

健康づくりサイクルについて

3つのもったいないをやめて
健康づくりサイクルを回そう！

令和7年12月

協会けんぽ広島支部
マスクコットキャラクター
健康
かえで



協会けんぽ広島支部
マスクコットキャラクター
健康
いろは

01 「健診受けない」
もったいない



02 「受けっぱなし健診」
もったいない



協会けんぽ 加入者の
みなさまへ

健診の3つの 「もったいない」を なくそう!



健康づくりサイクルを
まわしましょう!



03 「健康づくりを継続しない」
もったいない



本日お伝えすること

1. 3つのもったいない
2. 健康づくりサイクルについて
 - (1) 健診の受診
 - (2) 健診後の行動
 - (3) 日々の健康づくり
3. 健康保険委員の皆様へのお願い



1. 3つのもったいない

「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない



01 健診を
毎年受けていますか？

「受けっぱなし健診」もったいない



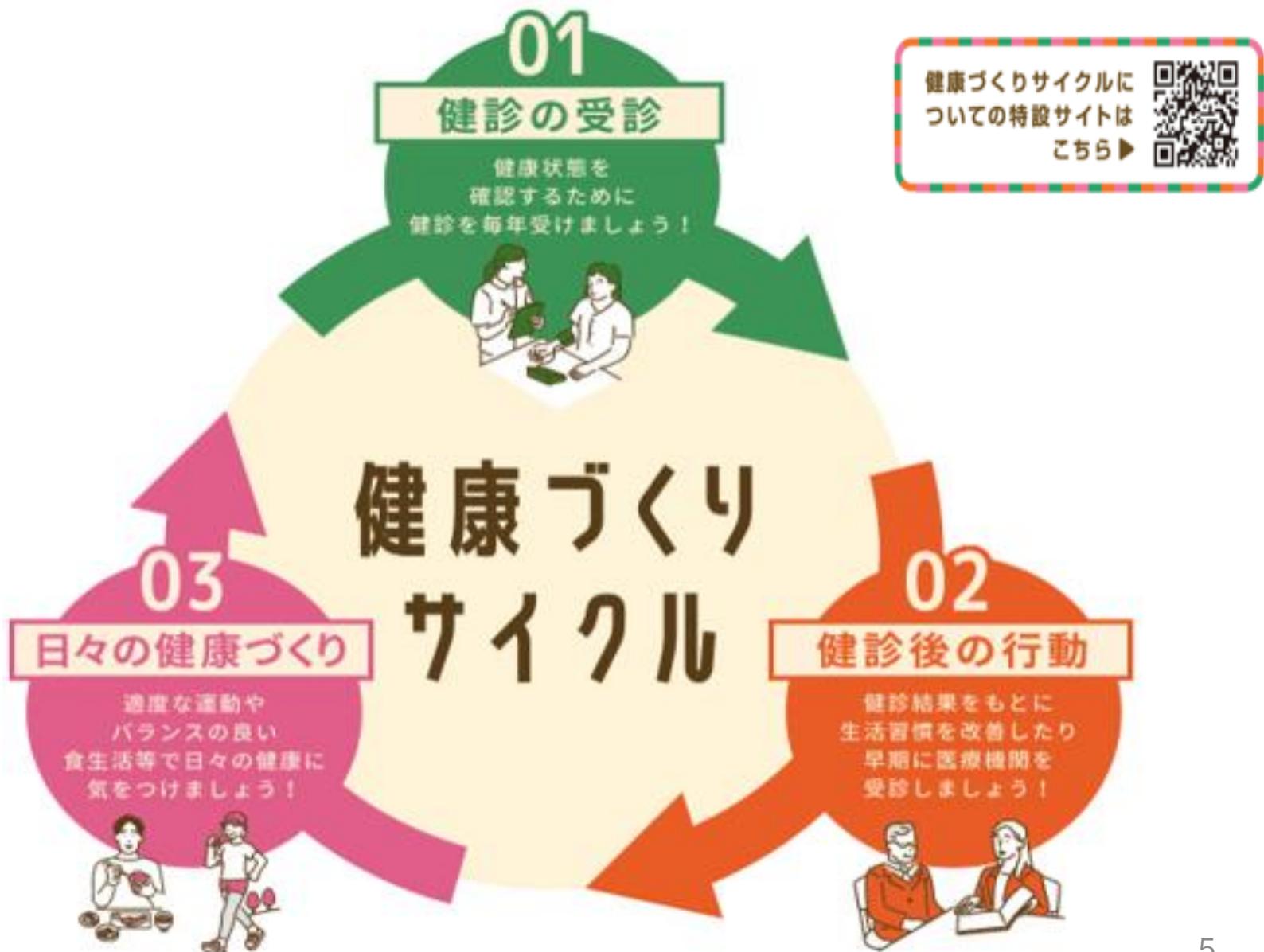
02 健診を受けっぱなしに
していませんか？

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに
取り組んでいますか？

2. 健康づくりサイクル



(1) 健診を受けないのはもったいない

健診ってどうして大切？

- ・今の身体の状態を知る

→生活習慣を見直し改善に取り組むきっかけになる

- ・病気を見つける

→早期治療ができる

毎年続けて受けましょう！



健診の目的の変化

<かつての健診>

*がんや生活習慣病全般の早期発見・治療を重視した健康診断

*健診に付加した保健指導（健診結果で「要指導」と指摘された者）



<現在の健診>

*内臓脂肪の蓄積に着目し、メタボリックシンドロームの早期発見と予防や改善を目的とした健康診断

*特定保健指導を必要とする者を抽出する健康診断により、生活習慣病のリスクが高いと判定された者への保健指導

生活習慣病予防健診とは

対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

協会けんぽHPより抜粋

メタボリックシンドロームとともに
に5大がん（肺・胃・大腸・子宮・乳房）までカバー！

メタボリック
シンドローム

5大がん

肺 胃 大腸 子宮 乳房

一般健診

血圧測定・尿検査・心電図検査・胸部レントゲン検査
胃部レントゲン検査・便潜血反応検査が含まれます。

最高18,865円の健診が最高**5,282円**（令和7年度）で受診できます。

※子宮がん、乳がん検診はオプションのため別途自己負担が発生します。

付加健診

（令和8年度からは節目健診）



対象：生活習慣病予防健診を受診する40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

腹部超音波検査・眼底検査などの内容が

最高2,689円（令和7年度）で受診できます。

(2)受けっぱなし健診はもったいない

健診を受けた後の行動こそが大切です！



年に1回の健診
健康状態を確認

生活習慣の改善が必要と判断されたら

医療機関への受診が必要と判断されたら

特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします

医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう

特定保健指導(健康サポート)を受けましょう

受診

食事

運動



個々の健診結果・生活習慣に応じて、保健師や管理栄養士の資格を持つ健康アドバイザーによる無理のないサポートをおこないます

*休日OK
*Web面談OK

協会けんぽから特定保健指導の案内



1人30分程度ずつ日程調整・FAX回答

1人でも事業所まで訪問します

特定保健指導を受けた
3人に1人がメタボを脱却しています！

令和5年度協会けんぽ広島支部実績



特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲	男性	85cm以上
	女性	90cm以上
または	BMI	25以上



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

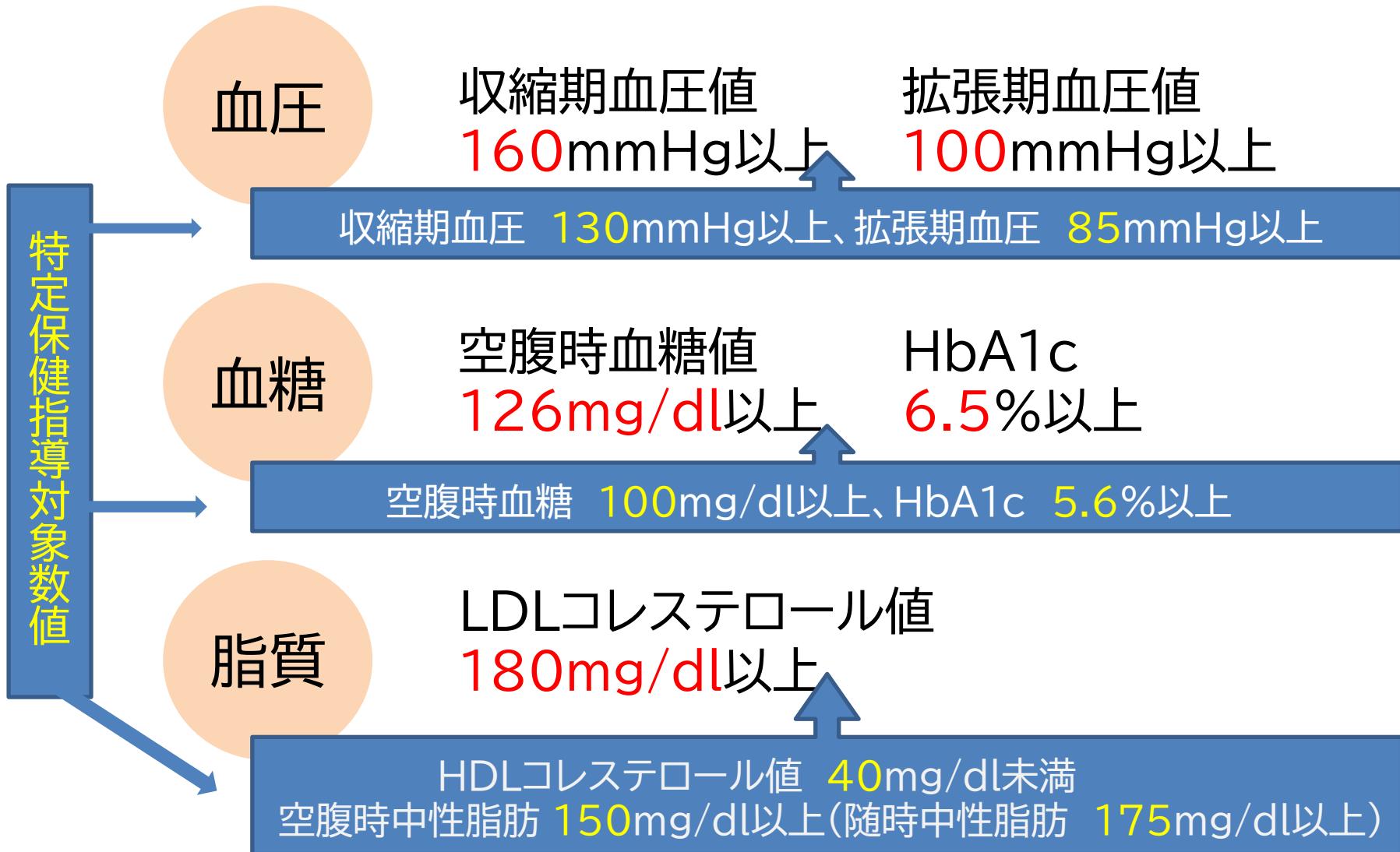
血圧	血糖	脂質	喫煙
----	----	----	----

* 喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。



- * 血圧 収縮期血圧 **130mmHg**以上 または 拡張期血圧 **85mmHg**以上
- * 血糖 空腹時血糖 **100mg/dl**以上 または HbA1c **5.6%**以上
- * 脂質 HDLコレステロール値 **40mg/dl**未満 または
空腹時中性脂肪 **150mg/dl**以上(随時中性脂肪 **175mg/dl**以上)

医療機関への早期受診が必要な方



医療機関への受診が必要と判断されたら‥

薬は飲みたくない‥

病院に行く時間がない‥

自覚症状がないから受診しなくてもいいや

この考えは見直しが必要です！

- * 自覚症状が出た時にはすでに病気が進んでいるかも？
- * 受診 = 治療 だけではありません
- * 生活改善の指導や詳しい検査などを受けられる

必ず受診しましょう！

医療機関への受診が必要な方へのお知らせ

こんなお知らせが届きます！



あなたは今すぐ医療機関に受診を！

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判断された方のうち、健診受診前月および健診受診月を含んだ健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていましたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

あなたの健診結果は

血圧
収縮期血圧値

拡張期血圧値

血糖

空腹時血糖値

HbA1c値

脂質

LDLコレステロール値

尿蛋白
尿蛋白

mmHg

mmHg

mg/dL

%

mg/dL

血圧	収縮期血圧 mmHg	拡張期血圧 mmHg
正常血圧	<120	<80
正常高値血圧	120-129	<80
高値血圧	130-139	80-89
I度高血圧	140-159	90-99
II度高血圧	160-179	100-109
Ⅲ度高血圧	≥180	≥110

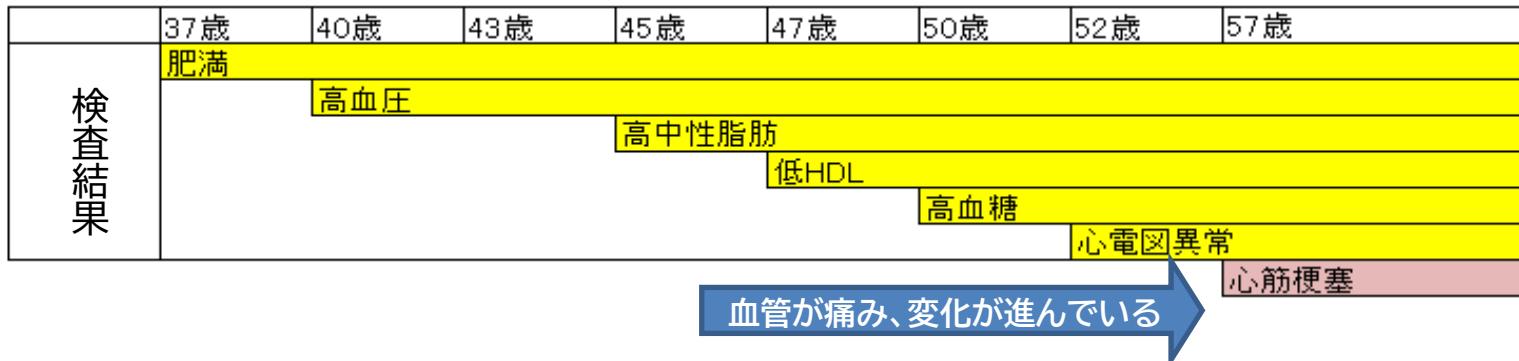
血糖	空腹時血糖 mg/dL	HbA1c値 % (NGSP)
正常型	<100	<5.7
正常高値	<110	<6.0
境界型	≥126	≥6.5
糖尿病型		



すぐに受診されなかつたケース

<50代で心筋梗塞発症の例>

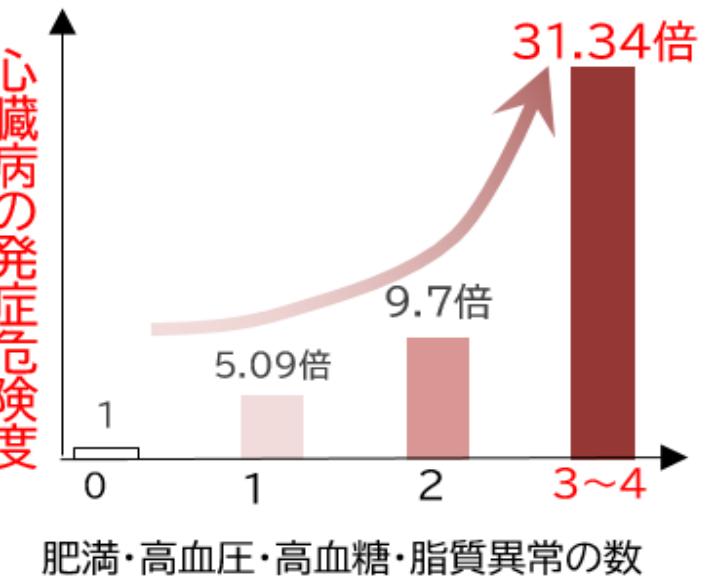
大阪大学大学院医学系研究科 野口緑氏に許可をいただき作成



<この事例からの教訓>

- 健診結果を確認し
検査異常数が少ない時に
生活改善を始めれば
よかつた
- 「要受診」判定があつたら
すぐに受診すればよかつた

※ 検査異常の数が多くなるほど、
突然心臓病で倒れる危険性大！



Nakamura et al.jpn Cric j.65:11,2000を一部改変

あなたの血管は今どの段階？

無症状

新品ゴムホース様に柔らか

暮らし方

1

潜在的に
進行する段階

【**プラク**】

2

血管が傷み
始める段階

【**石灰化**】

3

血管が変化する
段階

【**血栓**】

4

健康障害

朽ちたゴムホース様

朽ちたゴムホース様

悪い生活習慣

内臓脂肪・腹囲・BMI

肝機能

中性脂肪

HDL

尿酸

LDL

血圧

血糖・HbA1c

尿酸

LDL

眼底検査
(動脈硬化性変化)
(高血圧性変化)

心電図
(虚血性変化)

腎機能
(クレアチニン・
eGFR・尿蛋白)

糖尿病合併症
(糖尿病性網膜症)
(糖尿病性腎症)
(糖尿病性神経障害)

心筋梗塞・狭心症

脳梗塞・脳出血

(3)健康づくりを継続しないのはもったいない

<さあ、今日から始めよう！！>

食事

- *朝食を食べる
- *野菜のおかずを1品増やす
- *水分は水かお茶にする
- *外食時や購入時はカロリー表示を見る
- *主食(炭水化物)は重ねて食べない
- *主菜(肉・魚・大豆製品・卵)は片手に乗るサイズにおさめる



運動

- *歩数計を利用する
- *駐車場は遠いところに停めて歩く
- *エレベーターを使わない
- *座っている時間が30分続いたら立ち上がる
- *トイレは違うフロアのトイレを使用する
- *食後にスクワット20回行う



睡眠

- *睡眠時間の確保
- *スマホは寝る1時間前にオフ
- *朝起きたら太陽をあびる
- *アルコール度数を下げる
- *休肝日を作る
- *小さいコップに変える
- *禁煙外来を予約する



飲酒

タバコ

事業所としてできること

食事	糖質を減らす	<ul style="list-style-type: none"> ・自動販売機の飲料を、カロリーオフ・微糖・無糖・お茶・ミネラルウォーター等にする ・ご飯の量を選べる弁当業者にする
	塩分を減らす	<ul style="list-style-type: none"> ・食堂に置いてある調味料を減塩のものにする ・給食弁当を減塩タイプにする
	バランスを良くする	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜多め、油脂控えめのおかずが選べる弁当業者にする ・自動販売機に野菜ジュースやトマトジュースなどを採用する
	残業時の適切な補食	<ul style="list-style-type: none"> ・残業時は補食の時間を設ける ・おにぎり・乳製品・果物などを提供する ・パンを提供する場合は甘くないものにする
運動	運動時間を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・朝礼時や休憩時間などにラジオ体操やストレッチなどを行う ・階段の利用を促す掲示をする ・短時間のウォーキングを推奨する(昼食後など) ・歩数計を活用したイベントを行う
禁煙	禁煙	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙のための情報発信をする ・禁煙デーを始める ・禁煙外来に通院する際の受診時間を勤務扱いにする
環境	測定習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・会社の休憩室などに体重計・血圧計を設置する
	要受診者への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・要受診・要精密検査の従業員に受診を促す ・受診時間を勤務扱いにする

3. 健康保険委員の皆様へのお願い

- * 健診は必ず年に1回受診
- * 特定保健指導を受けるよう参加勧奨や日程調整
- * 受診が必要な方へ、受診をしているかの確認や促し
- * 日々の健康づくりの推奨



インセンティブ制度について

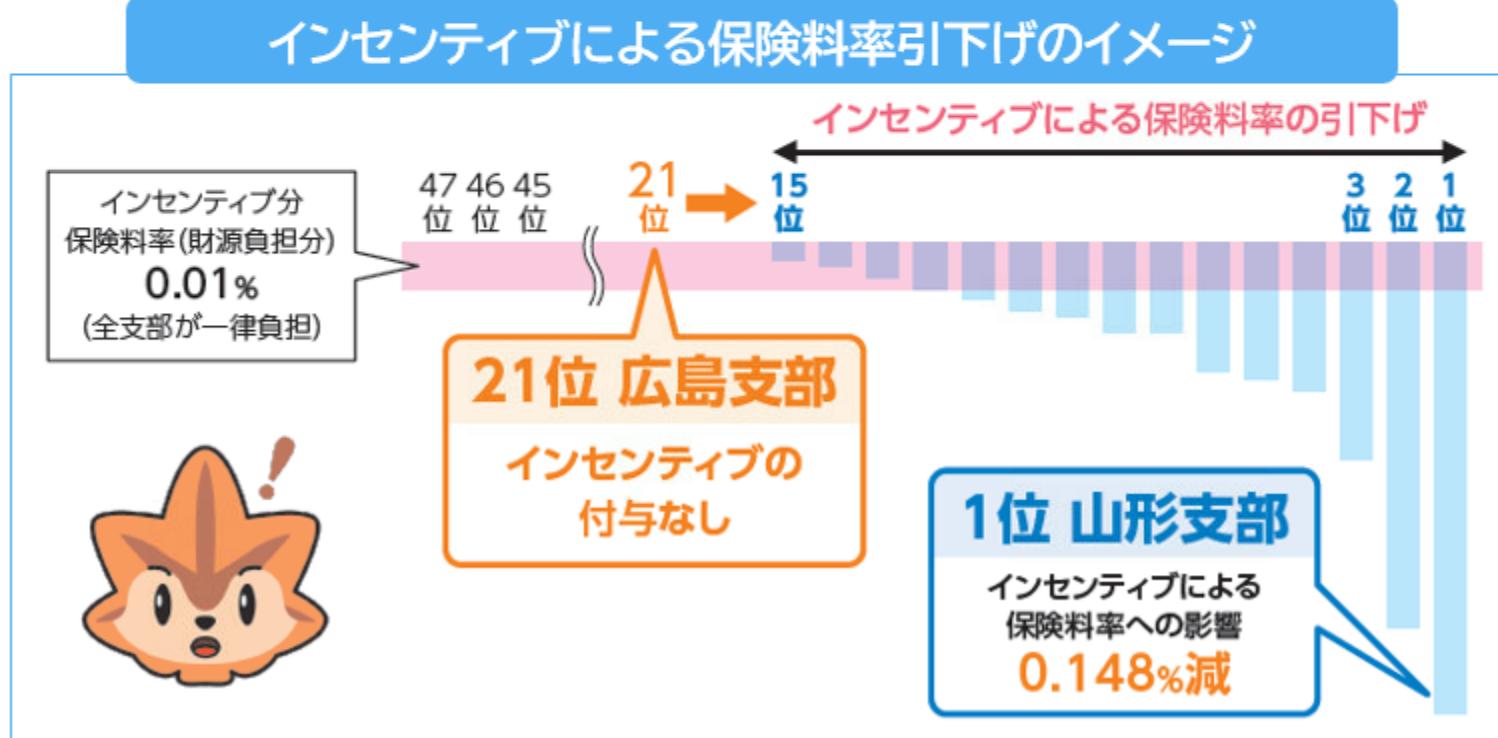
■インセンティブ制度とは？

協会けんぽの全47支部で財源となる0.01%の保険料率をそれぞれ負担し、5つの評価指標の評価結果が上位15位以内の支部に報奨金（インセンティブ）が与えられ、健康保険料率の引下げにつながる制度のことです。

■広島支部の順位は？

広島支部の令和5年度実績による順位は、全国21位となっており、残念ながらインセンティブの獲得には至っていないところですが、過去最高順位となりました。

インセンティブによる保険料率引下げのイメージ



インセンティブ制度について

■ご加入の事業所および加入者の皆様にお願いしたいこと

指標

①

【特定健診等の実施率】

- 協会けんぽの健診を毎年必ず受診しましょう！



指標

②

【特定保健指導の実施率】

- 特定保健指導の案内が届いたら実施の対応をお願いします！



指標

③

【特定保健指導対象者の減少率】

- 特定保健指導は最後まで継続しましょう！



指標

④

【要治療者の医療機関受診率】

- 健診の結果、要受診等であれば医療機関を受診しましょう！



指標

⑤

【ジェネリック医薬品の使用割合】

- 処方薬はジェネリック医薬品を選択しましょう！



★ 皆様のご協力により、保険料率の引き下げにつながる15位まであと少しです。
引き続きのご協力をどうぞよろしくお願いします。

ご視聴ありがとうございました！

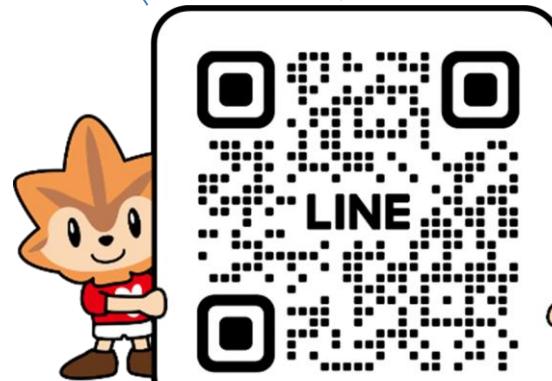
視聴後は概要欄のリンクから、

アンケートのご記入をお願いいたします。

※他の動画が未視聴の方は、概要欄のリンク先からご視聴のうえ、アンケートにご回答ください。

※ご質問等もアンケートフォームにてお願いいたします。

協会けんぽ広島支部
LINE公式アカウント
友だち募集中！



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは

ID:@kenpo_hiroshima

