

今年も健診を受けましたか？

特定保健指導のお知らせが届いたら、必ず指導を受けてください！

特定保健指導とは…

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

特定保健指導対象者の選べ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血压」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選り出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。

腹囲
男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

上記以外で
BMI ≥ 25
(BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²)

① 脂質異常
② 高血糖
③ 高血圧

あてはまるものが
左記のうち

2 個以上

1 個

喫煙習慣
あり
なし



積極的支援
(65 ~ 74 歳は動機づけ支援)

動機づけ支援

3 個

2 個

1 個

喫煙習慣
あり
なし



積極的支援
(65 ~ 74 歳は動機づけ支援)

動機づけ支援

※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

今年度より

被扶養者および任意継続者の特定保健指導を開始します

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！

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

- 予約受付期間 ② 令和元年 6月24日～令和2年 1月31日
- 健診受診期間 ② 令和元年 7月 8日～令和2年 2月29日
- 費用（指定項目）② 無料（健保組合全額負担）
- 健診案内DM ② 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。

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。