

しまねタイムズ

協会けんぽ島根支部 キャラクター しまめちゃん



40~74歳のご家族(被扶養者)の皆さまに 特定健診を受けるようおすすめください



特定健診 受けるメリット

- ① 生活習慣病を早く見つけれられる
- ② 補助があるので安く受けられる
- ③ 特定保健指導が受けられる

日本人の死亡原因の約6割!

① 生活習慣病を早く見つけれられる

生活習慣病は、早期の自覚症状がなく、知らないうちに進行していることも少なくありません。特定健診を受けることで、自分自身の健康状態を把握でき、早期発見・早期治療につなげることができます!

② 補助があるので安く受けられる

おひとり様につき年度内1回、協会けんぽの補助を受けられます!

健診の種類	項目	対象者	補助額	自己負担額
基本的な健診	問診	40~74歳 (75歳の誕生日の前日まで) の被扶養者	最高7,150円	0~1,738円*
	診察等			
	身体計測			
	血圧測定			
	血中脂質検査			
	肝機能検査			
	血糖検査			
	尿検査			
+ 詳細な健診	・心電図検査 ・眼底検査 ・貧血検査 ・血清クレアチニン検査及びeGFR	健診結果等に基づいて 医師の判断により実施	最高3,400円	0~439円*



これだけ補助してもらえるんだ!

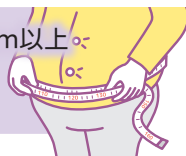
*自己負担額については、協会けんぽホームページまたは医療機関へ直接ご確認ください

③ 特定保健指導が受けられる

健診の受診だけで終わらず、健診後のサポートも受けられます!

対象者

腹囲 男性:85cm以上、女性:90cm以上
 or
 BMI 25以上の方



指導の内容

1 20~30分の
初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた目標設定と行動計画を考えます。

特定保健指導とは?

健診を受けた結果、生活習慣病発症のリスクがある40~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康の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や管理栄養士が寄り添ってサポートします。

2 3~6か月
チャレンジ!

考えた行動計画の実践を保健師または管理栄養士がサポート、応援します。



3 GOAL!

目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。



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します

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つ以上の場合にのみ追加。

対象の方は、特定保健指導を利用して、健康度アップを目指しましょう!

健康情報・最新情報はLINEで配信中

島根支部公式LINEアカウントでは、通勤中や隙間時間にサクッと読んで、日々にかけるお役立ち情報をお届けしています。ぜひご登録ください！

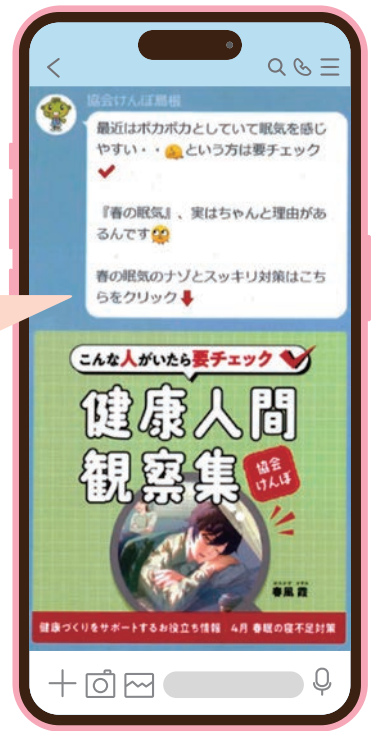
季節に合わせた健康情報

協会けんぽからの最新情報

日頃の食事や運動の豆知識

など

↓登録はこちらから



簡単チェック! あなたのカラダは今のレベル?

島根支部公式YouTubeアカウントでは、皆さまに健康づくりに励んでいただくためのサポート動画を配信しています。健康なカラダを目指して、下の3つのステップに取り組んでみましょう!

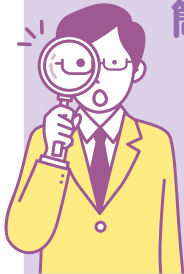
STEP 1

簡単セルフチェックをしよう!

健康づくりに取り組むには、自分自身の身体の状態を知ることが大切です。まずはYouTube動画を見ながらセルフチェック!

- あなたの肩はどこまで動く!?
- 片足バランス、何秒耐えられる!?

実際に体を動かして確認してみましょう。



動画はこちらからご覧いただけます▲

STEP 2

自分に合うレベルのコース動画を選んでカラダを動かそう!

- ① お試しコース
軽いストレッチを中心とした血流改善や体をほぐすメニュー
- ② 中級コース
ストレッチに加えて、比較的取り組みやすい筋トレ
- ③ ハードコース
様々な運動メニューを繰り返し実践するサーキットトレーニング



STEP 3

動画のストレッチやトレーニングを習慣にしよう!

無理なくできる範囲で習慣化し、健康づくりに励みましょう。

しまめちゃんのみめコラム ~代謝リスク編~

「しまめちゃんのみめコラム」は、加入者の皆さまに知っていただきたい健康情報を島根支部ホームページにて定期的に発信します。今回は、健診結果で特に確認していただきたい「高血糖」について詳しく紹介しています。高血糖は、将来の健康に大きく影響する重要なサインです。ぜひご確認ください。

「しまめちゃんのみめコラム」は島根支部ホームページから▶



「もしも」と「いつも」に安心を。

島根支部

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

☎ 0852-59-5139

受付時間 8:30-17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

電子申請はアプリかホームページからご利用ください。

