



協会けんぽ

沖縄支部からのお知らせ



2026年 5月号

職場内で回覧・掲示を
お願いします

健診は受けた
後が大切!

特定保健指導をご利用ください

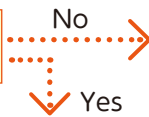
特定保健指導は、健診結果で生活習慣の改善が必要とされた方に対し、**保健師や管理栄養士が行う無料の生活習慣改善サポート**です。特定保健指導の対象者がいらっしゃる場合は、事業所様にご案内をお送りしますので、ぜひ積極的にご利用ください。

対象者の
選定方法

STEP 1

肥満

腹囲が男性85cm、女性90cm以上^①
またはBMIが25以上^②



健診結果の見方や生活習慣改善
のための情報提供を行います。

現時点ではメタボリック
シンドロームではありません。

STEP 2

高血糖

空腹時血糖値100mg/dl 以上、
またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上

脂質異常

空腹時中性脂肪値150mg/dl 以上(随時中性脂肪
値175mg/dl 以上)
またはHDLコレステロール値40mg/dl 未満

高血圧

収縮期血圧(上の血圧)130mmHg 以上、
または拡張期血圧(下の血圧)85mmHg 以上

喫煙

上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

該当なし

健診結果の見方や生活習慣改善
のための情報提供を行います。

①の場合

1つに
当てはまると
2つ以上に
当てはまると

②の場合

1つまたは2つに
当てはまると
3つ以上に
当てはまると

特定保健指導対象者
となります

動機づけ支援

積極的支援

事業主様へ

快適な職場環境づくりは、 従業員の皆様の健康管理から始まります!

従業員の皆様がいきいきと働ける職場環境づくりや、生産性の向上のためには、従業員の皆様の健康が欠かせません。
特定保健指導のご案内が届きましたら、対象者様の日程の調整やプライバシーに配慮した面談場所の提供等のご協力をお願いします。



加入者様へ

特定保健指導を受けて メタボリックシンドロームを防ぎましょう!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪がたまることで脂肪細胞から悪玉ホルモンの分泌が増え、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなっている状態です。
健診の結果、特定保健指導の対象となった場合は、保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣の改善に取り組みましょう!

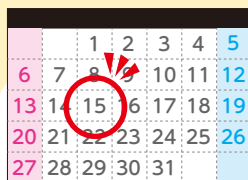


Zoomを利用したオンラインでの特定保健指導も実施可能ですので、お気軽にご相談ください。

特定保健指導の流れ



対象者がいる
事業所様へご案内を送付



日程調整を行い、
面談日を決定

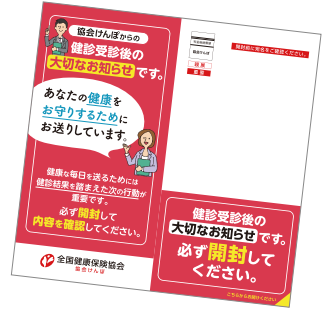


保健師・管理栄養士
による面談の実施

面談の後も
手紙や電話で
継続サポート!

健診の結果、受診が必要な従業員様に協会けんぽから

医療機関の受診をお勧めする 通知をお送りしています



血圧、血糖、脂質検査結果に基づく受診勧奨 以下の①～④のすべてに該当される方が対象

- ① 生活習慣病予防健診を受診または健診結果データを提供された75歳未満の被保険者の方
- ② 健診受診日の前月及び健診受診後3か月(健診受診月を含む)以内に医療機関への受診が確認できない方
- ③ 健診時の問診で服薬なしと回答した方
- ④ 以下の受診勧奨基準のうち、いずれか1つでも該当される方

血 圧

収縮期血圧 **160mmHg** 以上
または
拡張期血圧 **100mmHg** 以上

血 糖

空腹時血糖 **126mg/dL** 以上
または
HbA1c(NGSP値) **6.5%** 以上

脂 質

LDLコレステロール
180mg/dL 以上

胸部エックス線検査結果に基づく受診勧奨 以下の①～③のすべてに該当される方が対象

- ① 生活習慣病予防健診を受診された75歳未満の被保険者の方
- ② 健診受診日の前月及び健診受診後3か月(健診受診月を含む)以内に医療機関への受診が確認できない方
- ③ 胸部エックス線検査の結果、「要治療」または「要精密検査」と判定された方

事業所様へのお願い 大切な従業員様の健康を守るためご協力ください

- 健診の結果、「要治療」・「要精密検査」となった従業員様へ、必ず医療機関を受診するようお声がけいただくとともに、従業員様が医療機関を受診できるよう業務上の配慮をお願いします。

各種申請がオンラインでもっと手軽に

令和8年1月13日より、協会けんぽの各種申請について、電子申請が可能になりました！
電子申請で郵送の手間・時間・費用を削減！ 電子申請のご利用は協会けんぽホームページ
または「けんぽアプリ」から！ ※ご利用にはマイナンバーカードの取得とマイナポータルアプリのインストールが必要です。



医療を受けるならマイナ保険証で♪ マイナ保険証の4つのメリット

- ✓ 過去の受診情報を踏まえた医療
- ✓ 確定申告の医療費控除申請もカンタン
- ✓ 手続きなしで高額な窓口負担が不要
- ✓ 救急時、適切な応急処置・病院選定に活用



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会 沖縄支部

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>

沖縄支部
ホームページ



けんぽアプリ



LINE
友だち募集



※各種申請は電子申請
または郵送でお手続
ことができます。

※申請書は協会けんぽ
のホームページから
ダウンロードできます。

〒900-8512 ※この郵便番号は個別番号であるため、
宛先住所の記入が省略できます。

☎098-951-2211(代表)
受付時間/8:30～17:15(土日祝日・年末年始を除く)