



# 特定健康診査・特定保健指導



メタボリックシンドローム  
的を絞った検査項目

対象は、40歳～74歳の  
組合員及び被扶養者

健診結果のレベルに  
合わせた保健指導

自己負担なし  
(費用は共済組合が負担します)

公立学校共済組合では、生活習慣病の増加をくい止めるために、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と「特定保健指導」を実施しています。該当する被扶養者の方及び任意継続組合員の方には、特定健康診査受診券を6月中旬に送付しました。毎年、特定健康診査を受診して、ご自身の健康づくりに役立てましょう。

※ 組合員の方は、定期健康診断又は人間ドックを受診していただくことで、特定健康診査を受診したものとみなされます。

Q

&

A

**Q** 特定健康診査はどこで受けるの？

**A** 市町村の集団健診会場等で受診できます。

お住まいの市町村が実施する保健センターや公民館等の集団健診会場、共済組合と契約する健診機関又は全国巡回健診で受診できます。

Q

**Q** 毎年、受ける必要があるの？

**A** 生活習慣病の発症を防ぐため、毎年必ず受けましょう。

自覚症状がなく進行する生活習慣病を未然に防ぐには、健診による健康管理が大切です。毎年受診していれば、年毎の数値変化を確認して改善していくことも可能です。年に一度は必ず受けましょう。

Q

**Q** 特定保健指導って？

**A** 生活習慣改善(メタボ解消)のためのサポートです。

健診結果から、メタボ該当・予備群で、生活習慣改善が必要な方を対象に、生活習慣を改善するためのサポートを行います。

対象者には、共済組合が業務を委託している SOMPO ヘルスサポート(株)より、ご案内いたしますので、ぜひこの機会にご利用ください。

(上記の他、一部の人間ドック契約機関において、人間ドック同日(又は後日)に初回面接を実施いたします。)

## 特定保健指導の区分

### 動機付け支援 **メタボのリスクが出てきた方**

専門家(医師、保健師、管理栄養士等)との初回面接で、今後の目標や行動計画を立てます。サポートをもとに実行に移して、3か月後以降に改善状況を確認します。

スタート

初回  
面接

約3～6か月後

実績  
評価

※評価の時期は初回面接時にお伝えします。

### 積極的支援 **メタボのリスクが高い方**

専門家との初回面接で、今後の目標や行動計画を立て、3か月以上継続してサポートを受けます。5か月後以降に、健康状態や生活習慣の確認が行われます。

スタート

初回  
面接

1か月後

2か月後

3か月後

4か月後

...

約5～6か月後

実績  
評価

TEL 等による継続的な支援 (月1回)

※評価の時期は初回面接時にお伝えします。

**ご希望の場所・時間に、保健師等が訪問して面接を行います！**

特定保健指導の初回面接は、学校やご自宅等、対象となった方の希望する場所に SOMPO ヘルスサポート(株)の相談員が訪問して、食生活や生活習慣改善のための面接を行います。相談員からお勤め先に電話をいたしますので日程の調整をお願いします(発信番号→050-3133-1200)。「日程が合わない」、「忙しくてまとまった時間が取れない」という方も、空いた時間に、ぜひ特定保健指導を利用してみてください。

※ 上記の他、一部の人間ドック契約機関において、人間ドック同日(又は後日)に初回面接を実施いたします。

忙しい方も、  
ぜひこの機会に  
ご利用ください。

