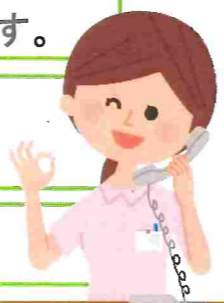


4 ご家族(被扶養者)のための健診制度の良いところ！

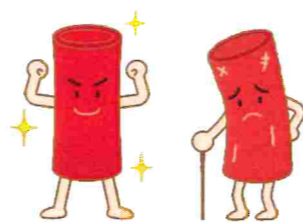
- 1 受診券(セット券)を使えば、健診費用の補助が受けられます。
- 2 受診券があれば、指定の医療機関に直接電話で、予約を入れるだけでOK！
- 3 指定の医療機関と巡回健診会場から選ぶことができます。
- 4 県内90か所の巡回健診会場で受ければ自己負担は無料！
- 5 市町村会場によっては、特定健診とがん検診を受けることもできます。がん検診のスケジュールは市町村がん検診窓口にお問い合わせください。
日本医師会「知っておきたいがん検診」 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/>
- 6 健診会場でメタボリックシンドロームの結果など保健師や管理栄養士の説明を受けられる会場や病院があります。
- 7 健診結果は、受けた病院などから郵送等で手元に届けられます。
- 8 健診結果からメタボ改善が必要な方には、特定保健指導費用補助の利用券が届きます。自己負担が無料の機関もあります。



5 二次検査、ちゃんと毎回受けていますか？

痛みがなくても、見えない血管や内臓のダメージが進んでいるかも…

健診を受けた後こそが大事！
二次検査の判定を受けた方は必ず病院を受診し、
医師からの指示を受けましょう。



協会けんぽ鹿児島支部加入者さまの健診結果の特徴

1. 血圧の高い人が多い
2. メタボリックシンドローム該当者が多い

そして、脳卒中や糖尿病を発症する人の割合も全国の中でも際立って多い状況です。
他人事ではありませんね。これぐらいは大丈夫！ほんとにそうでしょうか？

協会けんぽは、健康で幸多き「健幸家族」であり続けられるよう、
被保険者様とご家族(被扶養者)様の健康づくりのサポートに取組みます。

問合せ先 全国健康保険協会(協会けんぽ)鹿児島支部 保健グループ
電話番号 099-219-1735 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kagoshima/>

協会けんぽ加入のご家族の皆さまへ

家族の元気は、 みんなの元気！

健康づくりは幸せづくり

協会けんぽ
家族(被扶養者)の
ための健康づくり
サービス
のご案内

私たちは
けんこう
健幸家族！



ご家族の皆様にも

元気でいていただきたいから

- 1 40歳になったらメタボ健診(特定健診)！受診券(セット券)をお届けします。
- 2 がん検診は、市町村が案内する健診を受けましょう！
- 3 特定保健指導の利用券が届いた方は、メタボ改善が必要です。
- 4 ご家族(被扶養者)のための健診制度の良いところ！
- 5 二次検査を受けていますか？



1 40歳になったらメタボ健診(特定健診)！ 受診券(セット券)をお届けします。

内臓脂肪の蓄積の度合いを診る健診です。

内臓脂肪が増えれば増えるほど

- ①血圧を上昇させます。
- ②血液中の中性脂肪やコレステロールを増やします。
- ③インシュリンの働きが悪くなって血糖値が上昇します。

特定健診



自覚症状がない状態でも

糖尿病や高血圧など病気の早期発見だけでなく、脳卒中や心筋梗塞を発症する可能性を知ることのできる欠かすことのできない健診です。

特定健診のご予約はお済ですか？

健診項目



健診機関

指定の医療機関または巡回健診会場で受けることができます。

指定医療機関やスケジュールは、送付する案内やホームページで確認できます。

健診費用

最高7,150円を協会けんぽが補助します。

自己負担額はこの補助額を差し引いた額となりますが、健診費用は各健診機関によって異なります。自己負担額は一律ではありませんので、ご予約の際は、健診機関へ併せてお尋ねください。

自己負担無料で受けられる「巡回健診会場」もあります。

詳しくは

- ✓ 年度当初にご自宅宛に受診券(セット券)と案内を送付しています。
- ✓ 年数回、未受診の方へ巡回健診のスケジュールと合わせてご案内を差し上げています。
- ✓ ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kagoshima/> をご覧ください。
- ✓ お手元に案内がない場合など、随時電話等でお問い合わせください。

協会けんぽ 保健グループ ☎099-219-1735



こちらを check

2 がん検診は、 市町村が案内する検診を受けましょう。



市区町村が行う5つのがん検診を受けることができます。市区町村が実施しているがん検診には、検診費用の補助があり、クーポンなどが送られてきます。



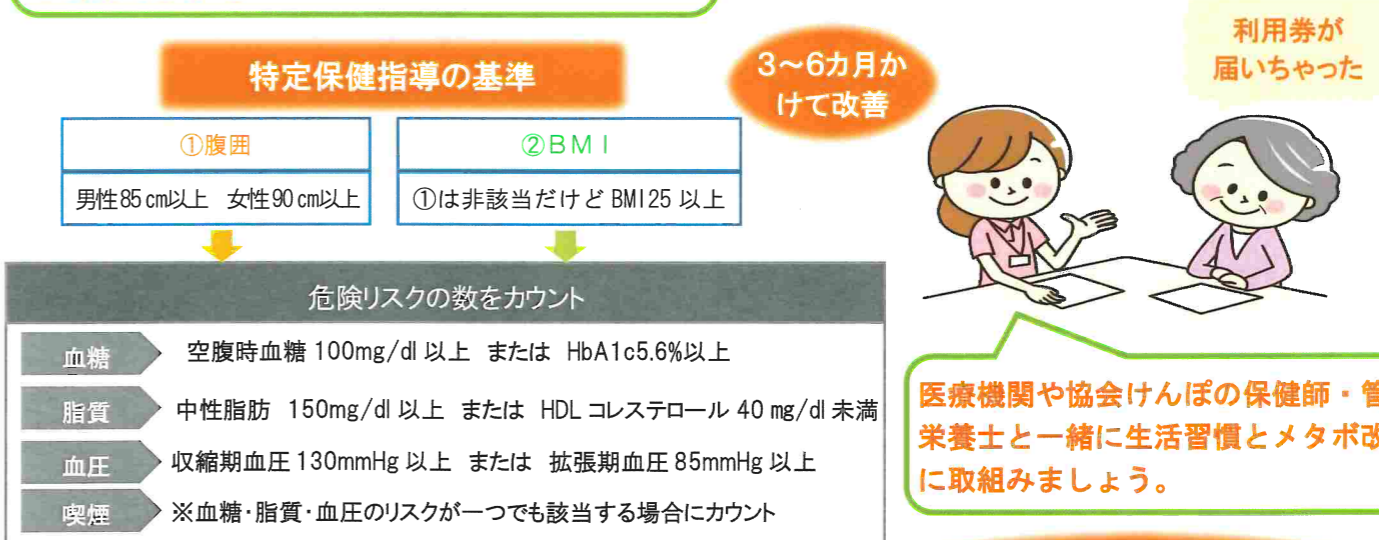
ご自身のお住まいの市区町村によって自己負担をする金額は異なります。各自治体のホームページや広報誌には、自己負担をする費用や受け方について記載があります。見逃さないで！ホームページに記載が無い場合や、お手元に広報誌が無い場合には、ご自身のお住まいの自治体に電話で問い合わせてください。

日本医師会「知っておきたいがん検診」 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/>

3 特定保健指導の利用券が届いた方は、 メタボ改善が必要です。

蓄積しすぎた内臓脂肪を減らして、血圧や血糖値、中性脂肪などを改善するための保健指導です。

特定保健指導



3~6カ月かけて改善

利用券が届いちゃった



医療機関や協会けんぽの保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣とメタボ改善に取り組みましょう。

特定保健指導の種類

危険リスク数	①で該当の方	②で該当の方	支援の種類
1個	動機付け支援	動機付け支援	動機付け支援
1個+喫煙または2個	積極的支援	動機付け支援	積極的支援
2個+喫煙または3個	積極的支援	積極的支援	積極的支援

動機付け支援 メタボリスクが軽度な方の保健指導
積極的支援 メタボリスクが重なり、糖尿病などの病気を発症する可能性が高まっている方の保健指導

※65~74歳の方はリスクに関係なく動機付け支援となります。
※現在、糖尿病・脂質異常症・高血圧で治療中の方は支援対象外となります。