

# 協会けんぽの 健診と特定保健指導で 生活習慣病を予防しましょう!



協会けんぽでは、年度内にお一人様1回に限り、**健診費用の補助**とともに、**健康リスクのある方への特定保健指導(メタボ改善サポート)**を行っています。健診を受けることで「病気を早期に発見」できるだけではなく、健診結果から「生活習慣病になるリスク」を把握することもできます。健診結果から「生活習慣病になるリスク」を把握することで、リスクが高い場合は特定保健指導を受け、生活習慣を改善することで、生活習慣病の発症や重症化を防ぐことができます。

## 協会けんぽの健診 内容はこちら

### ご本人様

#### 生活習慣病予防健診

**対象者** 35歳～74歳の被保険者

**健診項目** 基本的な健診項目

(診察等・問診・身体計測・血圧測定・)  
血液検査・尿検査  
**プラス3大がん**(胃がん・肺がん・大腸がん)  
検診を含む約30項目

**費用** 最大5,282円

(最大で総額18,865円のうち  
13,583円を協会けんぽが補助します)

**受診方法** 健診機関へ電話等で予約

▼  
健診日当日に受診

◎保険証、問診票等をご持参ください

### ご家族様

#### 特定健診(特定健康診査)

**対象者** 40歳～74歳の被扶養者

**健診項目** 基本的な健診項目

(診察等・問診・身体計測・血圧測定・)  
血液検査・尿検査

※がん検診については、お住まいの市町村へ  
お問い合わせください

**費用** 石川県内で受診する場合 1,152円

または 無料

**受診方法** 健診機関へ電話等で予約

▼  
健診日当日に受診

◎受診券、保険証、問診票等を  
ご持参ください

健診を受けた後が  
健康づくりの本番!



健診の結果、生活習慣病にかかるリスクが高い方(メタボ該当者及び予備群の方)は…

#### 特定保健指導(メタボ改善サポート)を受けましょう!

協会けんぽでは保健師・管理栄養士が今後の生活習慣改善へ向けた個別のアドバイスを行っております。健康づくりのプロによる無料のサポートを受けてみませんか。



# 出張足腰チェック講座のご案内

健康と元気の要は足腰から!

先着  
30事業所様  
限定

協会けんぽ石川支部では事業所における健康づくりのサポートとして、保健師による「足腰チェック講座」を実施しています。保健師が事業所へ訪問し、皆さまの足腰の筋力チェックと健康へのアドバイスを行います。短時間で気軽に楽しく受講いただける内容となっておりますので、ぜひお申し込みください！

## 皆さんの足腰は大丈夫？

健康と元気の要である『足腰の筋力』について、年に1回チェックしてみませんか？

最近、「体重増加が気になる」とか、「疲れやすい」、「膝・腰が痛い」などの症状がある場合、もしかするとその原因は足腰の筋肉の衰えかも…。

実は、足腰の筋肉は意外と衰えやすいので、注意が必要なんです!!



いっぽくん

あなたとあしたへづく、健康を。  
**けんぽのいっぽ！**

FAX番号 076-264-7206

協会けんぽ石川支部 申込書

◆申込書に必要事項を記入の上、FAXにてお申込みください。

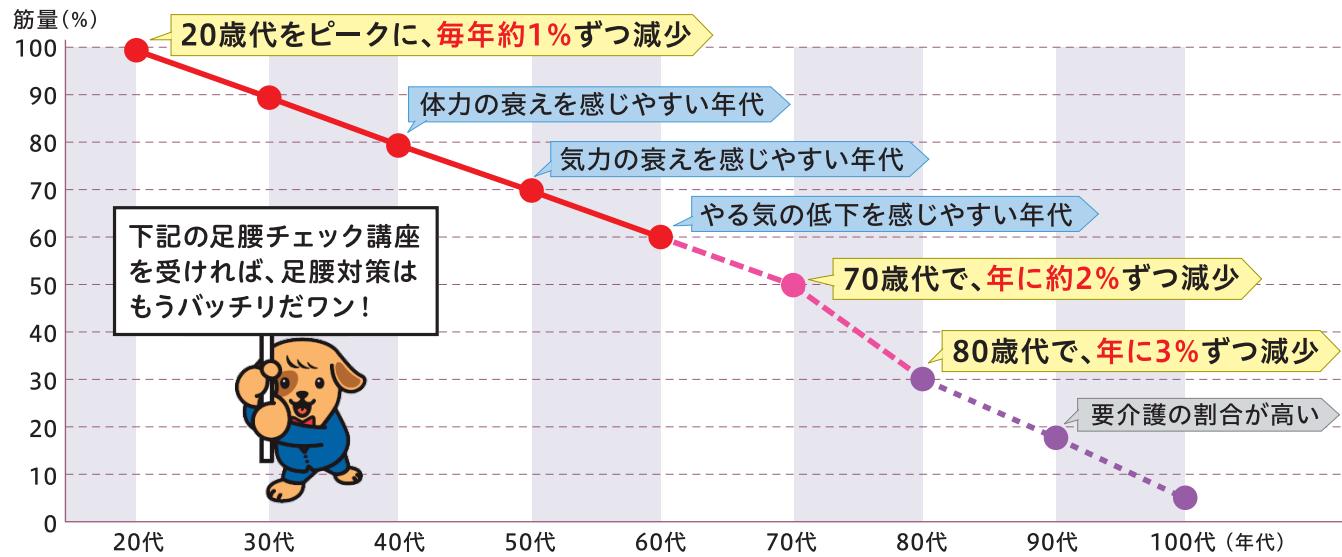
申込日	令和	年	月	日
フリガナ				
事業所名				
所在地(保健所)				
電話番号				
fax番号				
□開業者登録				
年齢別	男1:年齢 年 月 日( )	女1:年齢 年 月 日( )	男2:年齢 年 月 日( )	女2:年齢 年 月 日( )
お子様登録				
その他お書き事項等				

申込書(見本)

WEB 申込書は  
ホームページから

協会けんぽ石川 足腰チェック

検索



参考：「かんたん筋トレで転倒予防 中央労働災害防止協会」  
「高齢者の筋特性と筋力トレーニング 体力科学 2003」

実施期間 令和6年3月29日まで 内容 足腰チェック講座(20分)

実施時間 平日9時～16時 対象 協会けんぽ加入事業所



お問い合わせ先 (協会けんぽ石川支部) 保健グループ

TEL 076-264-7200 [音声ガイダンス②]



全国健康保険協会 石川支部  
協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル9階

協会けんぽ 石川 検索



協会けんぽの給付金の申請や  
健康づくりの紹介動画はこちから

協会けんぽのメールマガジン  
健康保険の最新情報を無料でお届け！

登録は  
こちから

