



健康づくりサイクルをまわしましょう!

協会けんぽは、皆さまの健康づくりをサポートしています。
健康づくりサイクルをまわして、元気で健康な暮らしを続けましょう!

詳しくは
こちら



健診の受診

健康状態を確認するために
健診を毎年受けましょう!



日々の健康づくり

適度な運動やバランスの良い
食生活等で日々の健康に気を
つけましょう!



健診後の行動

健診結果をもとに生活
習慣病を改善したり
早期に医療機関を受診
しましょう!



年に1回の健診で健康状態を確認したら… **健診後の行動が大切です!**

生活習慣の改善が必要と判定されたら…

特定保健指導 あなたの健康づくりをサポートします

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

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

以下の追加リスクが**1つ以上**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つ以上の場合にのみ追加。

費用

被保険者	被扶養者
無料	協会けんぽが補助する金額を超えた分が自己負担となります。
	動機付け支援の場合 積極的支援の場合
	上限 9,290円 を補助! 上限 27,500円 を補助!

内容

- STEP 1** 目標と行動計画の設定 (20~30分の初回面談)
- STEP 2** 3~6か月のチャレンジ (行動計画の実践)
- STEP 3** 目標達成度のチェック

医療機関への受診が必要と判定されたら…

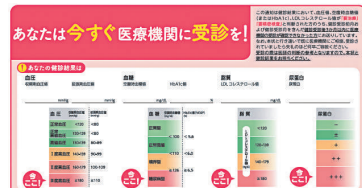
医療機関への受診 自覚症状がなくても受診しましょう

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

医療機関の早期受診が必要と思われる方へのお知らせ

健診における血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDL(悪玉)コレステロール値の検査または胸部エックス線検査の結果が以下の対象の方で、受診が確認できなかった方に対して、案内をお送りいたします。



イメージ図

検査結果の値等

- 血圧** 収縮期血圧値…**160mmHg**以上 拡張期血圧値…**100mmHg**以上
- 血糖** 空腹時血糖値…**126mg/dL**以上 HbA1c…**6.5%**以上
- 脂質** LDLコレステロール値 **180mg/dL**以上
- 胸部エックス線** 「**要治療**」または「**要精密検査**」判定



LINE



電子申請



令和8年
6月1日より

コールセンターを導入します! さらに有人チャットのご利用範囲が広がります!

電話が繋がりにくい場合や天災などで富山支部を閉鎖した場合でも、安心してお問い合わせいただけるよう、令和8年6月1日より、コールセンターを導入します。加えて、すべての相談において有人チャット※がご利用いただけるようになります。

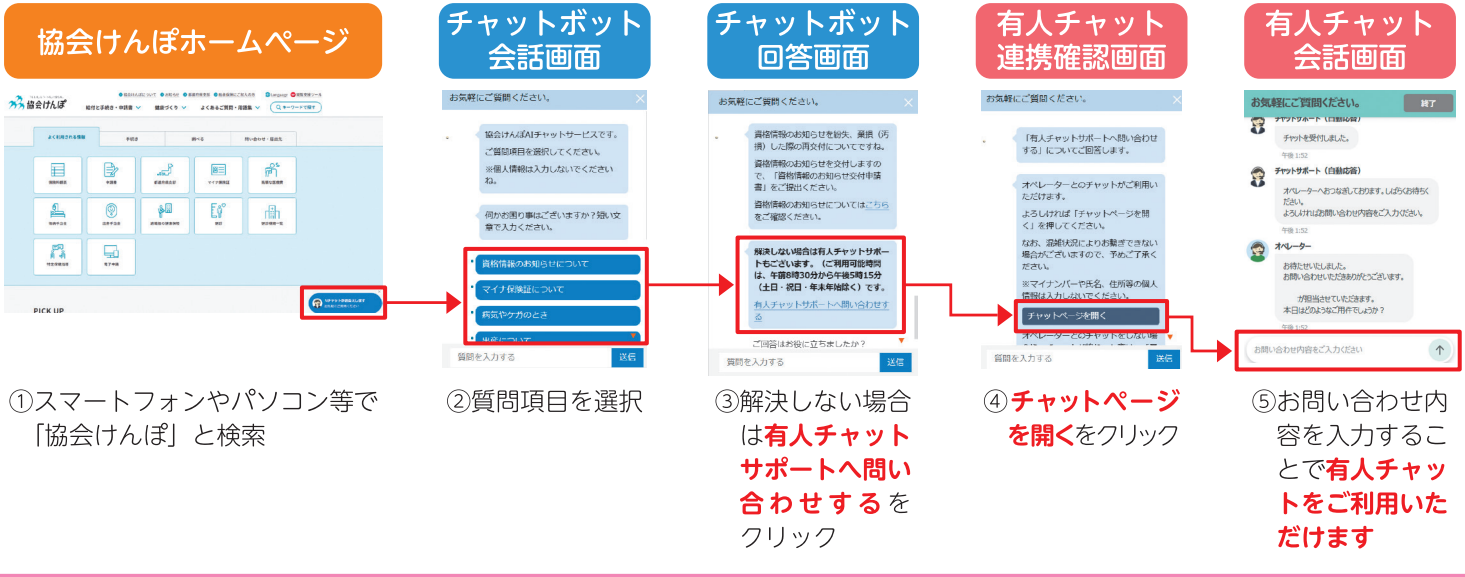
※有人チャットとは、スマートフォン等のチャットシステムを使い、複雑な質問等についてオペレーターと加入者の皆さまが直接テキストで会話できるものです。

富山支部
代表電話 ▶ **076-431-6155**

チャットボットはこちらから
(協会けんぽホームページ)



有人チャット利用イメージ



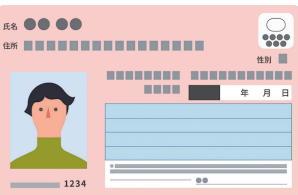
医療を受けるなら マイナ保険証

マイナ保険証についてはこちら



マイナ保険証とは?

健康保険証として登録したマイナンバーカード。



スマホでも マイナ保険証が使えます

詳しくはこちら



※機器の準備が整った医療機関・薬局で順次利用可能となります。



「始めよう、進めよう 健康企業宣言」 番組のご紹介

健康経営の普及を目的として、KNBラジオにて協会けんぽ富山支部提供の「始めよう、進めよう 健康企業宣言」を放送しています。本番組では、県内企業の実際の取り組み事例をもとに、健康経営の進め方の工夫、現場のリアルな声をお届けしています。

詳しくはこちら



毎月第2・第4金曜日 KNBラジオ
午前7:45～8:00 O.A. FM90.2/AM738



めざせ★きとまじ 富山人

〈今日からはじまる禁煙チャレンジ〉



喫煙は、がんの他、脳卒中などの循環器疾患、喘息などの呼吸器疾患、生活習慣病など様々な病気の原因になります。また、受動喫煙の危険性など、たばこの煙が健康に与える影響が問題となっています。厚生労働省では、毎年、5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と決めました。たばこの煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみませんか。