協会けんぽ青森支部からのお知らせ（令和4年6月）

“無料”で生活習慣の改善ができる! “健康サポート（特定保健指導）”のご案内

協会けんぽでは、適切な食事・運動などの生活習慣を見直すことにより内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的として**“健康サポート（特定保健指導）”**を実施しております。

健康サポート（特定保健指導）について

●協会けんぽの健康サポートの対象となる方

40歳～74歳までの方で、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善をすることで生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方を支援します。
対象となる方へ、協会けんぽまたは健診機関よりご案内します。

●どんなことをするの？

専門的知識を持った保健師・管理栄養士が、健診結果に基づき、その方に合わせた実践的なアドバイスで生活習慣の改善を応援します。日頃の食生活や運動・その他健康に関する幅広い相談に応じます。

●健康サポートの実施方法

おススメ!

1. **健診当日に実施**
2. 協会けんぽの保健師等が事業所に出向いて実施
3. 対象者が協会けんぽに出向いて実施
4. 対象者が保健指導の実施機関に出向いて実施
5. 事業所においてWeb（ZOOM等）を利用して実施

健康サポートの実施機関につきましては、青森支部ホームページをご覧ください。

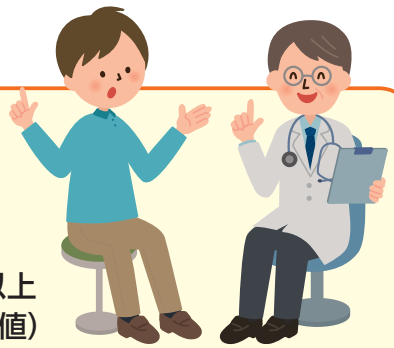
未治療者の方への受診勧奨（重症化予防事業）を実施しています

協会けんぽでは、被保険者様（ご本人）を対象に、健診の結果で「要治療」または「要精密検査」と判定された方へ受診勧奨（重症化予防事業）を行っています。

小さな異常を放置して大きな病気にならないよう、受診勧奨のご案内が届いた際は、早期に医療機関へご受診願います。

なお、ご案内と行き違いで医療機関を受診されている場合は、何卒ご容赦願います。

★かかりつけ医へ早期に受診いただくためのご案内を送付し、高血圧症や糖尿病等の合併症の発症を予防します。



対象となる方

以下の（1）～（3）のすべてに該当する方

（1）35歳以上75歳未満の生活習慣病予防健診を受診した方

（2）以下の基準のうち、いずれかひとつでも該当する方

① **収縮期血圧：160mmHg以上**　② **拡張期血圧：100mmHg以上**
③ **空腹時血糖：126mg/dl以上**　④ **HbA1c:6.5%以上（NGSP値）**

（3）健診受診前月及び健診受診後3カ月以内に、医療機関への受診が確認できない方

お問い合わせ先：協会けんぽ青森支部　保健グループ　☎ 017-721-2723

気がるに相談できる“かかりつけ医”をもちましょう!

かかりつけ医とは?

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や、健康相談などができる身近なお医者さんのことです。
かかりつけ医をもつことで、自分の体調に応じた丁寧な診療を受けることができます。
病気の診療はもちろん、健康に関してなんでも相談することができる**“とても頼りになる存在”**です。

“かかりつけ医”をもつメリットは3つ

1 病気の予防や早期発見・早期治療につながる

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気がつきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。

2 「どうするとよいか」適切な判断を知ることができる

かかりつけ医がいれば、病気や症状、治療法などについて的確な診断やアドバイスを受けることができます。

3 症状に応じた専門家の紹介がスムーズ

かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。
また、紹介状なしで大病院を受診すると、初診料に加えて5,000円以上の特別料金がかかりますが、紹介状があれば特別料金なしで受診することができます。

お問い合わせ先:協会けんぽ青森支部　企画総務グループ　☎ 017-721-2713

風しん抗体検査を受けましょう(厚生労働省からのお願い)

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆様へ

この年代の男性の皆様には、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。

あなた自身とご家族、これから生まれてくる世代の子どもを守るために風しんの抗体検査と予防接種をお受け願います。

お住まいの自治体が“無料クーポン券”を発行しています!

お住まいの市町村から送られたクーポン券を使うことにより、2024年度までは**原則無料**で、風しん抗体検査と必要に応じて予防接種を受けることができます。

クーポンの使い方は3つ

①職域の定期健康診断等にあわせて※1　②人間ドックにあわせて※2　③医療機関受診にあわせて※2

※1 職場によって、対応は異なります。クーポン券使用の可否は、ご自身の職場にご確認ください。
※2 医療機関によってはクーポン券が使えない場合もあるため、事前にお問い合わせください。

風しん対策の詳しい情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しんの追加的対策　検索

全国健康保険協会 青森支部
協会けんぽ
〒030－8552 青森市長島2－25－3
ニッセイ青森センタービル　8階　TEL 017-721-2799(代表)
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aomori/