

協会けんぽだより

# まめだすか



令和6年4月号 vol.61

## インセンティブ制度における 令和4年度の成績をお知らせします

### インセンティブ制度とは？

協会けんぽに加入されている皆さまの健康に対する下記の「5つの指標」の取組結果に応じて、47支部をランク付けし、上位15支部の健康保険料率を引き下げる制度です。

令和4年度の秋田支部の総合順位は、**47支部中13位**でインセンティブ付与の対象となりました。

### 5つの指標と総合順位結果

#### 指標 1 特定健診等の実施率

令和4年度

**23位**  
(前回19位)

生活習慣病予防健診の利用、もしくは、健診結果データ提供の「同意書」をご提出ください。

#### 指標 2 特定保健指導の実施率

令和4年度

**22位**  
(前回1位)

保健指導のご案内が事業所に届いたら、該当者が保健指導を受けられるよう環境整備(日程調整・面談場所の調整)にご協力ください。

#### 指標 3 特定保健指導対象者の減少率

令和4年度

**21位**  
(前回30位)

特定保健指導の対象者に該当しないように、正しい食生活や適度な運動、禁煙に取り組みましょう。

#### 指標 4 医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率

令和4年度

**7位**  
(前回34位)

健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された従業員さまがいらっしゃる場合は、医療機関を受診するようお声がけをお願いします。

#### 指標 5 ジェネリック医薬品の使用割合

令和4年度

**11位**  
(前回6位)

ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いします。

※現在一部のジェネリック医薬品において、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合がございます。

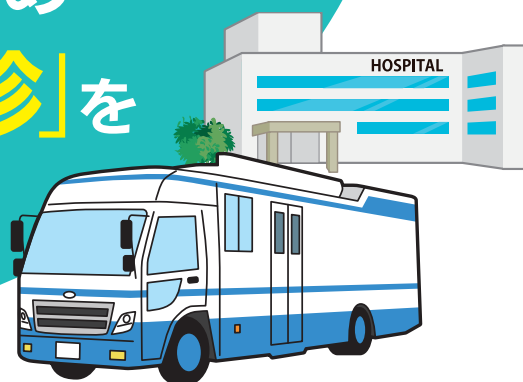
#### 秋田支部総合順位

**13位**

皆さまの健康づくりに関する取組が、保険料率引き下げにつながります。

引き続き、健康づくりに対する取組にご協力をお願いします。

# 従業員さまの健康を守るため 「生活習慣病予防健診」を 受診しましょう



協会けんぽでは、35歳～74歳の被保険者（ご本人）を対象に、「生活習慣病予防健診」を実施しています。定期健康診断（事業者健診）の検査項目を満たしていますので、ぜひご利用ください。

## 「生活習慣病予防健診」とは？

**対 象 者** 35歳～74歳の被保険者（ご本人）

**検査内容** **がん検診がセット**になった充実の検査内容！

### ◎5種類のがん検診をカバー！

労働安全衛生法に基づく定期健康診断の受診が不要になります

- 問 診
- 尿 検 査
- 診 察 等
- 血 液 検 査
- 身 体 計 測
- 心電図検査



肺

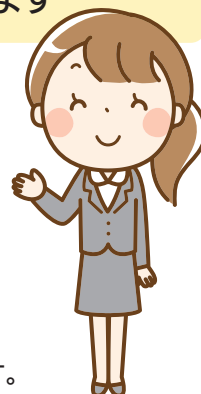
胃

大腸

子宮

乳房

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。



**費用補助** **健診費用の補助**があります！

例えば…

総額  
18,865円の  
健診費用



自己負担額は  
**5,282円**に軽減



**13,583円分を協会けんぽが補助します**

# 検診車にて生活習慣病予防健診が 受けられることをご存じですか？



皆さまのなかで「近くに健診機関がない」「希望する病院の予約がいっぱいで健診が受けられない」といったお悩みを抱えている方はいませんか？

ぜひ検診車による生活習慣病予防健診をご利用ください！

## 検診車のココがおすすめ！

### お近くの公共施設で受診可能です

例えば

秋田 市：秋田テルサ、  
ポートタワー・セリオン  
横手 市：横手卸センター、秋田ふるさと村  
由利本荘市：カダーレ  
大仙 市：大曲交流センター  
大館 市：ほくしか鹿鳴ホール  
などの会場で実施を予定しています。

### おひとり様からご予約可能です

個々の都合に応じてご予約いただけます。  
また、ご家族様の特定健診が受けられる  
場合もございます(※)

※実施の健診機関によっ  
て、受けられない場合  
もございます。



## 健診受診までの3ステップ

### ① 受診会場を選択

受診会場や日程は、秋田支  
部のHPにてご確認ください  
ます。



### ② 健診機関へ予約

ご予約は健診機関へ直接ご  
連絡ください。  
連絡先等は、秋田支部HP  
にてご案内しています。



### ③ 健診を受診

ご予約の会場にて受診して  
いただきます。



受診会場など、検診車による生活習慣病予防健診について、  
詳しくはQRコードや検索にてご確認ください。

協会けんぽ秋田支部 検診車

検索





血圧が高めの方、  
むくみが気になる方へ  
オススメのメニュー！

1人分のエネルギー：185kcal 食塩相当量：1.37g

～材料(2人分)～

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| アジの切り身……………2切           | 玉ねぎ……………½個        |
| 塩こうじ……………小さじ½           | きゅうり……………½本       |
| 白ワイン(または酒) ……大さじ1 (工程①) |                   |
| ……………大さじ½ (工程⑥) (A)     |                   |
| 小麦粉……………適量              | 酢(またはレモン汁) ……大さじ½ |
| オリーブ油……………適量            | 塩こうじ……………大さじ½     |
| トマト……………小1個             | オリーブ油……………大さじ1    |

## アジのソテー 塩こうじトマトソースがけ

### 作り方

- 1 アジの切り身に白ワインをかけ、塩こうじを塗り、10分おく。水気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、きゅうりは5mm角に切る。玉ねぎは水にさらす。
- 3 トマトは皮を湯むきする。種を除き、粗みじん切りにする。
- 4 2と3をボウルに入れ(A)を加えてまぜる。
- 5 中火で熱したフライパンに油をひき、アジの皮面を焼く。焼き色がついたら裏面も焼く。
- 6 ワインを加え、ふたをし、弱火にして蒸し焼きにする。
- 7 皿に盛り、4のソースをかけて完成。

### 【レシピ考案・監修】

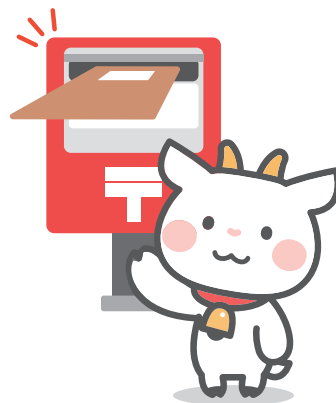
I・Concept 認定栄養ケア・ステーション 佐々木 麻希 様

## 協会けんぽへの各種申請は“郵送”でお願いします

協会けんぽにご提出いただく書類は、すべて郵送での手続きが可能です。

加入者や事業主の皆様の利便性の向上や窓口へ来所される負担を軽減するためにも、協会けんぽへお手続きを行う際は、郵送をご利用いただきますようお願いいたします。

※健康保険に関する手続きであっても、提出先が日本年金機構の申請書がございますので、ご注意ください。



### 編集後記

皆さんは「睡眠負債」という言葉を耳にしたことはありますか？  
「睡眠負債」とは、十分な睡眠時間の確保や熟睡ができない等による睡眠不足が蓄積されることをいいます。これにより、仕事や家事でのミスが増えるなどのパフォーマンスの低下や、高血圧・肥満などの生活習慣病やうつ病のリスクが高まるといわれています。そのため“質”の高い睡眠をとることがとても大切です。協会けんぽ秋田支部HPでは、睡眠に関するコラムを掲載していますので、ぜひ参考してみてください！(すずき)

### 発行元・お問い合わせ



## 全国健康保険協会 秋田支部 協会けんぽ

〒010-8507  
秋田市旭北錦町5-50  
シティビル秋田2階  
電話：018-883-1841  
FAX：018-883-1451

■協会けんぽホームページ■  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

