

令和4年度「健診」のご案内

協会けんぽでは、健康の保持・増進のため、従業員の皆さまとご家族さまを対象とした健診を行っています。健康状態や体の変化、病気の予兆がないかを確認するために、年に1度、必ず健診を受けましょう。



生活習慣病予防健診 《対象》35歳から74歳の被保険者

労働安全衛生法に基づく定期健診の検査項目に「がん検診」がセットで受けられます。

	検査内容	自己負担額	
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> ●診察、問診等 ●身体計測 ●尿検査 ●便潜血反応検査 ●血液検査 ●心電図検査 ●胸部レントゲン検査 ●胃部レントゲン検査 	18,865円 → 7,169円 ※差額は協会けんぽが補助	
一般健診に追加できる健診	付加健診	《対象》40歳と50歳	4,802円
	乳がん検診	《対象》40～74歳 ※偶数年齢の女性	40～48歳： 1,686円 / 50～74歳： 1,086円
	子宮頸がん検診	《対象》36～74歳 ※偶数年齢の女性	1,039円
	肝炎ウイルス検査	《対象》35～74歳	624円

受診の流れ

① 予約

協会けんぽと契約している健診機関へ電話で予約

生活習慣病予防健診実施機関一覧



② 受診

「保険証」、「健診費用(自己負担分)」、「問診票・検査キット」をもって受診

「生活習慣病予防健診」を利用されていない事業主の皆さまへ



協会けんぽに加入している40歳から74歳の被保険者の事業者健診結果データの提供にご協力ください。健診結果データの協会けんぽへの提供は、「高齢者の医療の確保に関する法律」の第27条で定められており、協会けんぽの求めに応じて結果データを提出することが事業主様に義務付けられています。また、法定手続きとして制度化されていることから、個人情報保護上も問題ありません。

協会けんぽより対象の事業所へ、「同意書の提出」もしくは「結果データ作成」の案内をしています。案内がありましたら、ご協力いただきますようお願いいたします。

特定健診

《対象》40歳から74歳の被扶養者

メタボリックシンドロームのリスクに着目した健診です。

検査内容	自己負担額
<ul style="list-style-type: none"> ●診察、問診等 ●身体計測 ●尿検査 ●血液検査 ●血圧測定 	0～2,310円 ※受診方法によって異なります。

受診の流れ

① 受診券の確認
(セット券)

4月中旬に被保険者のご自宅にお送りしています

② 受診

お近くの病院やクリニック、または集団健診の会場で受けられます

特定保健指導のご案内

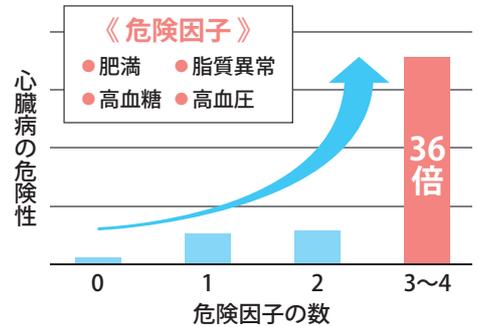
協会けんぽでは、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方へ、保健師・管理栄養士による「特定保健指導」を無料で実施しています。

メタボリックシンドローム(メタボ)とは?

▶お腹周りに内臓脂肪がたまることで、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをいいます。

メタボにひそむ病気のリスク

メタボを放置し、複数のリスク(危険因子)がある人は、動脈硬化が急速に進みやすく、メタボでない人と比べて約36倍も心臓病を発症する危険性が高いといわれています。特定保健指導で生活習慣を改善していくことが、これらのリスク改善につながりますので、対象となりましたら、必ず最後まで特定保健指導を受けましょう。



出典:労働省作業関連疾患総合対策研究班調査(2001)

内臓脂肪を減らす(減量する)と、高血圧・高血糖・脂質異常の検査結果の改善につながります。このことから、特定保健指導では、生活改善による減量をサポートします。

特定保健指導の受け方

■職場で

職場や現場まで保健師・管理栄養士が訪問しています。協会けんぽよりご案内がありましたら、面談場所の確保と勤務時間の調整をお願いします。

《すべて対応可能です。お気軽にご相談ください。》

- ✓ 県内各地の営業所ごとに実施
- ✓ シフトにあわせて複数日の設定
- ✓ オンラインによる面談

■健診受診時/後日、保健指導実施機関で

特定保健指導実施機関は、協会けんぽ和歌山支部へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

和歌山県内で受ける場合、費用はすべて**無料**です。
また、1人当たりの面談時間は**30分程度**です。



【実際に特定保健指導を受けた方々の声】

体重と腹囲が大きく減 (50代男性)

自分ひとりだと続けるのは難しかったかもしれない。家族でもないのに、こんなに気にしてもらえたから、続けることができました。

1人ひとりにあった目標と具体的な取り組みを一緒に考えます。

血圧が下がりました (40代男性)

保健指導って「あれダメ」「これやれ」みたいなことを言われるかと思っていたけど、自分のできることを一緒に考えてくれたから、これならできると思えて、続けることができました。

お腹周りがスッキリ (50代女性)

今まで言い訳ばかりでなかなか実行に踏み切れなかった。こんなきっかけがなければ、はじめられなかったと思う。やれば体重って落ちるんだなと実感できた。

特定保健指導の 取組具体例

野菜から食べる

週末の食事を減らす

おやつ(間食)をやめる

週1回のウォーキング

無糖の飲み物に変える

……等

【お問合せ先】保健グループ(TEL 073-435-0224)

