

2025年

5月

協会
けんぽ

SHIGA



職場の皆様でご覧ください。

健診の振り返りって何で大事なの？

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

高血圧、高血糖、脂質異常等を放置すると...

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。

収縮期血圧値：160mmHg 以上

拡張期血圧値：100mmHg 以上

5.2倍

収縮期血圧値：180mmHg 以上

拡張期血圧値：110mmHg 以上

8.4倍

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」を基に作成

高血糖

高血糖の状態を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます。

その約4割は糖尿病性腎症が原因です。

出典：日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況（2020年12月31日現在）」

脂質異常

LDLコレステロール値が180mg/dl以上の方は、100mg/dl未満の方と比べて、

約3～4倍

心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

出典：厚生労働省 健康局「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」

尿蛋白陽性

慢性腎臓病の疑いがあります。慢性腎臓病の人は、そうでない人と比べて

透析治療が必要な状況に

10倍以上

なりやすいことが分かっています。

出典：厚生労働省 健康局「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」

健診で自分の健康レベルを知る

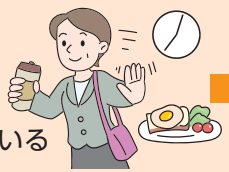
生活習慣を見直そう

血圧・脂質・血糖リスクを 持っている方に見られる生活習慣※

※健診を受けた際の質問票の結果より

朝食を抜く

- ・朝はコーヒーだけ
- ・若いころから朝食を抜いている



こんな危険が...

朝食抜きの空腹状態で昼食を食べると、血糖値が一気にあがることになり、太りやすくなる

改善プラン

- ◆ コーヒーより栄養バランスの良い牛乳や野菜ジュースをとる
- ◆ ヨーグルトやバナナなど、少しでも食べる習慣をつける

就寝前の食事

- ・残業で夕食時間が遅い
- ・夜遅くに夜食を食べる



夜間（22時以降）は脂肪を取り込む働きが活発になるほか、睡眠中はエネルギー消費が少ないため、太りやすくなる

- ◆ 夕方におにぎり等軽食を食べ、帰宅後はおかずだけ食べる
- ◆ 揚げ物や炒め物を控える

早食い

- ・空腹に任せて食べている
- ・よく噛まずに食べている



満腹と感じるまでに20分かかるため、早食いは食べすぎにつながり、太りやすくなる

- ◆ 汁物やサラダ等の野菜料理から先に食べる
- ◆ 一口毎に箸を置く

健康サポート（特定保健指導）を受けていただくと・・・

プロ（保健師・管理栄養士）がおひとりおひとりの生活習慣にあった改善プランをご提案！



令和6年10月より
始まっています

患者様が先発医薬品を希望された場合、 「特別の料金」が必要になりました

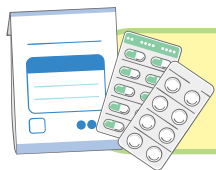
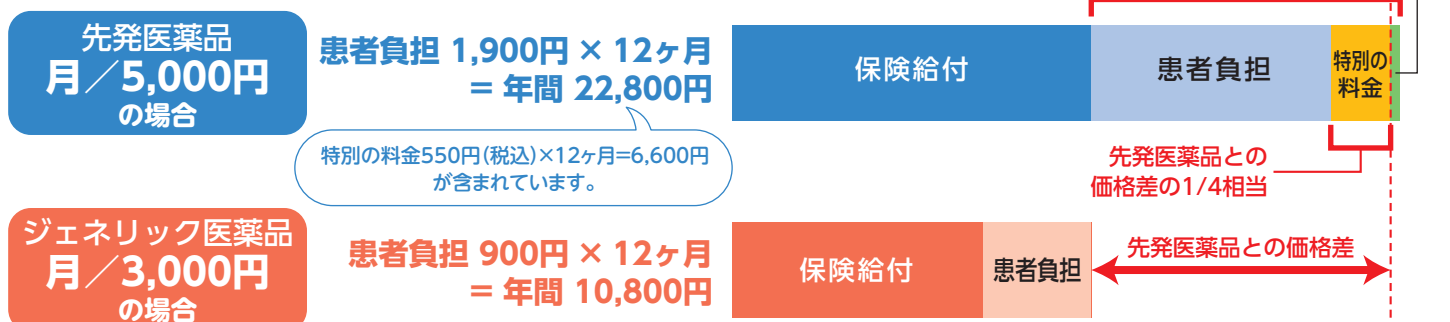


協会けんぽHP

令和6年10月より、後発医薬品（ジェネリック医薬品）のある一部の先発医薬品（長期収載品）について、患者様が先発医薬品を希望した場合、通常の自己負担分とは別に選定療養として「特別の料金」をお支払いいただく仕組みが導入されました。この機会に、先発医薬品に比べて低価格のジェネリック医薬品のご利用をご検討ください。

1年間使用した場合の計算イメージ（医療費の自己負担3割の場合）

- 特別の料金とは…先発医薬品とジェネリック医薬品との価格差の1/4相当の料金のことをいいます。また課税対象のため、消費税を加えてお支払いいただきます。
- 先発医薬品を処方・調剤する医療上必要があると認められる場合は特別の料金はかかりません。



先発医薬品を希望し、ジェネリック医薬品と比較した場合…
年間**12,000円**の自己負担増となります。(内**6,600円**は特別の料金)

活用しよう!

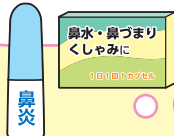
スイッチOTC医薬品



OTC 医薬品は、薬局やドラッグストアで医師の処方せんなく購入できる市販薬のことです。その中でも、医療機関で処方される医療用医薬品と同一有効成分の入った OTC 医薬品を「スイッチOTC 医薬品」といいます。

こんな時に
スイッチOTC医薬品が
おすすめです!

花粉症等の軽い症状
があるが、病院に行く
時間がとれない。



肩こり・腰痛・関節痛
等があるので貼付薬が
今すぐ欲しい。



協会けんぽ
マイナンバー
専用ダイヤル

0570-015-369

8時30分～17時15分（土日祝日を除く）

〈発行〉 全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階
TEL: 077-522-1099 FAX: 077-522-1138

※おかけ間違いにご注意ください。



♪友だち追加お願いします♪

協会けんぽ 滋賀支部 LINE公式アカウント



アカウント名：協会けんぽ滋賀
ID：@kenpo_shiga

