

協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和6年10月)

身体からのSOSを放置していませんか?

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早期に医療機関を受診し、重症化を予防しましょう。

その考え方
危険です!!

「自分で改善できるから…」、「特に症状がないから…」などと
血圧・血糖値を高いまま放置していませんか?

高血圧を放置すると

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



高血糖を放置すると

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...



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



そうなる前に、医療機関を受診しましょう!

健診の結果、下記の数値の方は
医療機関への早期受診が必要です!

血圧	収縮期血圧値: 160mmHg以上
	拡張期血圧値: 100mmHg以上
血糖	空腹時血糖値: 126mg/dL以上
	HbA1c : 6.5%以上
脂質	LDLコレステロール値: 180mg/dL以上

事業主様・健診ご担当者様へのお願い

従業員様の健康は、職場の健康づくり、事業の生産性のアップに欠かせない要素のひとつです。そのため、健康診断の結果、「要精密検査」、「要治療」の診断を受けた従業員様がいらっしゃいましたら、早期に受診するようお願いいたします。また、併せて受診しやすい職場の環境づくりにご協力をお願いいたします。

健康サポート(特定保健指導)をご活用ください!

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対象者ごとに合った生活習慣の見直し等、通常約8,000~25,000円のサポートを**無料で利用**できます(サポート内容によって金額が異なります)。利用方法につきましては以下の通りです。

STEP1 受け方を下記の方法より選択

☑ 健診当日に健診機関で受ける

健診当日の実施をお勧めします!

健診当日に特定保健指導を受けることで、後日面談実施(日程調整)の負担がなく、対象者様・事業所担当者様にとって利便性の向上に繋がります。

健診当日の特定保健指導を希望される事業所様は、事前に健診機関にご確認ください。

健診当日の特定保健指導実施機関はこちら▶



※健康宣言事業所様は、「特定保健指導初回面談100%」を目指すことを目標とし、健康宣言をしていただいております。そのため、健診当日の保健指導を積極的にご利用ください。

健診当日に利用できない方へ 以下の方法で後日利用できます!

- ☑ 保健指導者が訪問し、事業所で実施
- ☑ 協会けんぽ青森支部へ来所し実施
- ☑ Web(Zoom)を利用して実施
- ☑ 保健指導実施機関で実施

※後日、事業所様宛に案内文書が届きますので、案内に沿ってお手続きください

STEP2 特定保健指導を受ける

目標等の設定

初回面談

その方に合わせた目標・計画を保健師等と一緒に考えます。

3~6か月チャレンジ

計画の実施

初回面談で考えた内容を実践。お手紙等で保健師等が支援します!

目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかを確認。また、今後の取組についても保健師等よりアドバイスします!



事例のご紹介

中学生の頃から朝食を抜いていたけど…
朝食食べて、血糖改善! 3kg減量!!

サポートを受けた方

45歳、男性
数年前から高血糖



一緒に決めた行動目標

- ① 飲酒を週2回までにする(継続)
- ② 朝食を軽くでも何か食べる

数年前から高血糖がありましたが、病院が苦手で受診していませんでした。すぐに受診が必要なことや朝食欠食が血糖に与える影響を聞き、少しずつ食べることを始めてみました。

取り組みの結果

飲酒や食生活を改善し、体重もデータも目に見えて改善していきました。受診後の詳細な検査値も喜びとともに報告していただき、自ら新しい取り組みも開始。1年後の健診では、7kg減量され、糖尿病も服薬なしで血糖コントロールされていました。

血糖: 167→105
肝機能: γ -GT188→正常域へ
体重: 面談後3か月で3kg減量



2024年12月2日に**健康保険証は廃止**されます!
今から**マイナ保険証**を使用しましょう!

詳しくは、左記二次元コードまたは、

協会けんぽ マイナ保険証

より良い医療が
受けられる

各種手続きも
便利・簡単に!

で検索 🔍

