

元気に働き続けるためには、日々の健康が大切。
しかも、健康であればあるほど、
保険料率の伸びを抑えられます。

自分らしく、安心して働けるように
健康づくりをはじめませんか？



いっぽくん



健康状態を確認するために
健診を毎年受けましょう！

35歳～74歳の被保険者の方は
「生活習慣病予防健診」をご利用ください。



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。

生活習慣病予防健診等の**自己負担を軽減**しています。

令和5年
4月～

一般健診 最高 7,169円 → 軽減後 最高 5,282円

対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

付加健診 最高 4,802円 → 軽減後 最高 2,689円

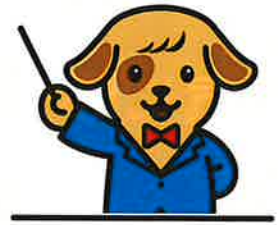
令和6年
4月～

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。



健診を受けた後の 行動こそが大切です！



健診後の行動

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

健診

生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！
特定保健指導を利用して、
生活習慣の改善に取り組んでください。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！
治療が必要と判定された場合は、
早期に医療機関を受診してください。

特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタリックシンドロームのリスクのある40～74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。



日々の健康づくりも忘れずに！

日々の健康づくり



適度な運動



バランスの良い
食生活



禁煙等

事業主・ご担当者の皆さまへ

生活習慣病予防健診の声かけ

生活習慣病予防健診を受診するよう対象の方へ周知いただきますようお願いいたします。

特定保健指導の声かけ

特定保健指導のご案内を対象の方へ確実にお渡しいたいただき、積極的な声かけをお願いいたします。

医療機関への受診の声かけ

医療機関への受診が必要と判定された場合には、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いたします。

健診実施機関の
検索はこちら



特定保健指導について
詳しくはこちら

