

2026年度の保健事業について～主な項目～

●特定健診・特定保健指導

40歳～74歳を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診を実施し、その結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる方を対象に特定保健指導を実施します。

●若年層保健指導

特定健診・特定保健指導の対象年齢に達する前の、より早いうちから、生活習慣病のリスクを抱えている40歳未満の若年層への保健指導を実施し、生活習慣を見直すサポートをします。

●糖尿病性腎症重症化予防プログラム

腎機能の低下を早期に発見し、生活習慣改善プログラムに参加することで、進行を遅らせたり、重症化（人工透析への移行）を防ぐことが出来ます。健診結果や医療機関受診歴から、腎機能の低下など一定の条件に該当した40歳以上の方へ「尿検査キット（微量アルブミン検査）」を送付しています。（前回の案内から1年経過した方も含む）

●生活習慣病重症化予防のための受診勧奨通知

健診結果の数値が治療を必要とするレベルにもかかわらず、医療機関を受診していない40歳以上の被保険者へ健診受診後のフォローアップとして「受診勧奨通知」を送付しています。早い段階から専門医の治療や生活習慣の改善を行うことで、生活習慣病の発症・進行を防ぎます。

●歯科受診勧奨通知

被保険者で3年間「歯科受診」の履歴がなく、また特定健診問診結果（定期健診・人間ドック）から、歯周病・むし歯リスクが高い状態の方へ「歯科受診勧奨通知」を送付し、「無料歯科健診」への受診勧奨を実施しています。

●健診未受診の被扶養者へ受診勧奨通知

健診（けんぽ共同健診または人間ドック）を2年間未受診の被扶養者（37歳以上）へ、毎年受診をお勧めする「健診受診のご案内」を送付しています。

●60歳以上の健診未受診者への受診勧奨（郵送検査）と保健指導プログラム

前年の健診を未受診の被扶養者へ、特定健診または郵送検査の受診をご案内しています。郵送検査後は、検査結果に応じた保健指導プログラムもご案内します。毎年の受診でご自身の健康状態を把握していただき、健康管理にお役立てください。

●適正服薬・受診勧奨通知

医療機関への重複・頻回受診、重複投薬による健康上の悪影響防止と医療費適正化を目的として「重複受診・服薬、頻回受診」に該当する可能性のある方へ、適正にご受診いただくためのご案内と受診状況照会（アンケート）を送付しています。

●セルフメディケーションの促進

ポイントやクーポンの補助があります

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。お薬の正しい情報・知識を入手いただくため、お薬等のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」をご案内しています。LINEで薬剤師への相談も出来ますので、迷った時は自己判断をせず、専門家の指導を受けながら健康状態を確認し、健康管理の意識を高めていきましょう。

●遺伝子（ゲノム）検査

遺伝子（ゲノム）検査により、生活習慣病やがんなどの生まれもったリスクを可視化し、なりやすい病気を知ることで、生活習慣を見直す等の行動変容を促し、将来の発症を予防します。若年層保健指導対象者から希望者を募って、遺伝子（ゲノム）検査と結果に基づいた生活習慣アドバイス（WEB面談）を実施します。

●パーソナルヘルスレコード PepUp（ペップアップ）

*5月導入

加入者のさらなる健康づくり支援のため、パーソナルヘルスレコード PepUp を5月から導入します。PepUp は健康状態を「見える化」したヘルスケアプラットフォームです。個人の健康情報・リスクの可視化、運動機会の増進に向けた取り組みやポイント付与等により、ヘルスリテラシーの向上を目指し、健康増進、医療費削減へつなげていきます。（詳しくは、P8～9をご覧ください。）

2026年度『健康・介護・子育て支援教室』のご案内

被保険者およびご家族向けに『健康・介護・子育て支援教室』を他の健康保険組合と共同で実施しています。2026年度も好きな時間に受講できるオンデマンド型を中心に実施します。今年度からの新たなコース「脂肪燃焼ヨガ」「おひとり様介護」や、子育て支援の「赤ちゃんと一緒ヨガ」、またLIVE配信型の「疲労回復ヨガ」「遠距離介護」など多数導入して実施しますので、ぜひお申し込みください。詳しくは、健保ホームページ『健康・介護・子育て支援教室』をご覧ください。

