用リーフレットを同封） ◎取組に対する評価 ・いずれも喫煙率を改善するほどのインパクトがない。個別通知にかかる取組は令和7年度から着手したばかりであるため、現時点では評価できていない。

喫煙習慣のある被保険者に対する啓発事業	R8年度は対象者の多い業態、自治体にターゲットに絞ったハイレスクアプローチの実施。 ・健診受診時に「喫煙習慣がある」と回答した者の割合が比較的県内でも多い君津医療圏の対象者、運輸関係の業態の対象者に、将来的な肺がんやCOPDの発症や基礎疾患の重症化を防ぐことができる等の禁煙のメリット（健康面、金銭面）や具体的な禁煙方法を記載した通知書を送付する。通知書については、対象者の属性（中学生以下の子を持つ者、年齢）に応じて3パターン作成する。 ・希望者には、委託業者による禁煙プログラムを提供し、禁煙支援を実施する。 ↓ ・対象者の属性（中学生以下の子供を持つ者、年齢）に分けて情報提供・啓発を行うことで、対象者の生活背景によって異なる禁煙によるメリットを効果的に伝えることができる。 ・禁煙プログラム利用者については、プログラムによる禁煙成功が期待される。
---------------------	---

禁煙啓発通知（木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市・千葉市在住の対象者と左記5市を除いた運輸業の事業所の対象者）

15歳以下の子あり

禁煙を考えているあなたに
お送りしたこのパンフレットは
見逃すと損をする情報が掲載されています

禁煙したいのに
うまくいかなかった
あなたもマンガ

けむりのない家、
しあわせの香り

禁煙って、まず何をすればいいの？

① 意志が弱いから…は思い込み！

② サポートを受けたら、家計に響きそう……

③ お子さんにさかよく映る自分になるために

日ごろのモヤモヤ、解消しませんか？
子どもに関するタバコのこと

私のイライラとかいって、我慢してくれてるんだよね……

① 私のイライラとかいって、我慢してくれてるんだよね……

② タバコって子どものおやつ代り高いよね……

40歳未満（15歳以下の子なし）

禁煙を考えているあなたに
お送りしたこのパンフレットは
見逃すと損をする情報が掲載されています

禁煙したいのに
うまくいかなかった
あなたもマンガ

禁煙したら
“うまい”がふえた！

① 自力で挑戦するには？

② 人生100年時代が到来！

禁煙成功者による“コソコソ”の一例

きっかけはなんでもOK
禁煙すると1年で約20万円節約できます。

① 意志が弱いから…は思い込み！

② 経済的なメリットは？

禁煙成功！

40歳以上（15歳以下の子なし）

禁煙を考えているあなたに
お送りしたこのパンフレットは
見逃すと損をする情報が掲載されています

禁煙したいのに
うまくいかなかった
あなたもマンガ

吸わなくなると、
ふたりが近くなった

① 意志が弱いから…は思い込み！

② すぐ試せることがたくさん！

③ 経済的なメリットは？

人生100年時代が到来！
禁煙すると1年で約20万円節約できます。

① 人生100年？ 楽しみましょっ！

② “自分のために” “みんなのために”

禁煙成功！

禁煙するといいいことがたくさんあります！



あなたの禁煙をサポート

千葉県

禁煙治療を活用して
上手に禁煙を！

禁煙治療を活用して、ニコチン依存症による
禁煙症状を抑えつつ禁煙に取り組みましょう。



千葉市

禁煙支援

効果的な禁煙方法の提案をするとともに、
禁煙開始後の支援を行います。
ぜひ、お気軽にご相談ください。



タバコを勧められた時の断り方

①やんわり断る

はっきり言わなくてもOK！

今日はいいや〜
ごめん、吸わないんだ〜



②理由をつける

自分のペースを大切に！

最近気になって
運動してるから
遠慮するね



③流してかわす

その場の空気を大切に！

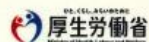
また今度ね〜
吸ってないから
大丈夫！笑



タバコについての情報を発信しています

タバコについてもっと知りたい

タバコが体に与える影響や、禁煙のメリット・方法
について詳しく紹介しています。



なくそう！望まない受動喫煙

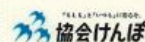
厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」
受動喫煙の影響や対策、禁煙支援情報
などを掲載しています。

なくそう！望まない受動喫煙。



協会けんぽ千葉支部公式LINE

禁煙づくりや禁煙サポートに関する最新情報を
LINEでお届けしています。



「なんとなく」で
吸ってない？

はじまりはなんとなくでも、
その1本の選択が
あなたを確実に変えている。

成人の
喫煙率は

15.7%

タバコは、あなたの今を確実に削っています



お金のロス

1日1箱で年間約21万円の
出費(タバコ代のみ)



においの変化

近くの人に
不快感を与えることも



見た目の変化

歯にヤニがついて
黄色くなる



自分らしさの低下

体調や気分のコントロールが
しにくくなる

「なんとなく」じゃない、自分で選ぶ未来へ。



全国健康保険協会千葉支部



「なんとなく」なら、一度立ち止まって考えてみない？

タバコとあなた、今と未来

気づいてる？タバコが「今」にあたえる影響

お金のロス

1ヶ月(30日)で約 **9,900円**

1年間で約 **120,000円**

10年間で約 **1,200,000円**

旅行や趣味、将来のために
使えるお金が減っています

においの変化

- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 服や髪においがつく
- ☐ 部屋においがつく

加熱式タバコの受動喫煙を
不快と感じる人の割合



見た目の変化

- ☐ 歯の黄ばみ
- ☐ 肌のくすみ・老け顔
- ☐ 爪や指の黄ばみ
- ☐ 髪のバサつき

あれ、顔
こんな感じ
だったかな？

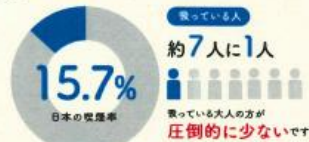
少しずつでも毎日確実に
変わってっています

今すぐにはじまる・はじまっている変化に目を向けてみよう

正しい情報を知って欲しい！よくあるタバコの間違った知識

大人は結構吸っている？

NO! 日本の喫煙率は、実はとても低い



始めるきっかけになっていること

家族がタバコを 吸っているから (52.0%)	友人や知人に すすめられたから (37.3%)
ドラマ・映画でみて カッコいいと思ったから (22.8%)	吸っている人をみて 真似したいと思ったから (26.4%)

周りの印象に影響されていませんか？
あなたの選択は、あなたのもの

加熱式タバコなら大丈夫？

NO! 害はあります

ニコチンは含まれており
依存性があります

有害物質は紙タバコと
同様に含まれています

紙タバコと併用してしまうとさらに危険です

減煙したつもりが
逆に増えていた

吸う時間や場所が
増えてしまった

「においが少ない=安全」ではありません

<出典>受動喫煙対策について法改正3年後の意識や課題を調査 受動喫煙対策強化について周知が不十分であり、普及啓発に課題：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所 がん情報提供部 たばこ政策情報室／令和5年国民健康・栄養調査 結果：厚生労働省／成人年齢とたばこについての世論調査結果 成人18歳、喫煙20歳年齢制限下の意識や課題を調査：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所 がん情報提供部 たばこ政策情報室

今だけじゃない「未来」への健康リスク

肺の病気(COPDなど)

肺がんで死亡するリスク



ほかにも、口やのどのがん、
食道がん、膀胱がんなど
いろいろながんになります

COPD患者の約**90%**は喫煙歴あり

COPD(慢性閉塞性肺疾患)って何？

COPDは、たばこの煙などの
有害物質が原因で肺に
炎症が起こり、気管支の内
腔が狭くなり、肺泡が
壊れて弾力性を失い、呼
吸がしにくくなる病気です。

将来の妊娠・出産

喫煙は、妊娠や出産にも
影響を及ぼす可能性があります。
将来の自分や大切な人の健康に
も関わる問題です。



お口の健康のリスク

歯周病のリスク
約**3倍**
(男性)

ニコチンは血管を
収縮させ、歯ぐきへの
酸素や栄養の供給を
妨げます。その結果、
歯ぐきの免疫力が低下し、
歯周病のリスクが高まります。
また、ヤニによる汚れや
着色の原因にもなります。

血管への影響

冷えや疲れやすさ
だけでなく、将来の
健康にも影響を
与えることがあります。

脳への問題

ニコチンには依存性があり、
「やめたいのにやめにくい」
状態につながる場合があります。
集中力や気分への影響が
出る場合もあります。

ニコチン依存の症状

- ☐ イライラしやすくなる
- ☐ 集中できなくなる
- ☐ 落ち着かない感じがする
- ☐ 吸わないと不安になる
- ☐ 何度もタバコの事を考える

周囲への影響

受動喫煙で上がる病気リスク



乳幼児突然死症候群(SIDS)



心疾患・心筋梗塞

タバコに含まれる有害物質は
血液の粘度を高め
固まりやすくなる性質もあり、
動脈硬化の原因になります。



どうする？ あなたの選択

NO! 吸わない
このまま吸わない選択が、
一番あなたを守ること

やめたい・相談したい
ひとりで抱え込まず、
専門家に相談しよう

ひとりで悩まず相談してね。裏面へ

<出典>禁煙のすすめ：一般社団法人日本呼吸器学会／COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第6版：一般社団法人日本呼吸器学会／受動喫煙と歯周病のリスクとの関連について：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所 予防関連プロジェクト／男女別、喫煙と脳卒中発症リスクとの関係について：がん対策研究所 予防関連プロジェクト／喫煙と虚血性心疾患発症との関連について：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所 予防関連プロジェクト／喫煙一人の喫煙の影響：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム／「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する統計情報集について：厚生労働省

課 題 ⑥	◎健診受診率、特定保健指導実施率が被保険者、被扶養者ともに低い。 ・被保険者健診受診率（生活習慣病予防健診+事業者健診）は全国ワースト3位（59.3%）である。 ・特定保健指導実施率は全国平均と比較して、被保険者ワースト10位（18.2%）、被扶養者ワースト7位（9.5%）と近年横ばい傾向が続いている。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・検診車を保有する健診機関への働きかけにより、巡回健診を42市町69会場（対前年度 +1市、▲6会場）で実施となり、受診機会実の確保を図った（被保険者）。 ・Webサイトの二次元バーコードを印字した受診勧奨ハガキを東京、神奈川、埼玉在住者および県内在住の小規模事業所の未受診者に送付した（送付者数：98,762人）（被保険者）。 ・委託業者より新規適用事業所4,777件、令和6年度適用で受診率の低い事業所3,121件に電話勧奨を行った（被保険者）。 （受診状況 新適事業所3,137人、29.8% 前年度適用事業所5,602人、7.6%） ・千葉労働局及び千葉県との連名通知を発出後、委託業者による勧奨文書の送付及び電話勧奨を実施した（被保険者）。 （勧奨件数 1,419事業所、提供依頼書取得事業所 217事業所、健診結果データ作成件数 13,355件、 健診結果紙媒体取得件数 12,673件） ・市町村と連携した特定健診とがん検診の同時実施可能な集団健診を実施した（被扶養者）。 ・特定保健指導利用案内率の向上のため、専門機関への委託件数を増やすことで、指導機会の確保に努めた（被保険者）。 （専門機関への委託件数：40,064件、対前年度+7,136件） ・特定保健指導専門機関については、ICT面談又は訪問のいずれも対応可能な事業者と契約して40,064件（対前年度+7,136件）委託し、対象者のニーズに応じた面談を実施した（被保険者）。 ・千葉市内のホテルで実施した集団健診、オプション検査が使用できる集団健診において、健診当日に特定保健指導初回面談を実施した（被扶養者）。 （実施人数・ホテル健診：136人 オプション集団健診：416人、対前年度+103人） ◎取組に対する評価 ・健診受診率（被保険者・被扶養者）、特定保健指導実施率ともに微増であり、今後も継続した勧奨等が必要である。
健診受診率・ 特定保健指導実施率 向上のための取組	・生活習慣病予防健診について、20・25・30歳の若年者への対象拡大に加え、人間ドック健診の創設も踏まえた「顔の見える地域ネットワーク」活用による受診勧奨等の取組を推進 ・被扶養者の特定健診において骨粗鬆症検診や眼底検査等を集団健診時のオプション健診として実施及び千葉県と連携したがん検診との同時実施の拡大 ・人間ドック健診の創設を契機とした、特定保健指導の一層の実施率向上と委託機関数拡大の推進 ・外部委託の更なる推進、健診当日の初回面談の一層の推進 ・自治体と連携した特定保健指導の確実な実施及びその拡大

生活習慣病予防健診（被保険者）の受診勧奨通知

男性Ver.

自覚症状が現れにくい病気は多くあります。気づかぬうちに深刻な病気へ...
そうならないように1年に1度は健診を受診しましょう。
健康維持のためにやっていることはありますか？
健康診断がその第一歩になるかもしれません。

協会けんぽの健診はこの3大がんですカバーしています!!

がんの罹患数 **1位:大腸 2位:肺 3位:胃**

【男性が一生のうちがんと診断される確率】
61.1% (2人に1人)

生活習慣病予防健診には、生活習慣病検査はもちろん、**がんの検査も含まれています!**

■一般健診の検査内容
●診察 ●血圧測定 ●尿検査 ●胸部レントゲン ●身体計測 ●血液検査 ●心電図 ●腹部レントゲン

肝臓ウイルス検査
自己負担額 5,500円

肝臓ウイルス検査 540円
※検査は各健診機関にて実施します。
※検査に費用がかかります。

or

NEW!! 人間ドック健診
健診機関ごとのドック健診費用から **25,000円の補助!**

40・45・50・55・60・65・70歳の方は **節目健診も選べます**
自己負担額 **8,280円**

検査項目比較表はこちら!
すべての検査項目の受診が必要です。
受けたい検査項目だけを選んで受診はできません。
(ただし、当日の検査項目を考慮して健診機関の受診の前後で一部の検査を行わなかった場合は、この限りではありません)

LINE登録はこちら!
●LINEの登録はこちら! ID: @kenpo_chiba
健康づくりに関するつらや健康保険制度に関するお知らせ、また、受診の案内をいたします。

女性Ver.

自覚症状が現れにくい病気は多くあります。気づかぬうちに深刻な病気へ...
健康維持のためにやっていることはありますか？
健康診断がその第一歩になるかもしれません。
働き盛りの女性では、
同世代における女性の罹患率を大きく上回っています。

メタボ健診に加えがん検診も大事です!!

女性の罹患数 **1位:乳房 2位:大腸 3位:肺**

【女性が一生のうちがんと診断される確率】
50.1% (2人に1人)

生活習慣病予防健診には、生活習慣病検査はもちろん、**がんの検査も含まれています!**

■一般健診の検査内容
●診察 ●血圧測定 ●尿検査 ●胸部レントゲン ●身体計測 ●血液検査 ●心電図 ●腹部レントゲン ●問診
※年齢によって一部検査がプラス/カット
乳がん(※)/子宮頸がん(※)/骨粗鬆症検査(※)

肝臓ウイルス検査
自己負担額 5,500円

肝臓ウイルス検査 540円
※検査は各健診機関にて実施します。
※検査に費用がかかります。

or

NEW!! 人間ドック健診
健診機関ごとのドック健診費用から **25,000円の補助!**

40・45・50・55・60・65・70歳の方は **節目健診も選べます**
自己負担額 **8,280円**

検査項目比較表はこちら!
すべての検査項目の受診が必要です。
受けたい検査項目だけを選んで受診はできません。
(ただし、当日の検査項目を考慮して健診機関の受診の前後で一部の検査を行わなかった場合は、この限りではありません)

LINE登録はこちら!
●LINEの登録はこちら! ID: @kenpo_chiba
健康づくりに関するつらや健康保険制度に関するお知らせ、また、受診の案内をいたします。

健診の流れ (予約方法)

- 表紙の二次元コードにて健診機関 or 巡回健診を選ぶ
- お手元にある健康保険の記号番号が分かるものを準備したうえで直接健診機関に予約する。
【協会けんぽへの申込みは不要です】
●「協会けんぽの健診を受けたい」と伝えるとスムーズです。
●予約サイトがある病院もあります。
- 当日、健診を受診する
●持ち物: 事前に送られてくる検査キット等、自己負担額、マイナ保険証等、健康保険の記号番号がわかるもの
- 結果を確認する
【結果によって無料で相談等が受けられます】

けんぽアプリはこちら!
電子申請ができる「けんぽアプリ」をリリースしました!
健康に役立つ情報もお届けします!!

●iPhoneユーザー
App Store
健康保険番号: 00000000000000000000

●Androidユーザー
Google Play
健康保険番号: Android123456789

簡単・充実・お得な健診のご案内です

協会けんぽに加入しているあなたへ

自宅や勤務先の近くで、さらに巡回健診でも健康診断が受けられます

最新の情報が確認できます!

千葉・東京・神奈川・埼玉の健診機関検索サイトはこちら
巡回健診も検索できます

●令和5年4月以降、すでに生活習慣病予防健診等を受診された方は行き違いですのでご参加ください。
●健診日までに連絡等で協会けんぽの被保険者でなくなった場合は受診できません。
●協会けんぽの資格を喪失した後に受診した場合は、巡回健診費用をお支払いいただきますのでご注意ください。

宛名が相違する場合に、本郵便物に「不審」とご記入いただき、そのままポストに投函してください。

協会けんぽ 全国健康保険協会 千葉支部
〒280-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

健診の流れ (予約方法)

- 表紙の二次元コードにて健診機関 or 巡回健診を選ぶ
- お手元にある健康保険の記号番号が分かるものを準備したうえで直接健診機関に予約する。
【協会けんぽへの申込みは不要です】
●「協会けんぽの健診を受けたい」と伝えるとスムーズです。
●予約サイトがある病院もあります。
- 当日、健診を受診する
●持ち物: 事前に送られてくる検査キット等、自己負担額、マイナ保険証等、健康保険の記号番号がわかるもの
- 結果を確認する
【結果によって無料で相談等が受けられます】

けんぽアプリはこちら!
電子申請ができる「けんぽアプリ」をリリースしました!
健康に役立つ情報もお届けします!!

●iPhoneユーザー
App Store
健康保険番号: 00000000000000000000

●Androidユーザー
Google Play
健康保険番号: Android123456789

メタボ健診+がん検診のお得な健診のご案内です

協会けんぽに加入しているあなたへ

自宅や勤務先の近くで、さらに巡回健診でも健康診断が受けられます

最新の情報が確認できます!

千葉・東京・神奈川・埼玉の健診機関検索サイトはこちら
巡回健診も検索できます

●令和5年4月以降、すでに生活習慣病予防健診等を受診された方は行き違いですのでご参加ください。
●健診日までに連絡等で協会けんぽの被保険者でなくなった場合は受診できません。
●協会けんぽの資格を喪失した後に受診した場合は、巡回健診費用をお支払いいただきますのでご注意ください。

宛名が相違する場合に、本郵便物に「不審」とご記入いただき、そのままポストに投函してください。

協会けんぽ 全国健康保険協会 千葉支部
〒280-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

ハガキ表（共通）

ハガキ裏（市町村単位）

POST CARD

料金後納郵便

あなたのカラダを
もっと知ろう

〒000-0000
 〇〇市 〇〇 〇丁目〇番地〇〇
 〇〇 〇〇 様

《転送不要》 No.〇〇〇

※健診日時時点で協会けんぽにご加入の被扶養者のみ特定健診受診券は有効です。

※年度に1回の健診です。今年度すでに受診された方は行き違いです。受診済のご連絡は不要です。

※**特定健診受診券の紛失**は協会けんぽ千葉支部
043-332-2811 自動音声案内「2」→「2」まで
 ご連絡ください。

※宛名が相違する場合には、本郵便物に「不在」とご記入いただき、そのままポストに投函してください。



返
速
先

〒260-8645
 千葉市中央区新町3-13
 日本生命千葉駅前ビル2階
 全国健康保険協会千葉支部



「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

協会けんぽ加入のご家族さまへ

集団健診のお知らせ

特定健診の検査項目

血液検査、尿検査、身体計測、血圧測定、診察等

【日程・会場】 全て「令和8年」です。	
9月 7日(月)	13:00～15:00 サンハート (市原市海士有木225-4)
9月25日(金)	13:00～15:00 有秋公民館 (市原市有秋台西1丁目3-2)
10月19日(月)	13:00～15:00 辰巳公民館 (市原市辰巳台西3丁目14-1)
11月12日(木)	13:00～15:00 市津公民館 (市原市下野90-1)
12月 9日(水)	13:00～15:00 なのはな館 (市原市牛久377-1)

健診実施機関：ちば県民保健予防財団

予約方法

二次元コードから予約サイトに進む

※電話での予約も可能です。(TEL 043-246-0265)



健 診 当 日 に 必 要 な も の	特定健診受診券	マイナ保険証等	自己負担額
			無料

ご注意

このハガキは特定健診受診券ではありません。

- 特定健診受診券がお手元ない場合は、2週間前までに千葉支部ホームページより「特定健康診査受診券(セット券)申請書」を印刷し、千葉支部宛に郵送するか、印刷ができない場合は千葉支部までご連絡ください。マイナ保険証をお持ちの方は電子申請をしていただくことも可能です。
- 今回、集団健診の日程が合わない場合でも、健診実施機関で受診可能です。健診実施機関や自己負担額は協会けんぽ千葉支部ホームページからご確認ください。
- 中止や日程変更の可能性があることを予めご了承願います。



オプションナル集団健診（被扶養者）のお知らせ

千葉中央郵便局
料金後納郵便

転送不要

協会けんぽ 集団健診のご案内

毎年人気の集団健診の時期が
やってきました！



7,150円相当の健診が
無料
(協会けんぽが全額負担)

プラス

無料オプション検査、有料オプション検査もご用意あり！

※オプション検査の詳細は中面をご覧のうえ、健診機関へ！

協会けんぽ

※宛名が間違える場合には、開封せずに「不届」とご記入いただき、そのままポストに投函してください。

【送付先・返書先】〒260-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

詳細は中面にある健診会場一覧をご覧ください。



健診までの流れ

① お問い合わせの前に必ずお読みください！

1 お手元に**特定健康診査受診券(セット券)**が届いているかをご確認ください

特定健康診査受診券(セット券)は、令和8年4月にお送りしています。お手元がない場合は、2週間前までに協会けんぽホームページより「特定健康診査受診券(セット券)申請書」を印刷し、千葉支部宛に郵送するか、印刷ができない場合は千葉支部までご連絡ください。(千葉支部電話番号 043-332-2811 音声案内2-2)
また、マイナ保険証をお持ちの方は、電子申請をしていただくことも可能です。



2 ご希望の日程・会場を選び、ご予約ください

品川シーズンテラス健診クリニック

中面の会場一覧をご覧ください。二次コードで希望の会場をご予約ください。

※WEBサイトでの予約ができない方は、健診機関にお電話にてご予約ください。
※予約のキャンセルや当日の流れ、オプション検査の内容等については、健診機関へお電話お問い合わせください。
※定員になり次第受付終了となります。

3 健診日が近づくと健診機関からご案内と検査キット等が届きます

無料・有料オプション検査もございますのでご確認ください。

4 健診当日

指定の時間までに、直接会場に行き受診してください。

- ☐ 特定健康診査受診券(セット券)
- ☐ マイナ保険証等
- ☐ 随診券、検査キット等
- ☐ 検査費用(有料オプション検査を希望される方のみ)

※ 特定保健指導

検査の数値で該当となった方には「特定保健指導」をご案内します。生活習慣について保健師・管理栄養士にご相談いただけますのでご案内があった方はぜひご利用ください。
※対象となつた方で健診当日に特定保健指導を受けていない方は、後日ご案内が届く場合があります。

※ 注意

- 令和8年4月以降にすでに特定健診を受診された方は、今回の集団健診は受診できません。引き続きですのでご注意ください。
- 健診日までに受診者様からご連絡された場合や扶養から外れた場合など、協会けんぽの資格がなくなった方は受診できません。
- 集団健診の日程が合わない場合、健診機関での受診も可能です。詳しくは協会けんぽ千葉支部のホームページをご覧ください。
- 集団健診は、中止や日程変更の可能性のあることを予めご了承ください。



予約必須

二次コードから申込ができない場合や当日の健診に関するご確認は健診機関へお問い合わせください。

対象となる方 40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)様

お出かけついでに気軽に健診

※1時間以上で受診できる健診内容です。
※オプション検査の追加や選別員合により、時間前後する場合がございます。あらかじめご了承ください。

健診機関	実施会場・所在地	アクセス	実施日	開催時間	受付人数	オプション検査
こちらよりご予約ください	オークラ千葉ホテル 千葉市中央区中央1-13-3	・京葉線 千葉みなと駅より徒歩5分 ・千葉都市モノレール千葉みなと駅より徒歩5分	11月2日(月)	9:00-15:00	300人	無料 オプション検査の詳細内容は、健診機関へお問い合わせください。 ●眼底検査(事前予約制) ●骨粗鬆症検査(事前予約制) ●先着90名歯科検診(事前予約制) ●ピロリ菌抗体検査 ●血管年齢測定 ●ハンドトリートメント(ペリエールの実施) ●血液検査8項目
	ペリエール 千葉市中央区新千葉1-1-1	・京 千葉駅西口 ・京成 千葉駅より徒歩1分 ・千葉都市モノレール千葉駅より徒歩1分	10月22日(木) 11月4日(水) 11月24日(火) 3月16日(火)	9:00-15:00 9:00-15:00 9:00-15:00 9:00-15:00	300人 300人 300人 500人	
品川シーズンテラス健診クリニック	千葉市美浜文化ホール 千葉市美浜区真砂5-15-2	・京葉線 緑見川駅より徒歩8分 ・京成線 新緑見川駅西口よりバス10分(美浜区役所)下車	10月26日(月) 10月30日(金)	9:00-15:00 9:00-15:00	300人 300人	⑤ 眼底検査実施会場 ペリエール、千葉市美浜文化ホール、土気あすみが丘プラザ ⑥ 骨粗鬆症検査実施会場 ペリエール、千葉市美浜文化ホール、土気あすみが丘プラザ ⑦ 歯科検診実施会場 オークラ千葉ホテル、千葉商工会議所
	土気あすみが丘プラザ 千葉市緑区あすみが丘7-2-4	・京葉線 土気駅よりバス8分 ・あすみが丘プラザ)下車	10月19日(月)	9:30-15:00	250人	
千葉商工会議所	千葉市中央区中央2-5-1 千葉中央シンビル2号館	・京 千葉駅より徒歩10分 ・京成 千葉中央駅より徒歩8分 ・千葉都市モノレール緑川公園駅より徒歩3分	11月26日(木)	9:30-15:00	250人	

この案内は健診結果が揃くまで大切に保管をお願いします。