

40歳から75歳未満の方へ

特定健康診査・保健指導を活用しましょう。



1 特定健康診査を受けましょう。

●組合員本人

職場の定期健康診断又は共済組合の人間ドック（宿泊ドック・一日ドック）を受診することで特定健康診査を受診したものとみなされます。

特定健康診査の検査データは共済組合で一元管理しております。

●被扶養者

今年度の受診案内は対象となる方へ既に送付済みです。受診期限は令和3年1月31日（日）となっております。期限が近くなると混み合いますので、早めに受診しましょう。

なお、特定健康診査の検査データは、電子データにより健診機関を通じて共済組合で受領しております。受診者本人から共済組合へ送付する必要はありません。

※今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、健診機関により受け入れ体制が異なりますので、必ず事前に予約し確認のうえ受診しましょう。

パート先等で健診を受けた方は、その写しを提出していただくことで、特定健康診査に替えることができます。パート先等の健診結果を提出してくださった方には、粗品を差し上げます。

2 健診結果により、特定保健指導の案内があります。

★健診の受診日当日に保健指導を受けることも可能な健診機関がありますので、保健指導も併せて受けましょう。

内臓脂肪を減らすことで、健康リスクがぐ～んと下がります。



内臓脂肪に着目してリスクを判定

腹囲 男性 85 cm以上 } の人
女性 90 cm以上 }

又は、

腹囲 男性 85 cm未満 } で BMI25
女性 90 cm未満 } 以上の人

+

追加のリスクカウント

- 血糖 ●血圧
- 脂質
(中性脂肪・LDL コレステロール)
- 喫煙歴等

健診結果をもとに必要なに応じた保健指導

情報提供

今年度より40歳・45歳・50歳・55歳・60歳及び70歳の組合員及び被扶養者で健診結果を受領した方に対して、各自の健診結果に応じたアドバイスが記載された冊子を送付します。(年度末予定)

動機付け支援

メタボリックシンドローム予備群

積極的支援

メタボリックシンドロームに該当

特定保健指導

保健師・管理栄養士が担当します。お気軽にご利用ください。

動機付け支援

生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、食生活や運動などの生活習慣改善の取り組みをサポートします。

積極的支援

生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、食生活や運動などの生活習慣改善の取り組みを約3ヶ月間継続的にサポートします。

健診の受診日当日に保健指導を利用しなかった方には、後日、特定保健指導の案内を各所属所へ送付します。