ご家庭にお持ち帰りください。

けんぽだより

volume 32
平成28年 夏号

三井住友海上健康保険組合

被扶養配偶者 および 任意継続者健診のご案内

見本 これが健診のご案内です！
（実物は白とオレンジ色）

早めにお申し込みいただくと、希望の日時でのご予約がとりやすくなります。

予約受付期間
平成 28 年 6 月 27 日～平成 29 年 1 月 31 日

健診受診期間
平成 28 年 7 月 11 日～平成 29 年 2 月 28 日

費用（指定項目）
無料（健保組合全額負担）

健診案内DM
健診案内を紛失したり 9 月になっても届いていない方は、11 月 1 日までに当健保組合にお申し出ください。11 月 2 日以降は再発行できません。

この健診は、今年度の案内を受け取っていても、受診日に資格喪失している方は受けることができません。
また、3月以降に受診（予約変更）された方は、全額自己負担（35 歳以上の場合、約4～5万円）となりますので、ご留意ください。
※配偶者以外の被扶養者（40 歳以上）の特定健診は、健保組合ホームページにご案内を掲載しておりますので、ご覧ください。

特定健診・特定保健指導を 今年度も必ず受けましょう

特定健診ってなに？

特定健診は、メタボに着目した 40 歳以上の方を対象とする健康診査です。メタボの診断基準に欠かせない腹囲の測定や血圧・血糖値などの測定で内臓脂肪の蓄積状態を把握し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

会社で行われる総合健診は、35 歳以上の方には特定健診項目がすべて含まれていますので、職場での健診は毎年欠かさず受診しましょう。

特定保健指導ってなに？

特定健診の結果から「生活習慣の改善が必要」と判断された方には、特定保健指導の案内が届きます。

特定保健指導では対象者をメタボのリスクに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」に区分します。「動機づけ支援」では、保健師や看護師などのプロフェッショナルと面接し、生活習慣改善に向けて運動や食事などに関する具体的な行動計画を立て実行、6 カ月後に身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。「積極的支援」では、その間にも電話やメール等で継続的なサポートが行われます。

不健康な生活習慣はメタボを引きおこす原因となるため、特定保健指導の実施率の向上は重要な課題です。**実際に指導を受けた多くの方が生活習慣を改善し、メタボの解消に取り組んでいます。一度身につけた健康習慣は一生もの**です。年齢を重ねてもすこやかでいるために、案内が届いたらぜひ特定保健指導をお受けください！