

「特定健診」「特定保健指導」を御存知ですか？

日本人の死因の約5割は、がん、心臓病、脳卒中など、自覚症状がないまま進行する生活習慣病に起因するものです。この生活習慣病を予防する目的として、厚生労働省が、「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準」を定め、40歳以上75歳未満の方を対象とした「特定健康診査（特定健診）」と「特定保健指導」の実施を医療保険者に義務づけるほど、日本では生活習慣病の予防が課題となっています。



特定健診

腹囲やBMIの計測、血液検査などをもとに、病気の前兆であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、生活習慣病の発症と重症化の予防を目的とした健診です。

組合員本人の場合

職場で行われる
定期健診

当組合主催の
人間ドック

上記のどちらを受診した場合でも、特定健診の検査項目は含まれています

被扶養者の場合

特定健康診査受診券（セット券）
が、例年7月頃に自宅へ届きます

同封の健診機関一覧から、希望される健診機関に直接電話予約をして受診してください
受診日に、組合員資格を喪失している場合は、全額自己負担となります



対象者

国の基準通り、40歳以上75歳未満（75歳の誕生日前日まで）の組合員、被扶養者。
（1年1回に限ります。）



費用

当組合の全額負担となります。



特定保健指導

特定健診の結果を踏まえた、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒といった生活習慣の見直し、生活習慣病の予防・改善につなげる専門家によるサポートです。

特定保健指導については、次号で詳しく紹介します。

令和6年、厚生労働省が、日本人の平均寿命に関する最新の統計結果を公表しました。その資料によると、令和5年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳です。

健康上の問題で日常生活に制限が生じないように、積極的な予防ケアが大切です。ぜひ定期的な健康診断を受けて、健康で豊かな生活を送りましょう。