

[被扶養者や任意継続組合員の皆さんへ]

あなたの健康寿命を延ばしましょう！

40歳以上の方へ

特定健康診査のご案内

費用は無料です

組合員の皆さんは、職場の定期健康診断や人間ドックを受診すれば、特定健康診査を受けたものとみなされます。被扶養者の皆さんには、毎年、無料の受診券をお送りしています。健康管理の観点から、進んで受診してください。

任意継続組合員の皆さんには、2年間毎年、無料の受診券をお送りしています。

受診券と併せて送付するご案内などをご覧いただき、お近くの特定診査を受けることのできる病院で、事前予約のうえ受診してください。

なお、被扶養者の方がパート勤務先等で健康診断を受診された方は、改めて特定健康診査を受診する必要はありません。健診結果の写しを共済組合へ提出いただくことで特定健康診査に代えることができますので、ご面倒でも健診結果の写しを提出してください。

特定健康診査のメリット

- 生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクを早期に発見できる
- 健診結果に基づいて、医師・保健師等の専門家から無料でアドバイスを受けることができる
- 毎年受けて継続した健康管理ができる
- 病気を予防することにより、医療費を節約することができる

特定健康診査でメタボチェック

- 特定健康診査はメタボリックシンドロームに着目した健診です

内臓脂肪型肥満 + 高血圧症 高血糖 脂質異常

腹囲：男性85cm以上
女性90cm以上

メタボリックシンドローム
血管の老化が進行

↑
不健康な生活習慣

- ・不適切な食生活
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・喫煙
- ・飲酒 etc

↓
心臓病
脳卒中
糖尿病
これらの合併症など

[特定健康診査の結果、対象となった組合員、被扶養者及び任意継続組合員の皆さんへ]

リスクに応じて「生活習慣改善プログラム」が受けられます！

特定保健指導のご案内

費用は無料です

特定健康診査(組合員は定期健診)等の結果により、生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクが高かった皆さんは、特定保健指導の対象者として、医師・保健師等の専門家からサポートを受けながら、生活改善のプログラムを受けることができます。

組合員、被扶養者及び任意継続組合員の対象者の皆さんには、当支部からご案内します。

利用券と併せてお送りするご案内などをご覧いただき、お近くの特定保健指導を受けることのできる病院で、事前予約のうえ、利用してください。

なお、利用券と併せて、結果表と保険証を忘れずに持参してください。

特定保健指導の対象者

- 腹囲またはBMI(25以上) + ①血糖、②血圧、③血中脂質に異常で肥満と判定 ④喫煙歴がある
- ◇ 生活習慣病のリスクが出始めている → 「動機付け支援」
- ◆ 生活習慣病のリスクが重なっている → 「積極的支援」

特定保健指導の区分とながれ

1. 動機付け支援

お届けした特定保健指導を受けることのできる病院を選んで申し込む

初回面接

医師・保健師・管理栄養士とともに6ヶ月後の目標と行動計画を立てる

支援

6ヶ月間行動計画を実践する

・3ヶ月後に電話・メール・FAXで健康状態や生活習慣についての中間支援

・2週間後、1ヶ月後、2ヶ月後、3ヶ月後に電話・メール・FAXで健康状態や生活習慣について継続的に支援

6ヶ月後に終了確認

改善の成果を確認するため、次の特定健診を必ず受診する