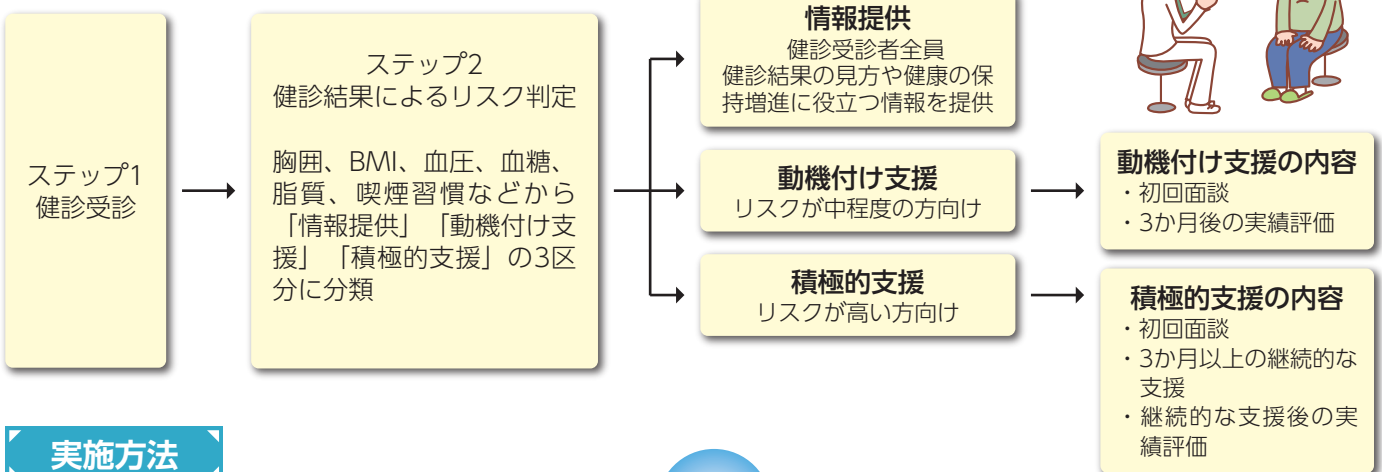


協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和7年6月)

特定保健指導(健康サポート)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身につける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“特定保健指導（健康サポート）”を実施しております。

特定保健指導の流れ



実施方法

健診当日に実施

特定保健指導欄に○の記載がある 健診機関では、健診を受けた後、そのまま保健指導を受けることができます！

日程調整もしやすいため **おすすめ！**

または

当日実施できない場合は、後日実施

事業所様宛にご案内文書が届きましたら、下記方法よりご選択ください。

- ・事業所で実施
- ・協会けんぽ青森支部で実施
- ・Web(Zoom)を利用して実施
- ・保健指導実施機関で実施

医療機関	付加健診	乳がん検診	特定保健指導
〇〇総合病院	○	×	○

健診実施機関一覧はこちら

「要治療」、「要精密検査」と診断されたそこのあなた！

大きな病気につながる前に速やかに医療機関へ！！

医療機関への早期受診が必要な方

詳しくはこちら→



血圧	収縮期血圧値：160mmHg以上 拡張期血圧値：100mmHg以上	放置すると…	高血圧	脳卒中(脳出血、脳梗塞等)のリスク増加
血糖	空腹時血糖値：126mg/dL以上 HbA1c：6.5%以上	放置すると…	高血糖	視力の低下、人工透析へのリスク増加
脂質	LDLコレステロール値：180mg/dL以上	放置すると…	脂質異常	心筋梗塞等へのリスク増加

事業主様・健康診断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声がけをお願いいたします。



上手な医療の
かかり方

「かかりつけ医」を持っていますか？

かかりつけ医
とは？

日常的な病気の診療や健康相談等を気軽にできる、身近で頼れる
お医者さんのことです。



メリット1

一人一人に応じた丁寧な診療

- 継続的に受診することで、病状や病歴、体質などを踏まえた診療を受けられる。
- 夜間や休日の急病時の問合せにも対応してもらえる場合もあるため、大きな安心につながる。

メリット2

的確な診断やアドバイス

- 詳しい検査等が必要と診断された場合、大病院や専門医への紹介状を書いてもらえる。
- 紹介状があると、ない場合と比べ窓口での待ち時間が短くなる。

メリット3

特別料金が不要

- 大学病院等の大病院に紹介状なしで受診すると、初診料に加えて、7,000円以上の特別料金がかかる。かかりつけ医を持つことで、紹介状を書いてもらえるため、医療費の節約にもつながる。

このコーナーでは、青森支部に健康宣言をご登録いただいている事業所様の健康に関する取組をご紹介します。

わが社の健康経営®

「健康経営®」は、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルのことで、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今月の
事業所様

株式会社 東京堂 様

事業所所在地：青森県むつ市 従業員数：48名 事業内容：小売業
健康経営優良法人2025・2024・2023・2021・2019・2018認定

取組内容

- 大腸がん検診受診率100%
- 要精検者に対し精密検査受診を呼びかけ
- 検診を受けるための休暇（特別休暇制度）の導入
- がんスクリーニング検査の実施
- 室内トレーニング機器の設置
- 地域の運動イベントへの参加（レガッタやマラソン）
- 1時間単位の年次有給休暇制度の導入
- 年1～2回、外部講師による健康セミナーを開催

取組のご感想を伺いました！

大腸がん検診・がんスクリーニング検査や社内健康セミナー等を実施し、従業員の健康リテラシーの向上が図れた。

地域イベントへの参加やランチ会を行うことで、楽しく運動や食事ができ、従業員同士のコミュニケーションの機会も増えています。



まさかりレガッタ参加



食事会風景

協会けんぽ青森支部

LINE 公式アカウントはじめました！
健康情報等お役立ち情報を配信中！

友だち
募集中

お友だち追加は
QRコードまたはID検索から
@kenpo_aomori



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)

＼会員募集中／



協会けんぽ 青森支部の
ホームページはこちらから

無料

メールマガジンでは
旬な情報を毎月配信中



／申請書の印刷も＼