

協会けんぽだより

# まめだすか



令和7年春号 vol.65

## インセンティブ制度における 令和5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5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。

### 総合順位と5つの指標

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。また、事業主様から従業員の皆様に向けて、健診のご案内や特定保健指導の対象となった方には受診するよう、お声がけをよろしくお願いいたします。

#### 指標 1 特定健診等の実施率

**17位**  
(前回23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「提供依頼書」をご提出ください。

#### 指標 2 特定保健指導の実施率

**16位**  
(前回22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

**40位**  
(前回21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

**5位**  
(前回7位)



健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された従業員様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

**9位**  
(前回11位)



ジェネリック医薬品を積極的に使用するよう、周りの方々へお声掛けをよろしくお願いいたします。

# 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）の検査より詳細な項目となっていますので、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！

### 血圧測定

循環器系の状態を調べます

### 血液検査

動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます

### 胃部レントゲン検査

食道や胃、十二指腸の状態を調べます

### 尿検査

腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

### 心電図検査

不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます

### 胸部レントゲン検査

肺や気管支の状態を調べます

### 便潜血反応検査

大腸からの出血を調べます

協会けんぽの生活習慣病  
予防健診は  
5大がん検診をカバー！

※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** → **健診費用の補助**があります！

例えば…

**総額**  
18,865円の  
健診費用が

**自己負担額** 最高  
5,282円 になります

**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 健診が受けられます



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！  
健診会場と日にちをご確認の上、健診機関に直接予約するようお願いします。

## 検診車を増やし、県内各地で健診が受けられるようになりました！

### みやぎ健診プラザ

TEL 022-355-8011

◎秋田市	秋田テルサ 5/22・5/23・6/24
◎由利本荘市	ポートプラザアクアバル 6/20・6/21
◎大仙市	大曲交流センター 4/26・5/20・6/25・6/26
◎横手市	秋田ふるさと村 5/26・5/27・6/16・6/17
◎湯沢市	湯沢市文化交流センター 5/19・7/15・7/24

### 横浜リーフみなとみらい健診クリニック

TEL 045-651-0026

◎秋田市	秋田テルサ 5/27・5/28
◎由利本荘市	ホテルIRIS 5/26
◎大仙市	大曲交流センター 7/29
◎大館市	ほくしか鹿鳴ホール 7/28
◎鹿角市	コモッセ(鹿角市花輪市民センター) 7/16・7/17

### はまなす号 (JCHO秋田病院)

TEL 0185-52-3127

◎秋田市	秋田テルサ 6/19 あきた健康管理センター 5/1~5/27 5/5・5/6・5/12・5/14・5/16・5/21を除く 秋田県青少年交流センターユースパル 7/10・7/18
◎大館市	ほくしか鹿鳴ホール 6/26・7/30・8/20

### 社の都産業保健会

TEL 050-3611-9570

◎秋田市	秋田テルサ 7/2・8/1・8/22 セリオ 7/30 にぎわい交流館AU 7/1・7/31・8/21
------	--

※日程及び会場は変更になる場合がございます。

## 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にてご確認いただけます。



最新の情報はこちらの二次元コードから▲

### 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。



## 40歳以上の被扶養者(ご家族)は特定健診を受けましょう

対象の方には、受診券(黄色い封筒)を4月上旬に送付しています。

# 健康レシピ



1人分のエネルギー：241kcal 食塩相当量：1.0g

## ～材料(1人分)～

サケの切り身……………70g	しょうが……………7g
こしょう……………少々	酒……………15g
キャベツ……………40g	☆調味料(つけダレ)
玉ねぎ……………30g	みそ……………7g
人参……………15g	みりん……………8g
もやし……………40g	砂糖……………7g
エリンギ……………10g	ごま……………5g

## つけて食べる！ ちゃんちゃん焼き風

### 作り方



※下処理…サケにこしょうを振っておく

- 1 キャベツ、玉ねぎ、エリンギを一口大に、しょうがを千切りにカットし、フライパンに敷き詰める。
- 2 酒をふりかけ、フタをして中火で加熱する。
- 3 野菜から水分が出てきたらフタを開け、サケをのせてもう一度フタをして、火が通るまで5～10分ほど加熱する。
- 4 ☆調味料(つけダレ)をしっかり混ぜ合わせる。
- 5 4にラップして、レンジで1分間加熱する。
- 6 蒸しあがった野菜とサケ、調味料をそれぞれ盛り付けて完成。

【レシピ考案・監修】

聖霊女子短期大学 生活文化科 健康栄養専攻 講師 須磨 亜沙子 様

## 健診結果で生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導を利用しましょう

健診の結果で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等が寄り添ってサポートします。

### 対象者

腹囲 | 男性85cm以上 女性90cm以上

または BMI25以上 の方を抽出

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**

ご案内は  
事業所等にお送り  
しています

無料で  
受けることが  
できます

### 編集後記

寒さ厳しい冬が終わり、春がやってきましたね。春は異動や転勤、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節であり、体調が崩れがちです。体調を整えるために、十分な睡眠と1日3食をとるようにしましょう。また雪が解けて、道も歩きやすくなったので、景色を楽しみながら散歩をするのも良いですね。(いたば)

### 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：018-883-1800  
FAX：018-883-1451

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

