

特定健康診査

健康管理係
(082)513-4956

生活習慣病予防を目的とした健診です。40歳から75歳未満の組合員及び被扶養者の皆様を対象に無料で実施しています。

*組合員…人間ドックまたは定期健康診断の検査項目に含まれます。

*被扶養者…6月下旬に**自宅住所宛**に受診券をお送りする予定です。指定の健診機関からご都合の良い健診機関を選んで受診してください。

なお、市町の集団健診の受診が6月以前の場合は、受診券を事前に送付することもできますので、健康管理係までご連絡ください。

1年に1回
受けましょう!



【検査項目】

- 質問票（既往歴・服薬歴・喫煙歴等） ○身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 血圧測定 ○理学的検査（身体診察） ○検尿（尿糖・尿蛋白）
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪, HDL コレステロール, LDL コレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖または HbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT, GPT, γ -GTP）

※特定健診にがん検診は含まれません。各種がん検診等については、各市町へお問い合わせください。

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組合員及び被扶養者の方には、順次、特定保健指導の案内をいたします。特定保健指導については後日改めてお知らせいたします。

臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」⑧～

こころイキイキ！マインドフルな生活のススメ

最近、「マインドフルネス」という言葉をよく耳にするようになりました。マインドフルネスは“今を意識して生きる”などと説明されます。こころに余裕がない時に私たちは、ついつい過去の失敗や未来の不安にとらわれがちになってしまいます。こういったとらわれからこころを開放し、「今、この瞬間」に意識を向けることで、こころがイキイキと元気になるということを提唱しています。食事や入浴、歯磨きなど日々の生活の中で少しでも、今この瞬間に注意を向けつつ楽しんでみてはいかがでしょうか。



（こころの健康相談員 岡田 幸彦）