

## さが支部通信

職場内で回覧・掲示ください!

協会けんぽ佐賀支部キャラクター  
クスルン

## さが桜マラソンに健康イベントブースを出展しました

3月22日(日)開催のさが桜マラソンに健康イベントブースを出展しました。イベントの中でご来場いただいた皆さまには、健康づくり目標を葉や桜のメモに書いて、協会けんぽ佐賀支部キャラクター「クスルン」へ貼付いただきました。多数の皆さまの健康づくりへの想いが集まったことにより、彩り豊かで素敵な「クスルン」を完成させることができました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました!



完成前のクスルン



完成したクスルン

## 皆さまの健康づくり目標

- 健診を受ける
- ごはんをよく噛んで食べる
- 間食を控える
- 睡眠は6時間以上
- 100kmウォーキングを目標にする
- 血圧を下げる
- 週2日は休肝日
- 禁煙に取り組む



## 健診を受けた後の健康づくり / 特定保健指導をご利用ください

被保険者の皆さまは無料で受けられます

### 特定保健指導とは?

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

### 対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲	男性	85cm以上
	女性	90cm以上

または

BMI 25以上

該当

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**特定保健指導対象者**に該当

血圧 血糖 脂質 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上ある場合にのみ追加

### 特定保健指導を受けるまでの流れ(被保険者の皆さま向け)

オススメ

健診受診

#### ① 健診当日に特定保健指導を受ける

※健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合に限ります。

##### 事業所ご担当者様へお願い

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合には、該当された方に案内がありますので、積極的にご利用いただけるよう従業員の方にお声掛けをお願いいたします。

#### ② 後日特定保健指導を受ける

健診受診から2～3か月後に協会けんぽから事業所へご案内を送付

お勤め先で対面かオンラインで特定保健指導を受ける  
※協会けんぽにご来所のうえ実施することも可能です。

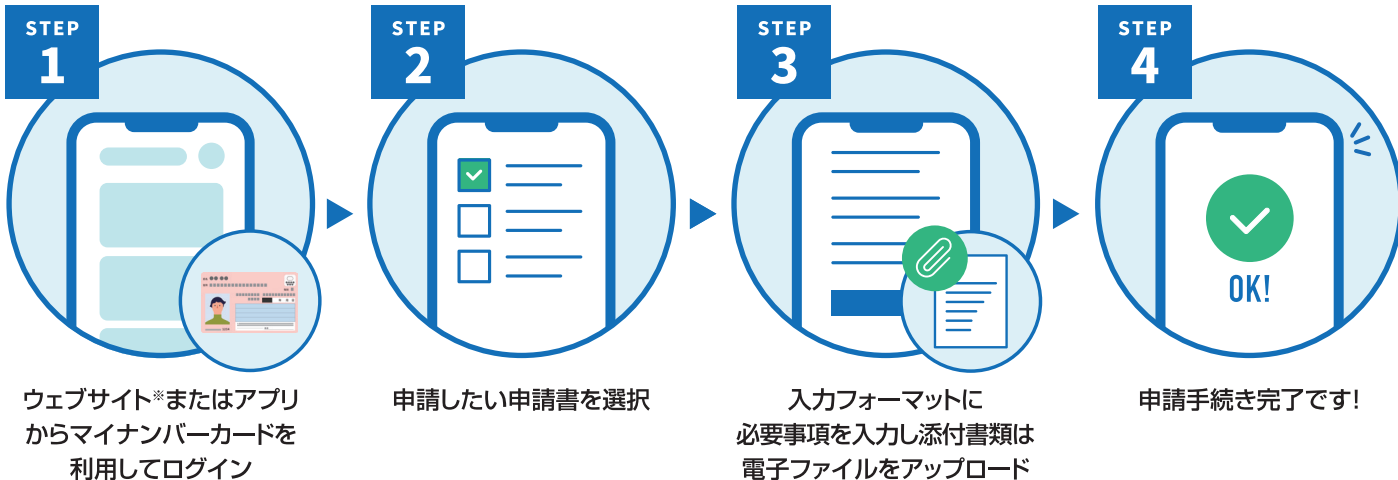
# 各種申請手続きは電子申請がおすすめです

📱 PCでもスマホでも📱

## 4ステップで カンタン申請

ご利用可能時間

平日 8時～21時



※ 電子申請の利用は右の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索してください。

▼協会けんぽ「電子申請」のページ



協会けんぽ 電子申請

検索

2026年1月スタート

## けんぽアプリをぜひご利用ください!

協会けんぽでは、すべての加入者様とつながるスマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」をリリースしました。

けんぽアプリからも電子申請を利用できるほか、あなたの健康に役立つ情報もお届けします。

今後便利な機能も実装予定ですので、この機会にけんぽアプリをぜひご利用ください!



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 佐賀支部

〒840-8560

佐賀市駅南本町6-4佐賀中央第一生命ビル TEL:0952-27-0611 (代表)

- 協会けんぽ佐賀支部LINEアカウントで、健康お役立ち情報などを無料でお届けしています。ぜひ登録ください。
- 各種申請書はホームページから印刷できます。

▼LINE登録

