

健康づくり編<本編>

受診しよう！  
健康づくりは健診から



協会けんぽに加入する従業員とそのご家族は、  
健診費用の一部補助が受けられます。  
年に一度は健診を受けましょう！

## 協会けんぽの健診を受けるメリットとは？

- ① 病気の早期発見・早期治療！ご自身の健康管理ができる
- ② 協会けんぽから一部補助があるので安く受けられる  
→ 令和5年4月からさらにお得に！
- ③ 検査の結果、メタボのリスクがある方は、  
専門家の無料のサポート(保健指導)が受けられる
- ④ 健診・保健指導を受けることが沖縄支部保険料率の  
引き下げにつながる(インセンティブ制度)

# 健康づくりで皆さまの保険料が安くなる！ インセンティブ制度

「インセンティブ制度」とは、健康づくりに関する5つの取組の達成度合いに応じて協会けんぽ47都道府県支部をランク付けし、上位の支部にインセンティブ(報奨金)を与え、**皆さまの保険料率が引き下げられる制度**です。

取組の結果は2年後の保険料率に反映。  
(令和6年度～上位15支部)



# インセンティブ制度の5つの取組

## ①特定健診等の実施率

健診を毎年受診する

## ②特定保健指導の実施率

健診の結果、生活改善が必要と判定されたら特定保健指導を受ける

## ③特定保健指導対象者の減少率

特定保健指導の対象とならないよう、日ごろから健康的な生活習慣を心がける

## ④要治療者の医療機関受診率

健診結果に「要治療」、「要精密検査」があったら、すぐに医療機関を受診する



R3年度実績  
総合順位  
18位

## ⑤ジェネリック医薬品の使用割合

お薬を受け取る際は、ジェネリック医薬品を積極的に選択する

# 健診の種類について (各健診の検査範囲のイメージ)

## ③生活習慣病予防健診

協会けんぽから費用の補助があります。

5種類のがん検診が含まれています。

(胃・肺・大腸・乳・子宮)

## ②定期健康診断 (事業者健診)

労働安全衛生法で定められた健診です。事業者(会社)に実施が義務付けられています。

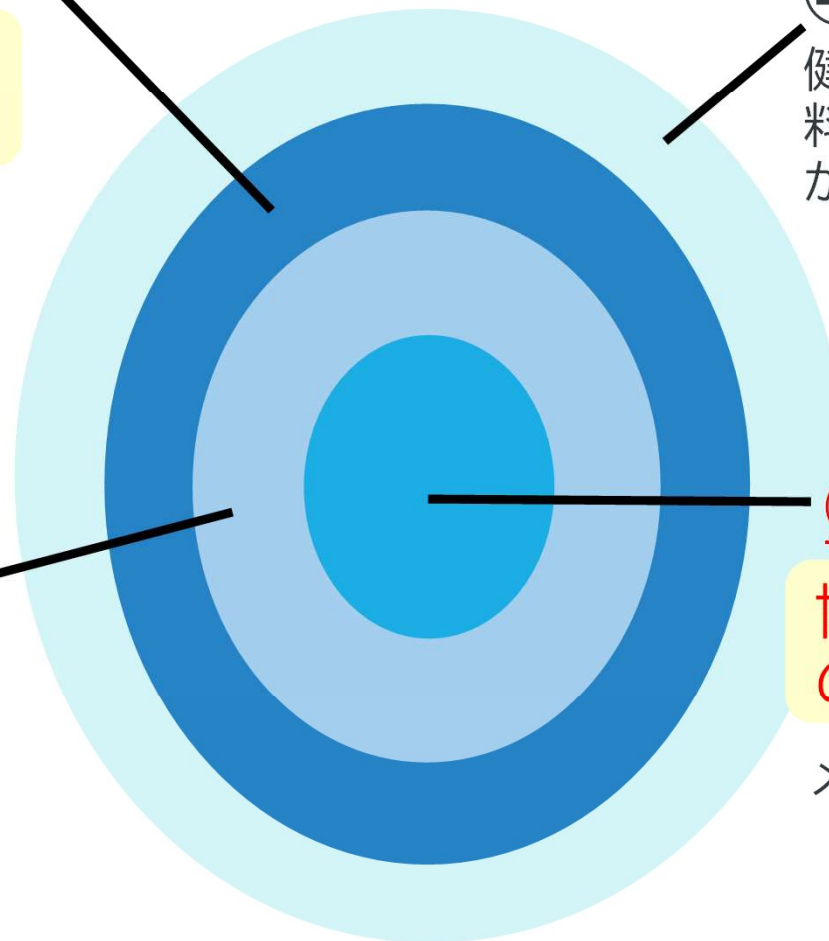
## ④人間ドック

健診機関によって、検査内容、料金が異なります。検査項目が特徴

## ①特定健康診査

協会けんぽから費用の補助があります。

メタボに着目した健診です。



# 生活習慣病予防健診

対象者: 35歳～74歳の被保険者(ご本人)

	検査内容		自己負担額
一般健診	診察等問診、身体計測、血圧測定、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		<b>最高5,282円</b>
一般健診 に 追加でき る健診	付加健診	対象: 40歳と50歳	最高 2,689円
	乳がん検診	対象: 40歳～74歳(偶数年齢)	50歳～74歳 最高1,013円 40歳～48歳 最高1,574円
	子宮頸がん 検診	対象: 36歳～74歳(偶数年齢)	最高 970円
	肝炎ウイルス 検査	対象: 35歳～74歳(過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方)	最高 582円

# 自己負担額が大幅に軽減されました！

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の軽減

一般健診  
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高  
7,169円



軽減後

最高  
5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

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

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高  
4,802円

軽減後

最高  
2,689円

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

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

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も同様に軽減します。

# 特定健診

対象者：40歳～74歳の被扶養者（ご家族）

## ●受診するには？

特定健診実施機関に直接予約をします。

※特定健診実施機関についてはHPをご覧ください。

集団健診の場合は、お住まいの市町村へお問い合わせください。（受診には**受診券**と**保険証**をお持ちください。）

検査内容	自己負担額
診察等問診、身体計測、 血圧測定、血中脂質検査、 肝機能検査、血糖検査、 尿検査	<b>無料</b> <b>（沖縄県内で受診する場合）</b>



# 健診受診後は、受けっぱなしにしない！

## 健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診

### 異常なし

引き続きの  
健康づくり、  
毎年の健診を！



### 生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

#### ！特定保健指導って？！

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

### 医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

#### ！未治療者への受診勧奨！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

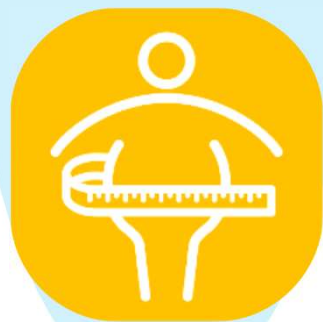
※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。

# 特定保健指導を活用して 生活習慣を改善！！

## 特定保健指導の流れ

健診受診

メタボ  
リスク  
あり



事業所に  
特定保健  
指導の案内が届く

特定保健  
指導(面談)  
の日時調整

※健診実施機関によっては、  
健診当日に特定保健指導を  
受けることができます！



協会けんぽの健康づくりのサポートについての動画はこちらから▶▶



# 特定保健指導で

# 健康への目標・行動計画をサポート

## 特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上の方**のうち

腹囲

男性 **85cm以上**  
女性 **90cm以上**

OR

BMI

**25以上**

さらに  
+

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

## 特定保健指導対象者

に該当 40歳～74歳までの方



## 特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！健康や生活習慣を見直す良い機会です。

GOAL!

STEP  
1

目標と行動計画の設定  
20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP  
2

3～6ヵ月チャレンジ  
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP  
3

目標達成度の  
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。



健診結果に「要治療」「要精密検査」があったら、すぐに医療機関を受診してください！

健診結果に要治療・要精密検査と判定された項目はありませんか？

協会けんぽでは、血圧値・血糖値・LDL(悪玉)コレステロール値が要治療・要精密検査と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

# 医療機関への**早期受診**について

医療機関への早期受診が必要な方

## 血圧

収縮期血圧値

**160mmHg以上**

拡張期血圧値

**100mmHg以上**

## 血糖

空腹時血糖値

**126mg/dL以上**

HbA1c

**6.5%以上**

New

## 脂質

LDLコレステロール値

**180mg/dL以上**

令和4年10月  
スタート!

LDLコレステロール値に着目した

医療機関への受診案内

**! LDLコレステロールってなに?!**

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を  
起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると?

### 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。

### 高血糖

高血糖の状態を放置すると、  
目が見えにくくなったり、  
人工透析が必要になる場合  
もあります。

### 脂質 異常

LDLコレステロール値が  
基準値よりも高い人は  
心筋梗塞等になりやすい  
ことが分かっています。

# 健康保険委員の皆さまに お願いしたいこと

- ① 従業員の方と40歳以上のご家族に  
毎年健診を受診してもらう。
- ② 健診の結果、保健指導に該当した場合、  
必ず保健指導を受けてもらう。
- ③ 健診結果に「要治療」「要精密検査」のある  
従業員の方へは、受診の声掛け、受診の  
確認を行う。