

協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和5年10月)

『健診』受けっぱなしにしていますか？

健診は受けるだけが目的ではなく、受けたあとの行動が重要です。再検査や治療の必要があると診断された方は医療機関の受診を、生活習慣病のリスクが高い方は特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。

他人事ではありません

血圧・血糖値 高いまま放置するのは危険です

高血圧の本当の怖さ

突然死の危険性

未治療・治療中断による
脳出血・脳梗塞



人工透析の危険性

腎不全・腎臓病



突然死の危険性

心筋梗塞・狭心症



高血糖の本当の怖さ

失明の危険性

糖尿病性網膜症

糖尿病になってから
10年前後で発症



足の切断の危険性

糖尿病性神経障害

足に壊疽(えそ)が起こり、
切断することに...



人工透析の危険性

糖尿病性腎症

1回4時間の通院を
週に3回



さらには...

脳出血・脳梗塞・心筋梗塞・狭心症による、突然死の危険性も

10年後、20年後も元気であるため、

重症化する前に医療機関を受診しましょう!

健康サポート(特定保健指導)を ぜひご利用ください!

協会けんぽでは、健康管理のプロである保健師や管理栄養士が生活習慣の見直しを**無料**でサポートします。

青森支部では、以下の5つの方法をご用意しています。

おすすめ!

①健診当日に
健診機関で

健診の後目

②事業所等で
保健師・管理栄養士が
事業所へ訪問

③協会けんぽ
青森支部で

④保健指導
実施機関で

⑤Web(Zoom等)を
利用して

事例のご紹介

スモールチェンジで3.4kg減量!

体重増加の心当たりを問われ、夕食後のお菓자에気づきました。「週3日に減らすことならできそう」とチャレンジ。

体重が減ると楽しくなってきて、お酒のことや、ほかにも気を使うようになりました。

健康サポートを受けた方



体重 75.6kg→72.2kg
腹囲 86.9cm→83.6cm
LDLコレステロール 131→108
肝機能 大幅改善

一緒に決めた行動目標

- ①夕食後のお菓子の回数を減らす
- ②週1回のジョギング継続

保健師

お菓子をやめるのは無理そう。
でも回数を減らすのならできるかも。
運動も今まで通り継続!



健康宣言事業所の事業主さま・健康保険委員さまへ

令和4年度から進めている健康宣言事業の基本モデルへの切り替えの際に、以下の4つの取り組みの実践を宣言いただいています。

今月のお知らせの内容は、以下の②③にあたります。積極的に実践していきましょう!

- ①健診受診:受診率の目標100%
- ②特定保健指導(健康サポート)の実施:実施率の目標(初回)100%、(完了)50%
- ③再検査・治療の推奨
- ④独自目標(わが社の健康プラン)

健診・保健指導に関するお問い合わせ先:協会けんぽ青森支部 保健グループ 017-721-2723

 **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/>

申請書ダウンロードは
こちら

円滑な審査、迅速なお支払いに向け、各種申請書の新様式使用に
引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

協会けんぽ 申請書

検索

