

～協会けんぽ京都支部加入事業所の事業主の皆様へ～

元気な職場づくりには、「健康経営®」がオススメです

事業所健康度カルテから 見つけよう健康課題!

被保険者の
健診受診率が低い

生活習慣病
予防健診
ページ
02

特定保健指導
実施率が低い

特定保健
指導
ページ
03

腹囲リスク
保有率が高い

体重が増えてきた
人が多い

腹囲対策
ページ
04

高血圧対策
ページ
05

血圧リスク
保有率が高い
血圧が高い人が
増えている

脂質リスク
保有率が高い

脂質が高い人が
増えている

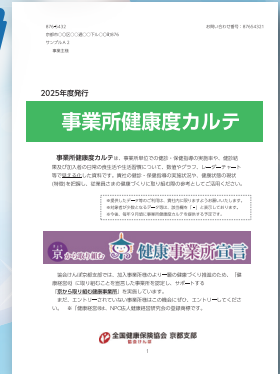
脂質対策
ページ
07

高血糖対策
ページ
06

代謝(血糖)リスク
保有率が高い
血糖値が高い人が
増えている

喫煙習慣が
ある者の割合が高い
喫煙者を減らしたい

禁煙対策
ページ
08



お問い合わせ先

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2 大和証券京都ビル 2階

全国健康保険協会（協会けんぽ）京都支部 企画総務グループ

TEL 075-256-8630

FAX 075-256-8670

(音声案内②→④)

受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

年1回、必ず健診を受診しましょう

生活習慣病予防健診のメリット

- 1 労働安全衛生法による
定期健康診断の項目を満たします
- 2 胃・大腸など主な「がん検診」もセットで充実
- 3 健診結果が健診機関から協会けんぽに提供され、
事業所健康度カルテに自動的にデータが反映されます



協会けんぽ 健診費用等の補助

令和5年
4月スタート

生活習慣病予防健診等の
自己負担額の軽減

令和6年
4月スタート

付加健診の
対象年齢拡大

一般健診 対象:35歳～74歳の被保険者(ご本人)

付加健診(腹部超音波検査、眼底検査等)

軽減前 最高 7,169円 ▶ 軽減後 最高 5,282円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、
40歳、50歳に加え、**45歳、55歳、60歳、
65歳、70歳も対象**になりました。

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
メタボリックシンドロームとともに
5大がんまでカバー！

軽減前 最高 4,802円 ▶ 軽減後 最高 2,689円

血圧測定/血液検査/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/子宮頸がん検診/乳がん検診

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査
の自己負担額も軽減されました。

40歳以上の方で生活習慣病予防健診を利用しない場合は？

40歳以上の従業員(被保険者)の方で、生活習慣病予防健診を利用せず、
「事業者(定期)健診」を受診している場合は、**健診結果データ**を
提出してください。

手順

手続きは簡単**2**ステップ！

1 提供依頼書を記入する

2 協会けんぽに送る

協会けんぽが
健診機関と直接
手続きします。

定期健康診断結果に
関する提供依頼書を
ダウンロードできます



※健診機関からデータ提供が得られなかった場合は、
健診結果の写しを提出いただく場合がございます。

健診結果で「特定保健指導」に該当された場合

将来的に大きな病気を発症するリスクを減らすプログラム…それが「特定保健指導」です。健診結果から、生活習慣病を発症する危険度が高いと判断された方に、**保健師や管理栄養士がサポート**（健康相談やアドバイス）します。

特定保健指導の受け方は4種類

A 健診機関で面談[※]

健診の受診先やお近くの健診機関で面談

C 協会けんぽで面談

対象者様に協会けんぽ窓口へお越しいただき面談

B 事業所で面談[※] **お勤め先へ訪問します!**

事業所（職場）に保健師・管理栄養士が訪問して面談

D オンラインで面談

スマートフォン・パソコン・タブレットを使用して面談

事業所で面談していただくまでの流れ



健診の結果「再検査・要治療」となった方へ受診勧奨

健診の結果、「**再検査・要治療**」となった方は、必ず早期に医療機関へ受診していただくよう事業所ご担当者様から対象の方へご案内をお願いします。

重症化予防のためにも、医療機関への早期受診がとても重要になります。

あなたは大丈夫？
当てはまる場合は要注意

受診せず放置してしまい
糖尿病、動脈硬化が進行すると…

CHECK

高血圧

- ☐ 収縮期血圧 160mmHg以上または、
☐ 拡張期血圧 100mmHg以上
血管に強い圧力がかかります

高血糖

- ☐ 空腹時血糖値 126mg/dL以上または、
☐ HbA1c 6.5%以上
血液中の増えすぎた糖によって
全身の血管が傷つきます

脂質異常

- ☐ LDL(悪玉)コレステロール値 180mg/dL以上
コレステロールが血管内に
こびりついて狭くなったり
厚く硬くなったりします

動脈硬化

血管の弾力がなくなって、硬く、もろくなります

休職など、今の生活が変わる可能性が…



- ☒ 脳梗塞・脳出血
- ☒ 心筋梗塞・狭心症
- ☒ 糖尿病合併症

今なら間に合います、今すぐ受診を。

腹囲対策

「内臓脂肪が溜まりすぎる」と起こる病気

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症
 - メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
- メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの項目の異常が軽度であっても、重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病などの生命を脅かす病気にかかるリスクが高まることです。

「内臓脂肪」を溜め過ぎないためには

- お腹周りが大きくなると、「内臓脂肪」が溜まってきています！

食べ過ぎを防ぐ

内臓脂肪が溜まるのは、食事で摂取するエネルギーが、消費するエネルギーより多い状態が原因のひとつです。

活動量の増加

消費エネルギーを増やすためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。

おすすめの事業所プラン

☐ 運動

エレベーターより階段の利用を促す掲示をする。
（1階分登った場合の消費カロリーも表示）

☐ 運動

徒歩通勤、自転車通勤を奨励する。
（歩数計の購入や、助成金・手当の支給など）

☐ 運動

歩数計を配付し、ウォーキングを促す。
歩数を確認できるアプリの情報提供。ウォーキングイベントの実施。

☐ 運動

事業所で体重計（できれば体組成計）を購入し、休憩室等に設置。

☐ 運動

ドロイン（お腹を凹ませたり膨らませたりする動きで、インナーマッスを鍛える体幹トレーニング）を習慣づける。

☐ 環境

社内のスポーツ同好会へ助成金を支給する。

☐ 食事

自動販売機でお水、お茶、無糖コーヒーの値段を下げる。

☐ 食事

会社で頼む仕出し弁当を、雑穀米や野菜多めの薄味の業者を選ぶ。

高血圧対策

「血圧」が高いまま放置すると起こる病気

- 脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など）
- 心臓病（狭心症・心筋梗塞・心不全など）
- 腎臓病（腎硬化症、腎不全など）

「高血圧」を予防するには

塩分を控える

循環血液量の増加で血圧が上がります。高血圧の人は1日の塩分を6g、男性は7.5g、女性は6.5gに抑えましょう。

肥満の予防

肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がります。

ストレスの解消

仕事や心配事によるストレスや過労、そして睡眠不足は、血圧を上げる大きな要因です。

禁煙

末梢血管の収縮で血圧が上がります。また、タバコは虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の危険因子になります。

おすすめの事業所プラン

- ☐ **食事** 食堂やお弁当を減塩に考慮してくれる業者に変更する。
- ☐ **食事** 食堂等に置いてある醤油を減塩醤油に変更する。
- ☐ **食事** 追加の醤油やソースをかけすぎないようにテーブルに置かない。または量が調整できるタイプやスプレータイプの容器に変更する。
- ☐ **食事** 自動販売機に野菜ジュースやトマトジュース等をいれてもらう。
- ☐ **環境** 高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。
（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ **環境** 事業所で血圧計（腕に巻くタイプ）を購入し、休憩室等に設置する。
- ☐ **環境** 特に冬場は、職場の室温を適温になるように調整する。
（寒暖差が血圧を上下させやすいため）
- ☐ **環境** 健診の結果、血圧の高い従業員に医療機関への受診を促す。
（受診時間を勤務扱いにする）

高血糖対策

「血糖」が高いまま放置すると起こる病気

糖尿病の 三大合併症

- 末梢神経障害（壊疽から足の切断が必要に）
- 網膜症（失明）
- 糖尿病性腎症（人工透析や腎移植が必要に）

「高血糖」を予防するには

3食規則正しく

食後に上がった血糖値を次の食事までに下げるには、1日に必要な量を3回に分けて規則正しく食べることが重要です。

食べ過ぎを防ぐ

一度にたくさん食べたり、早食いをすると、糖が一度に吸収され、一気に血糖値が上がってしまいます。

血糖の消費

血糖値を下げるために有効な運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの「有酸素運動」です。

おすすめの事業所プラン

☐ 食事

自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する。

- ジュース → お茶やミネラルウォーター
- 加糖のコーヒーや紅茶 → 微糖や無糖へ

☐ 食事

食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす。

☐ 食事

休憩室・給湯室に砂糖、ミルク類やお菓子、菓子パンを置かない。
あるいはカロリーオフの商品に変更する。

☐ 食事

仕出し弁当でご飯の量を選べる業者に変更する。

☐ 運動

昼食後のウォーキング（アフターランチウォーキング）

☐ 環境

糖尿病予防に関する情報発信を行う。
（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）

☐ 環境

残業で帰宅時間が遅くなる場合に、夕方5～7時頃に軽食が取れるよう調整し、自宅に帰ってからの夕食の食べ過ぎを防ぐ。

☐ 環境

健診の結果、血糖値の高い従業員に医療機関への受診を促す。
（受診時間は勤務扱いにする）

脂質対策

「脂質異常」を放置すると起こる病気

- 肥満症やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
- 動脈硬化が原因による脳梗塞や心筋梗塞

「脂質異常状態」を予防するには

食べ過ぎや 飲み過ぎを防ぐ

食べ過ぎ・飲み過ぎ＝エネルギーをとりすぎると、肝臓でのコレステロールの合成（中性脂肪）が増えます。

食物繊維を食べる

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促します。

適度な運動

適度な運動により、善玉であるHDLコレステロールが上がり、余分なコレステロールを回収してくれます。

おすすめの事業所プラン

- ☐ **食事** 食堂で1食あたりの野菜量を増やし、麦飯や雑穀米を採用する。
- ☐ **食事** 会社で頼む仕出し弁当を油の多い味の濃い弁当ではなく、野菜多めの薄味の業者を選ぶ。
- ☐ **食事** 食堂のお茶碗を一回り小さいものに替える。
- ☐ **食事** 残業時等、提供するものは、菓子パンよりおにぎりにする。
- ☐ **運動** 朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。
- ☐ **運動** 運動イベント（スマートフォンの歩数計機能を活用した歩数競争など）や実技のある健康講座を企画、開催する。
- ☐ **環境** 野菜のメリット、コレステロールの多い食品、適量の飲酒量について情報発信を行う。
（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ **環境** 健診の結果、脂質〔中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロール〕の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間は勤務扱いにする）

禁煙対策

タバコの害で病気のリスクが高くなります

喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど病気のリスクが高くなります。

- がんだけでなく、高血圧・糖尿病なども発症しやすくなります。
- 動脈硬化も進行させてしまうので「心筋梗塞」や「脳卒中」など、生命を脅かす病気を起こしやすくなります。

職場や飲食店では「屋内禁煙」に

受動喫煙を防止するための法律が施行されています。

- タバコは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法が成立し、2019年7月より病院や学校などでは「敷地内禁煙」になりました。
- 2020年4月1日からは、職場や飲食店などでは原則、「屋内禁煙」になりました。

タバコの害が減るはず…と

- 加熱式タバコや電子タバコに替える人もいますが、両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。
- 加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性があるため、禁煙をおすすめします。

おすすめの事業所プラン

- ☐ 事業主から率先して禁煙をスタートする。
- ☐ 禁煙日や禁煙時間（就業時間内禁煙）を設定する。
- ☐ 禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。
（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ 禁煙達成者への報奨金制度を設定する。
- ☐ 禁煙外来受診の補助金を出す。
- ☐ 禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとする。
- ☐ 敷地内の完全禁煙。（喫煙場所を置かないことで、もらいタバコも防ぐ）