

メタボ予防 特定保健指導を利用してみませんか 無料

！メタボリックシンドロームとは？

食べ過ぎや運動不足などの不適切な生活習慣が続くと、内臓に脂肪が溜まる内臓脂肪型肥満が起きます。この状態に「脂質異常」「高血圧」「高血糖」のうち二つ以上が併発した状態をメタボリックシンドロームといいます。そして動脈硬化をどんどん進行させてしまいます。

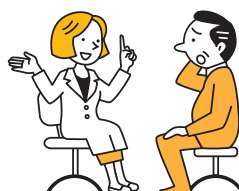
動脈硬化は血管の内側にコレステロールなどが付着した状態で、進行すると血液の流れが悪くなったり血管が詰まったりして、脳梗塞、心筋梗塞や狭心症を起こします。動脈硬化そのものは自覚症状なく進行するため、危険な状態にあることに気づきにくいのが特徴です。

！特定保健指導ってどんなもの？

健診結果をもとに、メタボリックシンドロームのリスクに応じて、生活習慣の改善が必要な方に対し、保健師等が行う健康相談のことです。みなさまがご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送れるようにサポートさせていただきます。

！特定保健指導の対象となる方（40歳～74歳の方）

保有するリスクの程度に応じて、「積極的支援」と「動機付け支援」に分類されます。高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で服薬中の方については、特定保健指導の対象とはなりません。



特定保健指導を利用された方の声

46歳 男性

目標

- ウォーキングを継続する
- 肉類を減らす
- 野菜を先に食べる



結果

70.3kg → 66.0kg

糖尿病の治療をしている家族がおり、自分もいつかそうなるのではないかと危機感を感じていたため、運動等を行っていたが、特定保健指導の面談を受けて更に意識が高まった。体重と腹囲が減ったことで血圧も下がっており、これからも無理のないペースで続けていきたい。

47歳 女性

目標

- 1日あたり約100kcal程度の食事を減らす
- 夕食のご飯を茶碗半分程度に減らす
- 野菜を多めに摂る

結果

69.1kg → 64.8kg

夜遅く食べないようにし、家族の残した食事も食べないようにすると徐々に体重が減ってきた。特定保健指導がきっかけで、現在はその生活スタイルが定着して太らなくなった。体が楽でとても嬉しい（2年後には特定保健指導対象から卒業！）



インセンティブ制度の導入により、皆さまの取組（データ提出や特定保健指導の利用等）が保険料率に反映します

健診の受診率（データ提供していただいた健診結果の件数を含む）や特定保健指導の実施率等により協会けんぽの都道府県支部が順位づけされ、上位15位以内に該当した支部は保険料率が軽減されます。保険料率軽減のためにも、ご協力をお願いいたします。

特定保健指導については・・・

協会けんぽ福岡支部 特定保健指導

検索

協会けんぽ福岡支部

☎092-477-7250

（平日 8:30-17:15）

健診受診後に健診結果を保険者（協会けんぽ）に提供することが法律で定められています

提出いただくことで、こんな「いいこと」があります

特定保健指導が受けられる

健診結果の提出後、保健師・管理栄養士が「無料」の健康サポートを実施いたします



マイナポータルで健診結果が確認できる



従業員様ご自身で、マイナポータルを用いて健診結果の確認ができます

※高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年8月17日法律第80号）

【特定健康診査等に関する記録の提供】
第二十七条 ～抜粋～

3 保険者は、特定健康診査等の適切かつ有効な実施を図るため、加入者を使用している事業者等（厚生労働省令で定める者を含む。以下この項及び次項において同じ。）又は使用していた事業者等に対し、厚生労働省令で定めるところにより、労働安全衛生法その他の法令に基づき当該事業者等が保存している当該加入者に係る健康診断に関する記録の写しその他これに準ずるものとして厚生労働省令で定めるものを提供するように求めることができる。

4 前三項の規定により、特定健康診査若しくは特定保健指導に関する記録、第二百五条第一項に規定する健康診査若しくは保健指導に関する記録又は労働安全衛生法その他の法令に基づき保存している健康診断に関する記録の写しの提供を求められた他の保険者、後期高齢者医療広域連合又は事業者等は、厚生労働省令で定めるところにより、当該記録の写しを提供しなければならない。


全国健康保険協会
福岡支部

R8.7

協会けんぽ福岡支部では、令和8年度の健診結果データ提供に係る勤奨業務を以下の事業者へ委託しています。

【委託先】CENTRIC株式会社 和歌山支店

☎0120-260-416（平日9:00～17:00）

〒640-8044 和歌山市板屋町22 和歌山中央通りビル6階

A～Dの中から健診結果の提供方法をお選びください

A 健診機関を通して提供

健診結果提出に関する「回答書・提供依頼書」をご提出いただき、受診された健診機関を通して提供する方法です。

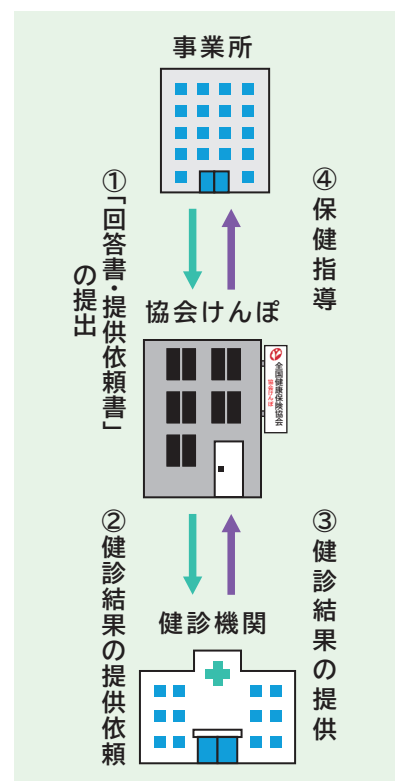
※協会けんぽと健診結果の提供に関する契約を締結している健診機関に限ります。

※Aを選択する場合は、「回答書」裏面の**提供依頼書**もご記入ください！

協会けんぽと健診結果の提供に関する契約を締結している健診機関一覧を協会けんぽ福岡支部ホームページよりご確認ください。



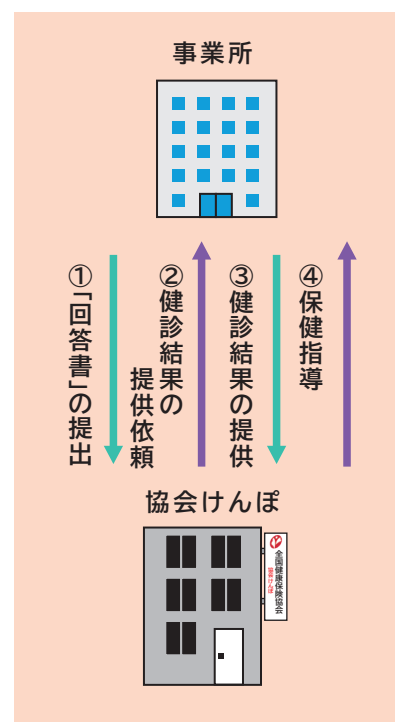
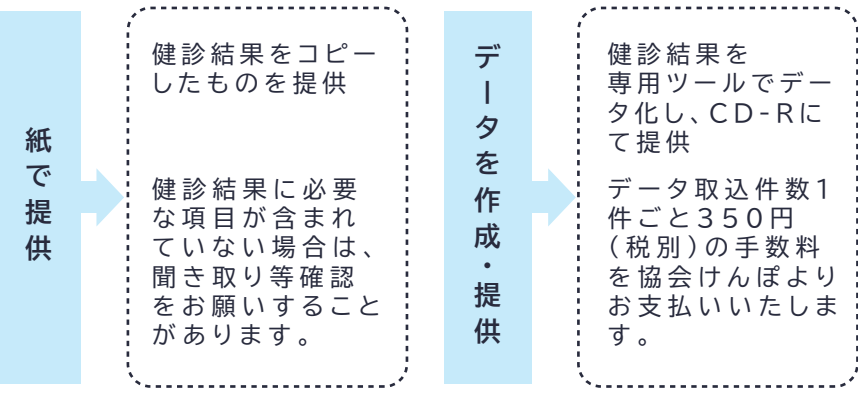
健診機関より提供ができない場合、事業所へ健診結果の提供をご依頼する場合がございます。



B 直接提供

事業所より直接健診結果を提供する方法です。ご提出いただく「回答書」の内容を基に、後日、協会けんぽから健診結果の提供について、詳細のご案内をお送りします。ご対応をお願いいたします。

提供方法は2通り



C

生活習慣病予防健診・人間ドック健診を利用



生活習慣病予防健診・人間ドック健診*をご利用の場合は**事業所による健診結果の提供は不要**です。

*協会の健診費用補助が適用されたものに限りです。

健診の種類	検査の内容	対象者	健診費用
一般健診	労働安全衛生法により定められた定期健康診断の検査項目を含み、さらに胃・大腸・肺のがん検診を加えた健診です。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)	自己負担額 最高 5,500円
人間ドック健診	一般健診の検査項目より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。		協会補助額(1人あたり) 最高 25,000円

令和8年度から
補助を実施！

※年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用補助をご利用いただけます。

令和8年4月から「人間ドック健診」のほか、「節目健診」、「一般健診(若年)」、「骨粗鬆症検診」が追加されました。詳しくはコチラ！



健診機関に直接予約するだけ！
受診できる健診機関は、
右記の二次元コードから確認できます。



D

健診機関と契約(健診機関と事業所間)

事業所と健診機関の間で、「健診機関が協会けんぽに健診結果を提供する」旨を含んだ契約を締結し、健診機関を通して提供する方法です。

契約を締結された際には、
協会けんぽ福岡支部へご連絡
ください。

