



# 協会けんぽ

沖縄支部からのお知らせ



2023年  
5月号

職場内で回覧・掲示を  
お願いします



## 健診を受けてひと安心？

# いいえ、健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診を受けることは健康への重要な第一歩ですが、**大切なのは、健診結果による生活習慣の改善、病気の早期発見・早期治療**です。協会けんぽでは、健診の補助だけでなく、健診を受けた後のフォローも行っています。

## 1 特定保健指導を活用して生活習慣を改善

健診の結果、メタボのリスクがあると判定された方は、健康管理のプロ、保健師・管理栄養士の無料サポート「特定保健指導」をご利用いただけます。生活習慣改善のチャンスです！

### 特定保健指導の対象者

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**

以下の追加リスクが**1つ以上ある方**

さらに



血圧

血糖

脂質

喫煙

健診を受けた人のうち、約5人に1人が特定保健指導の対象になっています  
(沖縄支部、2021年度)

メタボ

メタボ予備群

※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

### 面談日時調整

事業所宛の案内には、保健指導を受けていただく従業員様の氏名と、保健師・管理栄養士の事業所訪問予定日時が記載されています。従業員様のご都合をご確認いただき、協会けんぽにご連絡をお願いします。(保健指導委託機関から案内が届く場合もあります。)

特定保健指導は、職場のほか、Web面談、協会けんぽ事務所内、保健指導委託機関でも受けることができます。ご希望をお知らせください。

### 保健指導の流れ

#### 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サポートします。

#### 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、今後の健康づくりについての取組をアドバイスします。

## 2 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

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？忙しいから、症状はないからと後回しにせず、すぐに医療機関を受診してください。

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。**

### ご案内をお送りする方

血圧

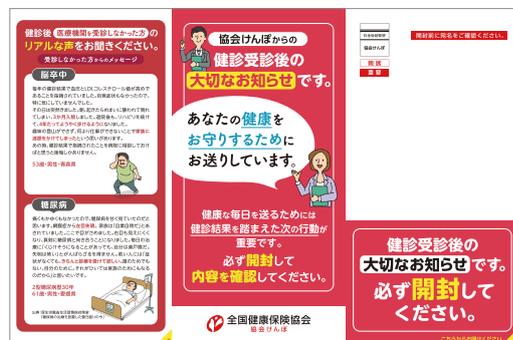
●収縮期血圧値  
**160mmHg以上**  
●拡張期血圧値  
**100mmHg以上**

血糖

●空腹時血糖値  
**126mg/dL以上**  
●HbA1c  
**6.5%以上**

脂質

●LDLコレステロール値  
**180mg/dL以上**



(案内見本)

### 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があります。

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。

## 事業主の皆さま、これらも健康経営です

- ・従業員全員が健診を受けられるよう業務調整すること。
- ・特定保健指導の対象になった従業員が、最後まで中断することなく面談を受けられるよう業務調整すること。
- ・要治療・要精密検査と判定された従業員が医療機関を受診できるよう業務調整すること。

協会けんぽの『生活習慣病予防健診』や無料健康サポート『特定保健指導』をぜひご活用ください。

お問い合わせ先：保健グループ(☎ガイダンス3番)

### 出産育児一時金の引き上げについて

健康保険法施行令の改正(令和5年4月1日施行)により、令和5年4月1日出産分から、出産育児一時金が50万円(産科医療補償制度に加入されていない医療機関等で出産された場合や妊娠週数22週未満で出産された場合の出産育児一時金は48.8万円)に引き上げられました。

お問い合わせ先：業務グループ(☎ガイダンス1番)

### 各種給付等手続きに関して、事務ご担当者さまへお願い

協会けんぽの各種給付等で使用する申請書(届出書)は、2023年1月より新しくなりました。新様式は協会けんぽのホームページからダウンロードできます。お手続きの際は、新様式をご使用くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先：業務グループ(☎ガイダンス1番)



全国健康保険協会 沖縄支部

協会けんぽ



※各種申請はすべて郵送でお手続きができます。

※申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードできます。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒900-8512

※この郵便番号は個別番号であるため、宛先住所の記入が省略できます。

☎098-951-2211(代表)

受付時間/8:30~17:15(土日祝日・年末年始除く)