

特定健診・特定保健指導実施のお知らせ

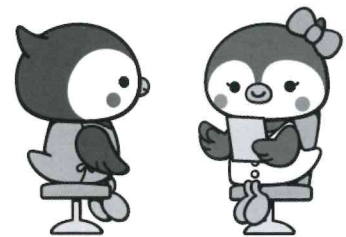
○特定健診とは？

高齢者の医療の確保に関する法律により、40歳以上75歳未満の組合員及びその被扶養者の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消を目的とした、生活習慣病予防のための健診です。

○特定健診を受けたい時は、どうすればいいの？

組合員の方は…

組合員の方は、所属所が実施している定期健康診断や、共済組合が実施する人間ドックを受診することにより特定健診を受診したことになります。必ずいずれかの受診をお願いします。



被扶養者の方は…

無料で受診できます

被扶養者の方には、「受診券（セット券）」を配付しますので、その「受診券（セット券）」と「マイナ保険証、資格確認書、マイナポータルの画面」などを持参のうえ、市町が実施する集団健診又は最寄りの医療機関で受診してください。

○特定保健指導とは？

特定健診（人間ドック・定期健康診断等）で、メタボリックシンドロームに該当した方は、特定保健指導の対象者となります。

「利用券」を配付いたしますので、特定保健指導の実施機関（医療機関）で専門家（保健師、管理栄養士等）と共に生活習慣の改善を目指します。

※「受診券（セット券）」を利用し、医療機関によっては特定健診結果により、特定保健指導の対象者となった場合、健診当日に保健指導を受けられます。

～ 特定保健指導の内容～

生活習慣病のリスクが出はじめた方

- ◆**動機付け支援** 専門家の原則1回の面接指導により、自分で改善目標を設定し、3～6か月後に健康状態や生活習慣の改善状況を確認します。

生活習慣病のリスクが重なりだした方

- ◆**積極的支援** 専門家から3か月以上の期間、面接指導による支援のほか、電話・メール等で改善のサポートを受けながら、3～6か月後に健康状態や生活習慣の改善状況を確認します。