

01 「健診受けない」
もったいない

02 「受けっぱなし健診」
もったいない



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの
「もったいない」を
なくそう!



健康づくりサイクルを
まわしましょう!



03 「健康づくりを継続しない」
もったいない

健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない



01 健診を
毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない



02 健診を受けっぱなしに
していませんか？

せっかく健診を受けても、改善につなげなければもったいない。

健診結果に応じて行動することで健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに
取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、良好な健康状態を維持

健康づくりサイクルの中で、特に「健診後の行動」が大切です。



年に1回の健診

生活習慣の改善が必要と判断されたら...

医療機関への受診が必要と判断されたら...



特定保健指導



医療機関への受診

特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします



！健康づくりのプロがサポート

「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。

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

または
BMI 25以上

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**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。

特定保健指導の費用

被保険者

無料

被扶養者

協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

動機付け支援の場合

上限 8,470円を補助!

積極的支援の場合

上限 25,120円を補助!

医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう



！自覚症状がないのに医療機関への受診は必要？

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、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、医療機関へ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。

健康づくりサイクル についての特設サイトはこちら ▶

