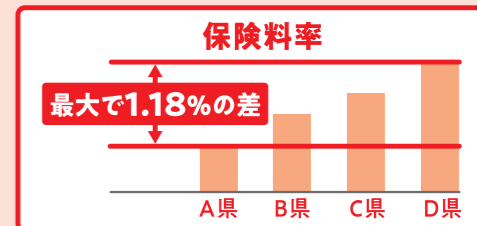


保険料率について



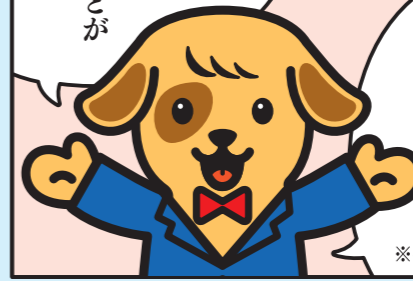
協会けんぽの保険料率は、都道府県ごとに異なります。これはそれぞれの都道府県の加入者一人あたりの医療費※に基づいて算出しているからです。

※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。

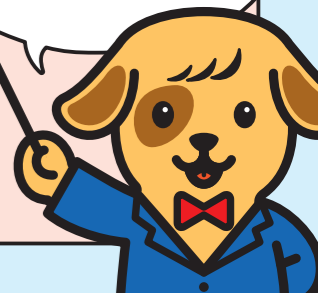


健康づくりの**第1歩**は、**毎年の健診**！

病気の早期発見や自身の生活習慣を見直し、改善に取り組み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。



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。



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。

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** (軽減後)

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](#)



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**

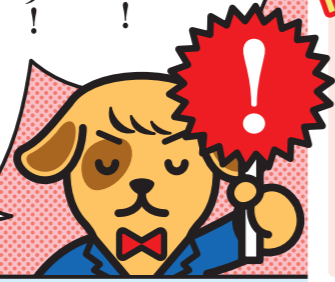
脂質 LDLコレステロール値 **180mg/dL以上**

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。



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。



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](#)

