



福岡医発第3352号（地）

令和5年3月11日

各医師会長 殿

福岡県医師会
会長 蓮澤 浩明
(公印省略)

協会けんぽの令和5年度の保険料率及び
保健事業に関する周知広報について

令和5年度の全国健康保険協会の都道府県単位保険料率の変更が、本年2月3日付けで厚生労働大臣に認可されました。

これにより、令和5年度の全国健康保険協会福岡支部（以下、「福岡支部」）の健康保険料率は10.21%から10.36%、介護保険料率（全国一律）は1.64%から1.82%に変更となりました。

また、令和5年度から、加入者・事業主の健康づくりにより一層注力していくため、生活習慣病予防健診の自己負担額の軽減等、更なる保健事業の充実について積極的に取り組むこととされており、今般、福岡支部より、加入者に対し周知を図りたい旨の協力依頼がありました。

つきましては、貴会におかれましても貴会会員への周知方よろしくお願い申し上げます。

<添付資料>

1. 令和5年度保険料率周知ポスター
2. 令和5年度保険料率周知リーフレット
3. 生活習慣病予防健診自己負担額軽減周知ポスター
4. 生活習慣病予防健診自己負担額軽減周知リーフレット

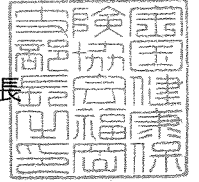
小郡三井医師会より

広報担当理事 田中久志
会長 島田昇二郎

令和5年2月21日

公益社団法人 福岡県医師会長 様

全国健康保険協会福岡支部長



協会けんぽの令和5年度の保険料率および保健事業に関する広報へのご協力のお願い

平素より当協会の業務運営に当たりご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和5年度の当協会の都道府県単位保険料率の変更につきましては、本年2月3日付けで厚生労働大臣より認可され、福岡支部の健康保険料率は10.21%から10.36%、介護保険料率（全国一律）は1.64%から1.82%に変更となります。

また、令和5年度から、加入者・事業主の皆さまの健康づくりにより一層注力していくため、生活習慣病予防健診の自己負担額の軽減等、更なる保健事業の充実について、「けんぽのいっぽ！」と銘打って積極的に取り組むこととしております。

当支部といたしましては、令和5年度の保険料率および更なる保健事業の充実について、加入者の皆様へ周知を図ることとしておりますが、貴会におかれましても、窓口への掲示など、周知広報にご協力いただけますと幸いに存じます。

つきましては、下記のとおり広報用の周知ポスター等をお送りいたしますので、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

記

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. 令和5年度保険料率周知ポスター | 1枚 |
| 2. 令和5年度保険料率周知リーフレット | 5枚 |
| 3. 生活習慣病予防健診自己負担額軽減周知ポスター | 1枚 |
| 4. 生活習慣病予防健診自己負担額軽減周知チラシ | 5枚 |

以上

(本件に関するお問い合わせ先)

協会けんぽ福岡支部

企画総務グループ 電話：092-283-7622（直通）

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

福岡支部の健康保険料率は
引き上げとなります

令和5年2月分
(3月納付分)まで
給与・賞与の

10.21%

令和5年3月分
(4月納付分)から
給与・賞与の

10.36%

介護保険料率も**変更**となります

令和5年2月分(3月納付分)まで
給与・賞与の

1.64%

令和5年3月分(4月納付分)から
給与・賞与の

1.82%

令和5年3月分
(4月納付分)からの
保険料率の
お知らせです



※健康保険料と介護保険料は労使折半となります。※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。※任意継続被保険者の方は、令和5年4月分の保険料率から変更となります。

基本保険料率・特定保険料率とは

健康保険料率10.36%のうち、6.79%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.57%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

★保険料は、納付期限までに納めていただくをお願いします。★健康保険組合における保険料額等については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ

お問い合わせはこちらまで

TEL 092-283-7621
〒812-8670 福岡市博多区上呉服町10-1
博多三井ビルディング

保険料率についての
特設ページは
こちら



あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

福岡支部の健康保険料率は
引き上げとなります

令和5年3月分
(4月納付分)からの
保険料率の
お知らせです

令和5年2月分
(3月納付分)まで
給与・賞与の

10.21%

令和5年3月分
(4月納付分)から
給与・賞与の

10.36%

介護保険料率も**変更**となります

令和5年2月分(3月納付分)まで
給与・賞与の

1.64%

令和5年3月分(4月納付分)から
給与・賞与の

1.82%



※健康保険料と介護保険料は労使折半となります。※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。※任意継続被保険者の方は、令和5年4月分の保険料率から変更となります。

基本保険料率・特定保険料率とは

健康保険料率10.36%のうち、6.79%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.57%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

★保険料は、納付期限までに納めていただくようお願いします。

★健康保険組合における保険料額等については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

 **全国健康保険協会 福岡支部**
協会けんぽ

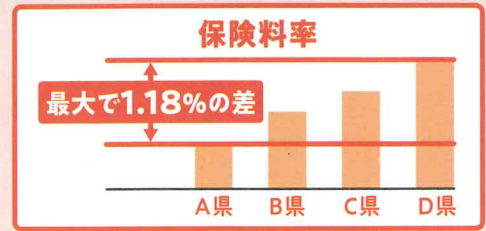
お問い合わせはこちらまで

TEL 092-283-7621
〒812-8670 福岡市博多区上呉服町10-1
博多三井ビルディング

保険料率についての
特設ページは
こちら



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。

最も重要なのは、皆さまに健康づくりに取り組んでいただくことです。

では、保険料率の伸びを抑える取組って何でしょう？

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。

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。

健康づくりの第1歩は、**毎年の健診！**

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、被保険者（ご本人）に受けていただく生活習慣病予防健診を実施しています。

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

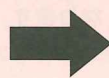
令和5年
4月
スタート！

一般健診 対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円

付加健診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィ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。

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
女性

85cm以上
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つ以上の場合にのみ追加

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**

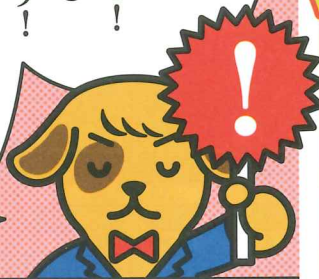
令和4年10月スタート！
LDLコレステロール値に着目した医療機関への受診案内

※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。

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。



また、医療機関への受診を勧められた方は**早期受診**をすること！
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。



事業主の皆様へ

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願いいたします。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いたします。

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



令和5年3月分(4月納付分)からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率:令和5年3月分～ 適用
・介護保険料率:令和5年3月分～ 適用
・厚生年金保険料率:平成29年9月分～ 適用
・子ども・子育て拠出金率:令和2年4月分～ 適用

(福岡県)

(単位:円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般、坑内員・船員	
				10.36%		12.18%		18.300%※	
等級	月額			全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
1	58,000	円以上	円未満	6,008.8	3,004.4	7,064.4	3,532.2		
2	68,000	63,000	73,000	7,044.8	3,522.4	8,282.4	4,141.2		
3	78,000	73,000	83,000	8,080.8	4,040.4	9,500.4	4,750.2		
4(1)	88,000	83,000	93,000	9,116.8	4,558.4	10,718.4	5,359.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000	101,000	10,152.8	5,076.4	11,936.4	5,968.2	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000	107,000	10,774.4	5,387.2	12,667.2	6,333.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000	114,000	11,396.0	5,698.0	13,398.0	6,699.0	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000	122,000	12,224.8	6,112.4	14,372.4	7,186.2	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000	130,000	13,053.6	6,526.8	15,346.8	7,673.4	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000	138,000	13,882.4	6,941.2	16,321.2	8,160.6	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000	146,000	14,711.2	7,355.6	17,295.6	8,647.8	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000	155,000	15,540.0	7,770.0	18,270.0	9,135.0	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000	165,000	16,576.0	8,288.0	19,488.0	9,744.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000	175,000	17,612.0	8,806.0	20,706.0	10,353.0	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000	185,000	18,648.0	9,324.0	21,924.0	10,962.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000	195,000	19,684.0	9,842.0	23,142.0	11,571.0	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000	210,000	20,720.0	10,360.0	24,360.0	12,180.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000	230,000	22,792.0	11,396.0	26,796.0	13,398.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000	250,000	24,864.0	12,432.0	29,232.0	14,616.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000	270,000	26,936.0	13,468.0	31,668.0	15,834.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000	290,000	29,008.0	14,504.0	34,104.0	17,052.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000	310,000	31,080.0	15,540.0	36,540.0	18,270.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000	330,000	33,152.0	16,576.0	38,976.0	19,488.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000	350,000	35,224.0	17,612.0	41,412.0	20,706.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000	370,000	37,296.0	18,648.0	43,848.0	21,924.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000	395,000	39,368.0	19,684.0	46,284.0	23,142.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000	425,000	42,476.0	21,238.0	49,938.0	24,969.0	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000	455,000	45,584.0	22,792.0	53,592.0	26,796.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000	485,000	48,692.0	24,346.0	57,246.0	28,623.0	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000	515,000	51,800.0	25,900.0	60,900.0	30,450.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000	545,000	54,908.0	27,454.0	64,554.0	32,277.0	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000	575,000	58,016.0	29,008.0	68,208.0	34,104.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000	605,000	61,124.0	30,562.0	71,862.0	35,931.0	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000	635,000	64,232.0	32,116.0	75,516.0	37,758.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000	665,000	67,340.0	33,670.0	79,170.0	39,585.0	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000	695,000	70,448.0	35,224.0	82,824.0	41,412.0		
37	710,000	695,000	730,000	73,556.0	36,778.0	86,478.0	43,239.0		
38	750,000	730,000	770,000	77,700.0	38,850.0	91,350.0	45,675.0		
39	790,000	770,000	810,000	81,844.0	40,922.0	96,222.0	48,111.0		
40	830,000	810,000	855,000	85,988.0	42,994.0	101,094.0	50,547.0		
41	880,000	855,000	905,000	91,168.0	45,584.0	107,184.0	53,592.0		
42	930,000	905,000	955,000	96,348.0	48,174.0	113,274.0	56,637.0		
43	980,000	955,000	1,005,000	101,528.0	50,764.0	119,364.0	59,682.0		
44	1,030,000	1,005,000	1,055,000	106,708.0	53,354.0	125,454.0	62,727.0		
45	1,090,000	1,055,000	1,115,000	112,924.0	56,462.0	132,762.0	66,381.0		
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	119,140.0	59,570.0	140,070.0	70,035.0		
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	125,356.0	62,678.0	147,378.0	73,689.0		
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	131,572.0	65,786.0	154,686.0	77,343.0		
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	137,788.0	68,894.0	161,994.0	80,997.0		
50	1,390,000	1,355,000		144,004.0	72,002.0	169,302.0	84,651.0		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率(2.4%～5.0%)を控除した率となります。

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率(10.36%)に介護保険料率(1.82%)が加わります。

◆等級欄の()内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。

4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。

35(32)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。

◆令和5年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、300,000円です。

○被保険者負担分(表の折半額の欄)に円未満の端数がある場合

①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。

②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。

(注)①、②にかかわらず、事業主と被保険者間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額

納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額になります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与にかかる保険料額

賞与に係る保険料額は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額(標準賞与額)に、保険料率を乗じた額となります。

また、標準賞与額の上限は、健康保険は年間573万円(毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。)となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金の場合は月間150万円となります。

○子ども・子育て拠出金

事業主の方は、児童手当の支給に要する費用等の一部として、子ども・子育て拠出金を負担いただくことになります。(被保険者の負担はありません。)

この子ども・子育て拠出金の額は、被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に、拠出金率(0.36%)を乗じて得た額の総額となります。

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案内をお送りします。



あなたとあしたへつづく、健康を。

添付資料 4

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、肝炎ウィ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案内を送ります。



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ

TEL 092-284-5840 (受付時間) 平日8:30~17:15
〒812-8670 福岡市博多区上呉服町10-1 博多三井ビルディング8階



特設ページは
こちらから▶▶



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

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

さらに
+

血圧

血糖

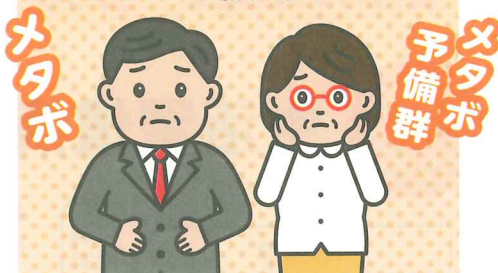
脂質

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！
健康と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ヵ月チャレンジ
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。

