



# 特定健康診査・ 特定保健指導で 安心をゲット！

特定健康診査（以下「特定健診」）は、40歳から74歳までの被扶養者・任意継続組合員の方が年に1回ご自身の健康を確かめる方法の一つです。  
組合員の方は勤務先で受ける健康診断が特定健診の代わりになります。被扶養者の方には共済組合から「健診のお知らせ」と「受診券」をお送りします。

被扶養者の場合、ご都合のいい場所で健診が受けられます。利用できる健診機関は共済組合HPなどでお知らせします。

## メリット 1

### 生活習慣病を早期に発見できる

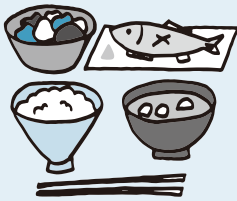
特定健診を受ければ、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を早い段階で発見できます。重症に陥らないために、早い段階で改善することが重要です。

いつの間にか!?



## メリット 2

### 計画的に生活習慣を改善できる



特定保健指導では健診結果のレベルに合わせた保健指導が受けられます。個人の健康状態やライフスタイルに合わせたアドバイスを受け、取り組みやすいことから始められます。

## メリット 3

### 継続した健康状態を把握できる

みなさんが受けた健診の結果は、原則として共済組合が管理します。加入している保険が変わっても、継続した健康管理が可能です。

## メリット 4

### 医療費を節約できるだけでなく、 掛金の増加も防ぐ

生活習慣病の発症・重症化を防ぐことでご家族の医療費を節約できるだけでなく、共済組合が負担する医療費も削減できるので、みなさんが支払う掛金の増加も防げます。結果的に、みなさんが健康を維持するために特定健診を受けることは、共済組合の安定した運営につながります。



**特定健診・特定保健指導にかかる費用は  
共済組合が負担しますので、自己負担はありません。**

## こんな方は特定健診を受けなくても大丈夫です

### ・人間ドックを受検される方…

人間ドックの健診項目には特定健診の項目が含まれていますので、特定健診を受ける必要はありません。

※人間ドックまたは特定健診のどちらか一方の助成を行います。

### ・パート先で健康診断を受けている方…

パート先で受けた健康診断の結果を共済組合へ提出いただくことで特定健診を受けたこととなります。その際は健診結果と共済組合から送付する質問表をご提出ください。

生活習慣病予防のために**無料**で受けられる  
**特定健診・特定保健指導**をぜひご活用ください

**特定保健指導**  
 ってなに？

特定健診等の健診結果により、生活習慣病の前触れや、メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象にそのリスクに応じた特定保健指導を医師や保健師、管理栄養士などの専門家から受けます。

特定保健指導は、生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクに応じて「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」の2種類があります。食事や運動といった生活習慣や、喫煙している人は禁煙をするなど普段の生活習慣を見直し一人ひとりにあった行動計画を立てます。

メタボのリスクが  
**出てきた人**には  
 ↓  
**動機付け支援**

専門家との原則1回の面接で、実行しやすい生活習慣改善のための計画を立てます。

3~6ヵ月後に健康状態や生活習慣のチェック!



メタボのリスクが  
**高い人**には  
 ↓  
**積極的支援**

初回面接でメタボリックシンドローム改善のための計画を立て、3ヵ月以上継続したサポートを専門家から受けながら健康づくりをします。

3~6ヵ月後に健康状態や生活習慣のチェック!

**特定保健指導の効果は？**

メタボ該当者・予備群が特定保健指導を受けたところ、**翌年の健診では約30%が非該当(脱メタボ)となりました。**

その他にも、特定保健指導を受けた人は、受けていない人と比べて…

- 翌年の検査値が改善され、その後も効果が続く
- 1年後、服薬を開始する割合が低い(糖尿病、コレステロールを下げる薬など)という結果が出ています。



**今ならまだ間に合います! リスクを放置せず健康を取り戻しましょう!**

悩んでいないで**電話**で相談!

**こころとからだ**の  
**健康相談**

何回かけても**無料!**

プライバシーは**厳守!**

携帯・PHSからも無料でご利用いただけます!

専用ダイヤル **0120-926-738**

※組合員・ご家族となたでもご利用いただけます。 ※番号非通知設定ではご利用いただけません。

**ファミリー健康相談** 24時間・年中無休

ベテランの相談員が健康に関する悩みにアドバイス

**メンタルヘルスカウンセリング**

臨床心理士がこころの悩みをサポート

年5回まで  
**無料**

●電話カウンセリング(月~土10:00~22:00) ●面接カウンセリング(予約受付 月~土10:00~20:00) ※いずれも日曜・祝日および年末年始を除く

「こころとからだの健康相談」の専用ダイヤルは当組合ホームページにも掲載しておりますが、ご覧いただく際は、「ID:7830 パスワード:7830」の入力が必要 です。