



マンガ
けんしん
ひけん
シリーズ⑫

今回のテーマ

予防→チェック→改善で未来を守れ!

健診後に精密検査や健康サポート(特定保健指導)を受けて、早めの対応で健康を守ろう。

1 職場で…

この人も再検査

あ、健診で再検査になっちゃいました

それはいかんね
すぐ予約とりなよ

就業時間中に受けていいから

トバ志の後輩
20代男性
日比ワカレ太

40代男性
健診トバ志

2 家庭で…

ちゃんとして健診受けたのに

特定保健指導だって

まあまあ、そんな嫌がらず…

専門家の話が聞けるらしいし
せっかくだから受けといたら?

健診結果

40代女性
健診ナナ子

3

そうだぞ!!

特定保健指導は再検査同様、受けねば損!

うわっ、2匹もー

やっほー…

4

再検査は病気の疑いを詳しく調べるものだが、
特定保健指導は病気の発症を防ぐためのものだ

生活習慣病のリスクが高い方が対象です

ちなみに、協会けんぽでは「健康サポート」とも呼んでいます

でもなんか怖そうだし、指導受けても変わる気しないし〜

5

そんなことはない
指導とはいっても
実際は、一人ひとりに合わせたアドバイスだ

保健師さんや
管理栄養士さんはやさしいぞ!

健康管理の専門家が、無理のない目標づくりをサポートします

6

自己流でダイエットするより、
専門家のサポートがあれば心強いね

私、受けてみるわ

うん、うん

7

さー…これで全て伝えきった
1年にわたるワタシの任務も終了だ

もう会うことはないが、
健康に気をつけろよ

えっ、
どう行くの!?

8

よい子孫を持ったぞ…

これで、一家の未来は
守られたというわけだ

9

えっ…

10

え〜!!

未来から来たって
ボントだったの!?

子孫って、私たちの??



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市名村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

☎ 052-856-1490

受付時間 8:30~17:15
(土・日・祝日・年末年始を除く)

あなたの未来の
健康を守るために…

次へ



健診結果が出たら、すぐに行動に移そう

再検査・精密検査は病気の早期発見を、特定保健指導は予防を担います。
健診を受けたら、結果に従って早期発見・予防に努め、
次の健診で再びチェックする流れを習慣化することが大切です。



✓ 健診結果の判定を確認しよう ※健診機関によって判定の区分・名称が異なる場合があります。

異常なし	要経過観察	要再検査	要精密検査	要治療
昨年より数値が悪い項目があれば注意しましょう。	やや気になる項目あり。生活習慣を見直しましょう。	病気の疑いあり。同じ検査で再度確認しましょう。	病気の疑いあり。詳しい検査で原因のチェックを。	ただちに治療が必要です。



健診結果、見直してみようかな…

要再検査以上の場合は、すぐに医療機関を受診するのだ



健康サポート (特定保健指導)

メタボリックシンドロームに着目した「生活習慣病予防健診」の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方を対象に行われる食事管理・体重コントロール等のサポートです。

健康サポートの対象者

40～74歳の方のうち…	以下のリスクに1つ以上該当
腹囲 男性: 85cm以上 女性: 90cm以上 または BMI 25以上	血圧 血糖 脂質 喫煙歴

リスクに合わせて対象者を階層化

リスク(大): メタボ該当者 積極的支援

専門家との面談で生活習慣改善の目標を立て、定期的なフォローで取り組みの継続をサポートします。

リスク(中): メタボ予備群 動機付け支援

専門家との面談で生活習慣改善の目標を立て、自主的な取り組みを促します。

健康サポートのメリット

1 専門家によるアドバイス

保健師や管理栄養士など健康管理のプロから改善方法の提案が受けられます!

2 個人のライフスタイルに合わせた目標づくり

無理なく取り組める目標を一緒に考えます。

3 健診結果の改善 → 病気の予防につながる!

取り組みの成果を確認して、今後に活かします。

まずは毎日の
おやつの種類を
変えてみましょうか



それなら
できるかも



健康サポートは、以下の方法で受けることができます。

おすすめ 健診当日に健診機関で受ける

健診機関によっては生活習慣病予防健診を受けた当日に健康サポートを受けます。

後日、都合のよい日に受ける

協会けんぽ(または委託機関)より事業所へ案内をお送りするので、ご予約ください。事業所での訪問面談やリモート面談も可能です。

対象者 健診の結果、健康サポートのご案内があった方

費用 無料 ※愛知県下の特定保健指導実施機関、協会けんぽ愛知支部内にて無料で受けられます。

[監修] 総合内科専門医
元名古屋大学大学院医学系研究科教授
柴田玲

