

# けんぽたより

volume **40**  
令和2年 秋号

三井住友海上健康保険組合

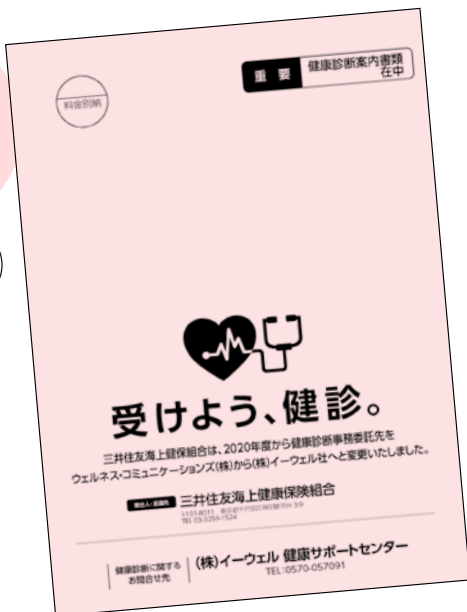
## 健診のご予約はお済みですか？

今年度より健診委託業者が(株)イーウェルに変更になりました。

6月下旬より被扶養配偶者および任意継続者健診のご案内をお送りしています

これが  
健診のご案内  
です！

(実物はオレンジ色  
角2封筒(A4サイズ))



予約受付期間	令和2年6月25日～令和3年1月29日
健診受診期間	令和2年7月1日～令和3年2月27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2日までに当健保組合にお申し出ください。 11月3日以降は再発行できません。

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。

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、ご注意ください。

※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。

### 特定健診とは…

**対象者は？** 40～74歳の被保険者および被扶養者

**目的は？** メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。



## 被扶養者 および 任意継続者の特定保健指導

2019年度より被扶養者および任意継続者の方にも、特定保健指導を実施することとしました。

特定保健指導の対象となった方は、医療機関や指定された集合場所に訪問しなくても、場所を選ばず自宅などからスマートフォンを利用し、遠隔にて専属の管理栄養士から特定保健指導を受けることができます。個人の生活に合わせ食事・運動のサポートをチャットで行い、手軽ですが、しっかりと結果が出るように健康状態の改善(体重減少など)を一緒に目指します。

費用は健保組合が負担するので無料です。当健保組合から指導を依頼している株式会社エス・エム・エスよりご案内が到着しましたら、対象者の方はぜひご参加ください！