

## 特定保健指導を受けましょう

特定健康診査（定期健康診断、人間ドック等を含む。）の結果が、

■ 再検査、要精密検査と判断された場合



医療機関

を受診しましょう

■ 生活習慣の改善が必要と判断された場合



特定保健指導

を受けましょう

＜特定保健指導とは＞

生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

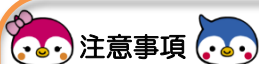
|     |                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| 対象者 | 40 歳以上 75 歳未満（75 歳の誕生日前日まで）の組合員及び被扶養者<br>※ 特定健康診査の結果によって、特定保健指導の対象者が決まります |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|

費用は無料！！（共済組合が全額負担します）



| 対象                  |                                                | 利用手順                                                                                         |
|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 組合員                 | ①<br>特定保健指導を実施している機関<br>で人間ドックを受診した            | 人間ドック受診当日（又は後日）、その健診機関で開始する                                                                  |
|                     | ②<br>特定保健指導を実施していない機<br>関で人間ドックを受診した           | 1 所属所に、当支部から案内が届く<br>2 電子申請システムで、実施機関を選択する<br>3 所属所に、選択した実施機関から案内が届く<br>4 案内に従って開始する         |
|                     | ③<br>職場の定期健康診断を受診した                            |                                                                                              |
| 被扶養者<br>任意継続<br>組合員 | ④<br>『特定健康診査受診券（セット<br>券）』を利用して特定健康診査を<br>受診した | 1 当支部から自動的に『特定保健指導利用券』が届く<br>2 利用券に同封される『特定保健指導実施機関一覧』か<br>ら実施機関を選択して予約する<br>3 予約した実施機関で開始する |

※ ②③の方で、健診機関での特定保健指導を希望される場合は、当支部 HP の『特定保健指導実施機関一覧』で健診機関を確認した上で、当支部に『特定保健指導利用券』の発券を依頼してください。



### 注意事項

- 既に、かかりつけ医等に通院している又は服薬中である場合は、特定保健指導を開始する前に、かかりつけ医に相談してください。
- 仕事や家庭の事情で、特定保健指導を受けられなくなった場合は、放置せず、特定保健指導の実施機関に「終了」の連絡を入れてください。



強制ではありません。目標達成は必須ではありません。  
無理なく、気軽に始めてみてください。