

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業



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。

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ご案内をお送りします。



特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート



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▶▶



特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

以下の追加リスクが**1つ以上**ある方

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か月チャレンジ
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。

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

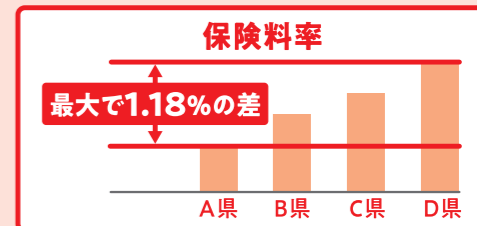
高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

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。



保険料率について



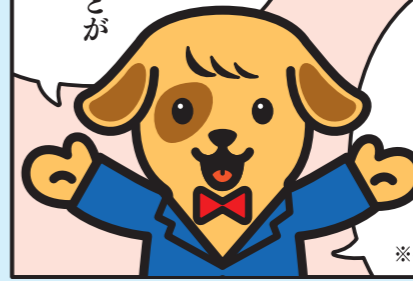
協会けんぽの保険料率は、都道府県ごとに異なります。これはそれぞれの都道府県の加入者一人あたりの医療費※に基づいて算出しているからです。

※都道府県ごとの年齢構成や所得水準の差を調整しています。

つまり！
皆さまお一人おひとりの取組で、医療費の伸びを抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることができるかもしれないのです。

では、保険料率の伸びを抑える取組って何でしょう？

最も重要なのは、皆さまに**健康づくり**に取組んでいただくことです。



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**



以下の追加リスクが**1つ以上ある方**

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つ以上の場合のみ追加

特定保健指導とは、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。



次の1歩は、健診の結果を踏まえた行動をとること！
具体的には生活習慣の改善が必要な方は**特定保健指導**を利用すること！



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**

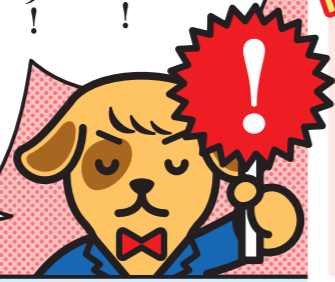
New 脂質 LDLコレステロール値 **180mg/dL以上**

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コレステロールとは、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。

また、医療機関への**早期受診**を勧められた方は、これは、疾病の重症化を防ぐことにつながります！

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**が右の表の数値に該当された方で、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。



健診結果で異常がなかった方も、引き続き健康づくりに取り組むことが重要です。



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、**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！

※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。

一般健診で調べること

- **血圧測定** 血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
- **血液検査** 動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます。
- **尿検査** 腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます。
- **心電図検査** 不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます。
- **胃部レントゲン検査** 食道や胃、十二指腸の状態を調べます。
- **胸部レントゲン検査** 肺や気管支の状態を調べます。
- **便潜血反応検査** 大腸からの出血を調べます。

対象年齢の方は、一般健診に付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診を追加することができます。

病気の早期発見や自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけになります！
協会けんぽでは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、生活習慣病予防健診を実施しています。

健康づくりの**第1歩**は、**毎年の健診**！



生活習慣病予防健診等の**自己負担の軽減**

令和5年4月スタート！

一般健診 対象:35歳～74歳の被保険者(ご本人)

最高 **7,169円** → 最高 **5,282円**

付加健診、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。

詳しくは、[こちら](#)



令和5年4月から、より多くの皆さまに健診を受診していただくため、**自己負担を軽減**します。ぜひ、協会けんぽの生活習慣病予防健診をご活用ください。



事業主の皆さまへ

従業員の健康と事業所の将来を守るため、ご協力をお願いします。

1 健診の案内が届きましたら、**生活習慣病予防健診**を受診するよう、対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。

2 **特定保健指導**に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に係わる重大な病気になる恐れもあります。従業員の健康、事業所の将来を守るため、**特定保健指導**のご案内を対象の方へ確実にお渡しいただきます。積極的な声かけをお願いします。

3 医療機関への受診が必要と判定された場合には、**確実に受診するよう声かけ**をいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いします。

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](#)

