

協会けんぽの

「生活習慣病予防健診」

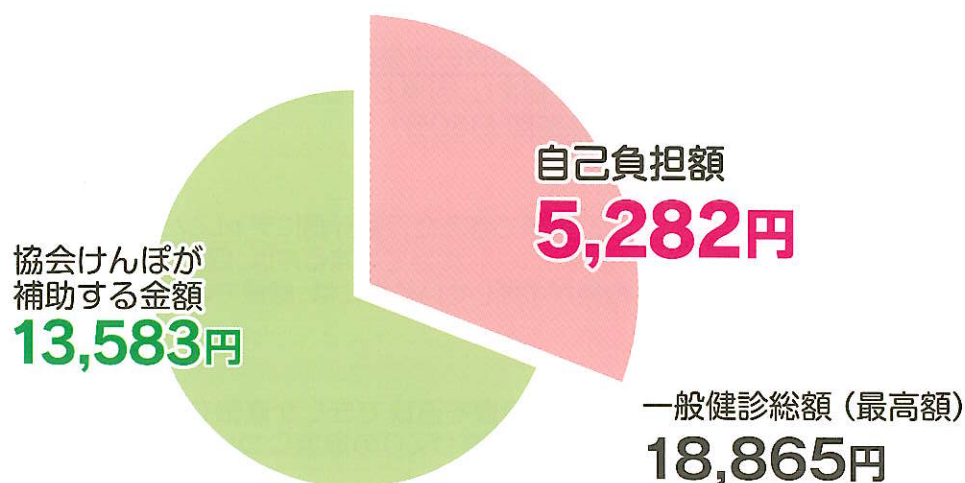
をぜひご活用ください!

健診はあなたの健康を知る第一歩です
お得な生活習慣病予防健診を活用しましょう!

35～74歳までの
被保険者
(ご本人)様
向けの健診です

●協会けんぽが健診費用の7割を補助!

年度内おひとり様1回に限り、協会けんぽが健診費用を補助いたします。



●検査項目が充実しています!

労働安全衛生法により事業主に義務付けられている定期健康診断(事業者健診)の内容と、定期健康診断にはない、国が定めるがん検診の内容を含んでいます。

生活習慣病予防健診

定期健康診断

+

胃がん、大腸がん検診等

がん検診の種類	対象者
胃がん検診	35歳以上の男女(年に1回)
大腸がん検診	
肺がん検診	
子宮頸がん検診※	20歳以上の偶数年齢の女性 (20～38歳の偶数年齢の女性は単独受診可)
乳がん検診※	40歳以上の偶数年齢の女性

※40歳以上の方の子宮頸がん検診・乳がん検診は、一般健診に追加して受診する検診です。

●特定保健指導が無料で受けられます！

健診を受診後、メタボリックシンドロームのリスクがあることが分かった方に、保健師や管理栄養士が生活習慣改善のための保健指導（健康サポート）を実施しています。

特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクに合わせて、「**動機づけ支援**」「**積極的支援**」の2種類の支援があります。



※血圧・脂質・血糖リスクが1つ以上ある場合のみ判定

○保健指導の流れ



①初回面談

生活習慣や体の状態に合わせて、運動や食事等、生活習慣改善に向けた取組を提案し、目標と行動計画を一緒に考えます。
(面談時間 約30分)



②チャレンジ (3～6か月)

初回面談で考えた行動計画にチャレンジ！
「**積極的支援**」に当てはまる方は、取組を電話や文書等でサポート。
取組が中断している方には、継続できるよう改めて行動計画を考えます。



③結果の確認

減量等、目標を達成できたか確認を行うとともに、引き続き健康づくりの取組についてアドバイスします。

●メタボリックシンドロームとは

お腹周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、生活習慣病を発症するリスクが上がっている状態のことです。



・運動不足
・不適切な食生活
・喫煙・飲酒

・脂質異常
・高血圧

・肥満・高血糖
・糖尿病・高血圧症
・脂質異常症

・肥満症
・糖尿病の合併症
(失明・人工透析等)

・虚血性心疾患・脳卒中
(心筋梗塞等)
・糖尿病の合併症
・日常生活における支障



生活習慣病は、発症の直前まで**自覚症状がない場合がほとんど**です。
手遅れになる前に、健診で自身の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう。



全国健康保険協会 佐賀支部

協会けんぽ

協会けんぽ被保険者の皆様へ

肝炎ウイルス検査 実施のお知らせ

協会けんぽの健康診断では、生活習慣病予防健診と同時に、肝炎ウイルス検査を実施しております。

通常2,079円(税込)の検査が佐賀県内在住の方に限り無料で受けられますので、ぜひこの機会に受けてください。

(佐賀県在住ではない方は582円(税込)の自己負担が必要です。)

<無料対象者>

- ・ 佐賀県内にご住所（住民票）がある方
- ・ 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

肝炎ウイルス検査 実施概要

今なら...

検査費用：~~2,079円~~(税込)



無料！！

申込方法：健診の予約の際に健診機関にお尋ねください。

一部、自己負担が必要な健診機関がありますので、必ず無料かどうかの確認を予約の際にお願いします。

検査方法：健診の採血の際に、同時に採血をします。

特別な検査は必要ありません。

※検査の結果はご本人のみに送付されます。



全国健康保険協会 佐賀支部

協会けんぽ

佐賀県がん撲滅特別対策室