



協会けんぽ加入者・事業主の皆様へ 東京支部からのお知らせ

職場の皆様で  
閲覧をお願いします

スマホからも閲覧OK!

毎月20日頃更新中!

# 協会けんぽ

# Times

必見最新情報 健康な毎日をサポートします



## 健診でご自身の健康状態をチェックしましょう

### 健診を受けて終わりにしていませんか？

健診を受けたのに、結果に目を通さず放置していませんか。  
受けたことで安心せず、健診結果を必ず見て、  
必要に応じて次の行動へつなげることが大切です。



健康づくりに  
お役立ち!

### プロの健康サポート(特定保健指導)が 無料で受けられます

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。  
健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。



## 健康サポートの内容

### STEP.1

生活習慣の振り返りと  
目標・行動計画の設定  
20~30分の初回面談

### STEP.2

3か月から6か月の  
チャレンジ  
行動計画の実践

### STEP.3

目標達成度のチェック

現在の生活習慣にあわせて、ご自身に適した食生活の改善や運動を一緒に考えます。  
例えば、毎日飲んでいるジュースをお茶に置き換えるなど、  
気軽にできることや続けられることから始めます。



### 対象となる方

健診を受けた40歳以上の方のうち



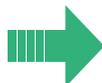
腹囲

男性：85cm以上  
女性：90cm以上

または

BMI:25以上

さらに



以下の追加リスクが1つ以上あれば、  
特定保健指導対象者に該当

血圧

血糖

脂質



喫煙

喫煙は、血圧、血糖、脂質のリスクが  
1つ以上の場合のみに追加



全国健康保険協会 東京支部

協会けんぽ

自覚症状がなくても

# 医療機関を受診しましょう



生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等を発症する危険性が高くなります。健診を受けた結果、医療機関の受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。



## 医療機関への早期受診が必要な方

以下の基準値のうち、いずれか1つでも該当する方が対象です。

### 血圧

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

### 血糖

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

### 脂質

LDL  
コレステロール値  
**180mg/dL以上**

## 医療機関の受診が必要な方へのお知らせ

健診結果(血圧、血糖、脂質)で「要治療」「要精密検査」と判定されながら医療機関を受診していない方に対して、医療機関受診のご案内を被保険者(ご本人様)のご自宅にお送りしています。

※本ご案内と行き違いで医療機関を受診されている場合は、ご容赦ください。



こちらのご案内が届きます

あなたは今すぐ医療機関を受診を！  
健診結果を踏まえた次の行動が重要！

あなたの健診結果

項目	測定値	判定
血圧	160/100	要治療
血糖	126	要治療
脂質	LDL 180	要治療

気づかぬうちに「生活習慣病」  
私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活習慣が原因です。生活習慣病は、早期発見・早期治療が重要です。健診結果を踏まえて、適切な行動をとり、健康を守りましょう。

5つのポイント

1. 医師の指導に従って治療を受ける
2. 医師の指導に従って生活習慣を改善する
3. 医師の指導に従って薬を服用する
4. 医師の指導に従って検査を受ける
5. 医師の指導に従って生活習慣を改善する

高血圧、高血糖、脂質異常等を放置するとどうなる？

高血圧  
脳卒中、心臓病、腎臓病、網膜症、動脈硬化の原因となります。

高血糖  
糖尿病、心臓病、腎臓病、網膜症、動脈硬化の原因となります。

脂質異常  
心臓病、脳卒中、動脈硬化の原因となります。

動脈硬化  
心臓病、脳卒中、腎臓病、網膜症の原因となります。

脳卒中  
脳出血、脳梗塞、くも膜下出血の原因となります。

心臓病  
狭心症、心臓病の原因となります。

腎臓病  
慢性腎臓病の原因となります。

網膜症  
糖尿病性網膜症の原因となります。

自覚症状もないのに受診する意味がある？

自覚症状がないのに受診することで、早期発見・早期治療が可能となり、健康を守ることができます。

健康情報等  
役立つ情報を  
配信します！

協会けんぽ東京支部  
LINE公式アカウント 友だち募集中!  
友だち追加方法  
・右の二次元コードから読み取り  
・アカウント名「協会けんぽ東京」で検索  
・ID「@kenpo\_tokyo」で検索



協会けんぽ東京支部 presents  
ON AIR 今日も元気にいきましょう!  
ラジオ放送中!  
TBSラジオにて隔週木曜10:25頃から放送しています。ぜひ、放送をチェックしてみてください!



発行元

全国健康保険協会 東京支部  
協会けんぽ  
〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階  
電話 03-6853-6111 (代表)

・お問い合わせの際は、お手元に資格情報(記号・番号等)が確認できる書類をご準備ください。  
・協会けんぽ加入者以外の方はご加入先の各保険者(健康保険組合、国民健康保険等)にお問い合わせください。

マイナ保険証をご利用ください(現行の健康保険証は令和7年12月2日からご利用いただけません)