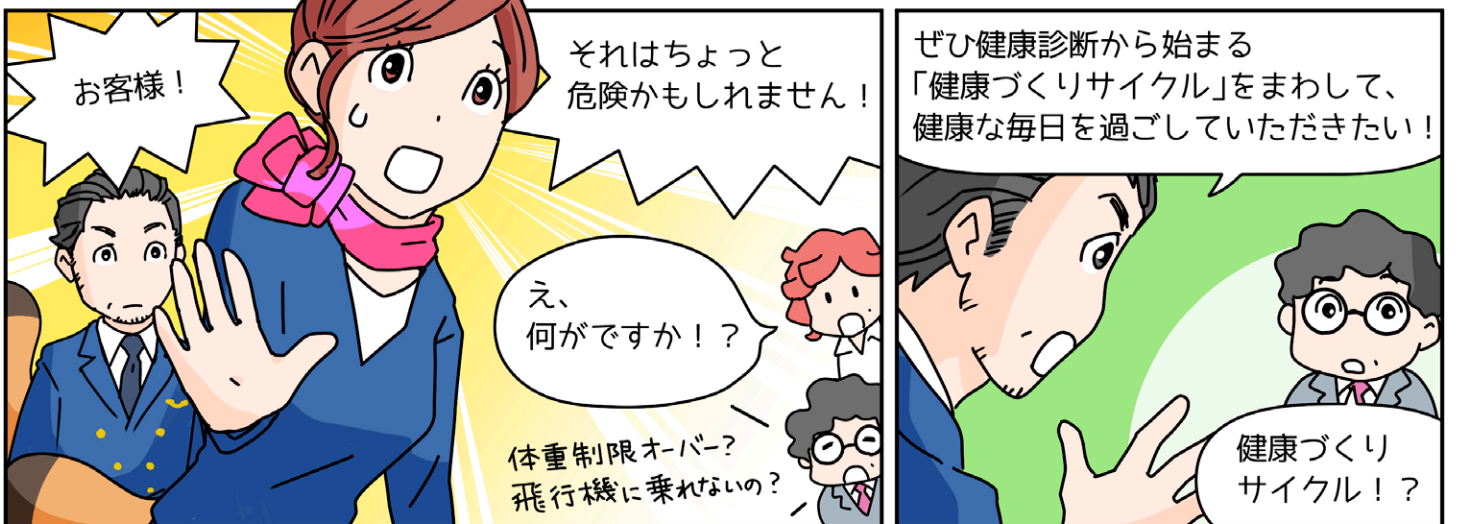
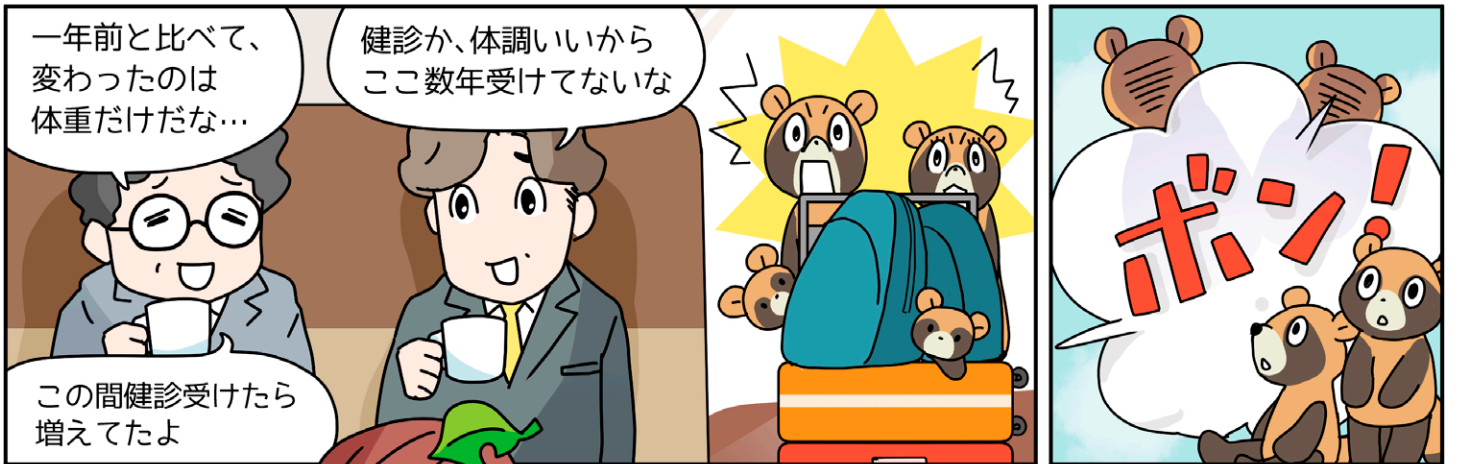
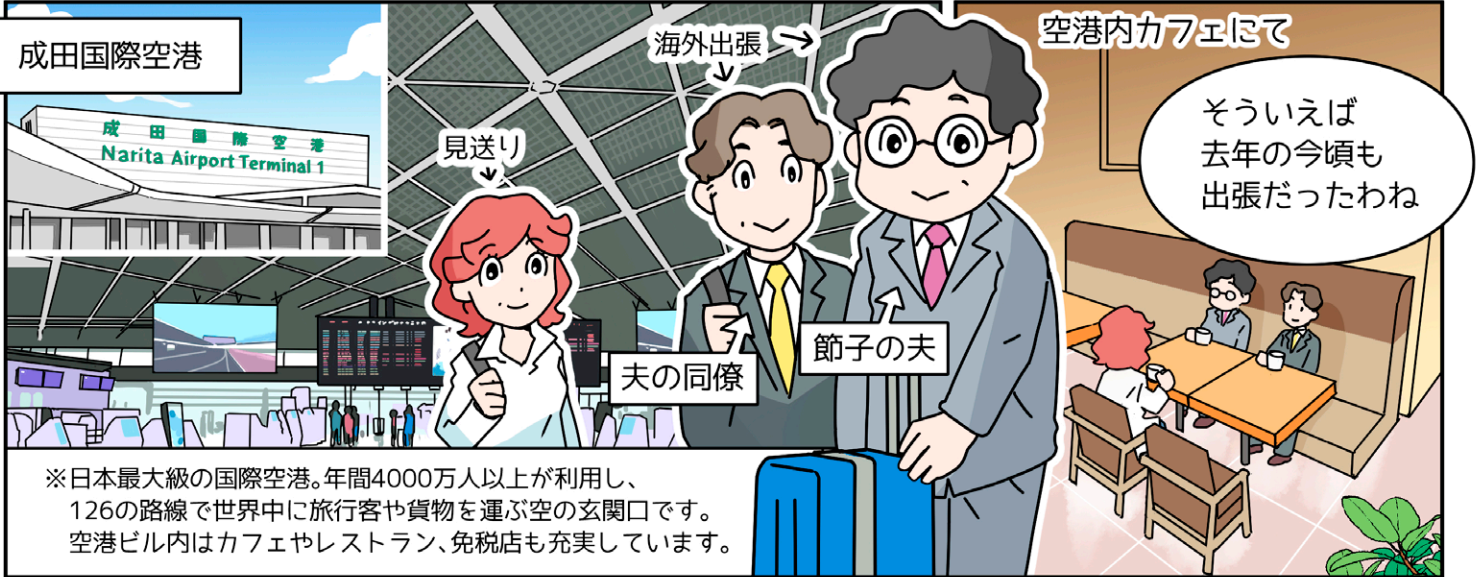


# ためきと節子の 医療費節約大作戦 ぽこぽこ



健康づくりサイクルで「もったいない」をなくそう！



自分の健康状態を確認して、改善し、維持するのを繰り返して健康になることです

①健診を受けて健康状態を確認

②健診結果に応じた行動を起こし、健康状態を改善

③日々の健康づくりを継続し、良好な健康状態を維持

健康づくりサイクル

飛行機の整備サイクルと同じです

①定期的な大点検

②修理

③日々の点検整備

安全な運航サイクル

おトクな協会けんぽのサポートが活用できますよ!

ぜひ健康づくりサイクルの実践をお願いします

おトク!?

キラッ!

健康づくりサイクルのこと、詳しく教えてください!

節子はおトクが大好きだな~

1つめは毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう!

健康なからだづくりと病気予防、病気の早期発見・早期治療につながります

特に生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するので、症状が出て受診したときにはすでに重症の場合も...

※生活習慣病とは…がん、心筋梗塞、脳卒中のほか、高血圧症、糖尿病、脂質異常症など。日本人の死因の約半分を占める。

だから健診で異常を発見し、対処する必要があるんです

うんうん

元気だからって油断できないな…

健診受けないと…

協会けんぽの健診では、生活習慣病予防の健診がおトクに受けられます！



かなりおトクじゃない！

- 被保険者(ご本人)向け：**生活習慣病予防健診** 35～74歳対象  
生活習慣病・メタボと5大がん(肺・胃・大腸・子宮・乳房)を発見できる費用の約7割を協会けんぽが補助  
※子宮頸がん検診・乳がん検診等は別途自己負担  
※令和8年度から20歳、25歳、30歳も対象(胃・大腸がん検診の検査項目を除く)  
※令和8年度から人間ドックに対する補助を実施(35歳以上)
- 被扶養者(ご家族)向け：**特定健診** 40～74歳対象  
生活習慣病・メタボを発見できる費用の多くを協会けんぽが補助  
※令和9年度から被保険者と同様に人間ドックや生活習慣病予防健診と同等の健診内容に拡充

これらの健診なら、生活習慣病の前段階であるメタボ\*の判定や、その他の病気の早期発見ができちゃうんです



ひどくなる前に対処できるのね



\*メタボとは…メタボリックシンドロームの略。内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質異常などが複数組み合わせられた状態



健康づくりサイクルの2つめは、健診の結果を生かして行動することです

結果に「要治療」「要精密検査」の項目があった人は、すぐ医療機関を受診してください！



自分で思い当たることなく、すでに危険な状態かもしれません…

こ、怖い！

※協会けんぽでは、血圧、血糖、脂質、胸部エックス線の健診結果で、受診が必要な状態でありながら医療機関の受診が確認できなかった人に案内をお送りしています。案内を受け取ったらすぐに医療機関を受診してください。

また、メタボの危険性がある人には特定保健指導の案内があります\*案内を受け取ったらぜひ利用してください



\*特定保健指導の対象者…  
腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上またはBMI25以上で、さらに血圧・血糖・脂質の追加リスクが1つ以上ある人が対象です。

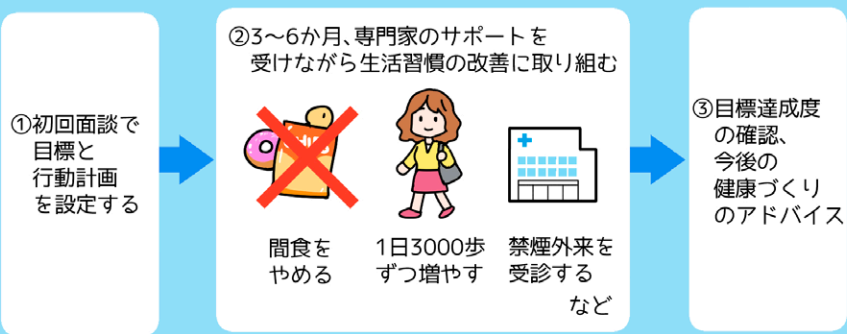
特定保健指導ってどんなものですか？

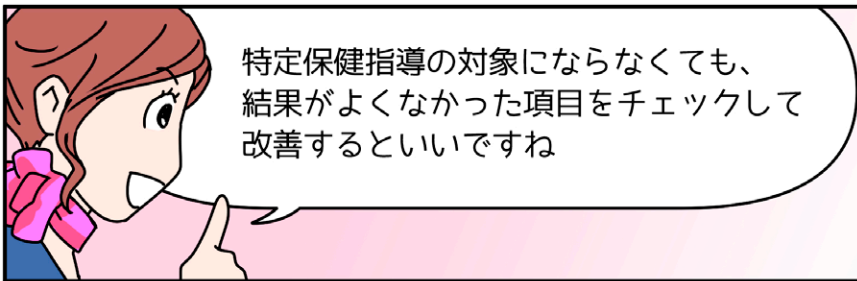


保健師や管理栄養士といった専門家のサポートを受けながら、生活習慣の改善に取り組むプログラムです



特定保健指導のながれ ※「積極的支援」の場合





**数値改善のための取り組み**

中性脂肪が高い人  
→ウォーキングなどの有酸素運動

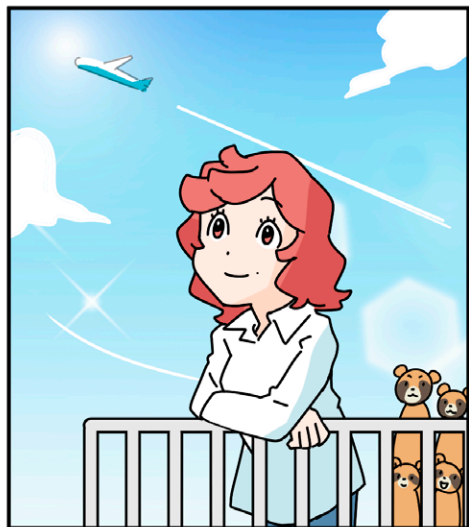
血圧が高い人  
→ラーメンのスープを残して減塩  
など



**日々の健康づくり**

適度な運動  
バランスの良い食生活  
禁煙  
など

[ポイント]  
●無理のない目標を設定して、普段の生活に組み込む。  
●アプリなどで記録をつけて、達成感を味わう。  
●周囲に宣言をして、やる気を維持する。



**全国健康保険協会 千葉支部**  
協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/chiba/>  
住所 / 〒260-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル  
TEL / 043-332-2811