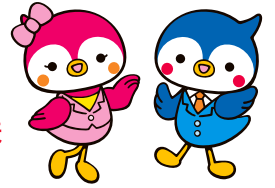


まだの方は
お早目に！

「特定健康診査受診券」が届いた 皆さま、もう受診されましたか？



特定健康診査は、**無料**で受けられます。**40歳から74歳までの任意継続組合員・被扶養者の方**には、6月中旬に「特定健康診査受診券」をお送りしました。毎年必ず受診して、身長や体重、血圧、コレステロール等の健康レベルを確認し、健康維持・増進に努めましょう。期間終了が近づくと健診機関が混み合いますので、早めに受診しましょう。

東京支部が実施している健診事業

どれか1つを受診すると、特定健康診査を受診したことになります。

重複受診は
できません！

健診種別	申込期限	受診期限	おすすめポイント
特定健康診査 (施設型)	各健診機関に おたずねください	平成30年 1月31日(水)	・最低限の検査を無料で受けられる ・お近くの病院で受診できる
巡回型特定健診	平成29年 11月20日(月)	平成30年 1月31日(水)	・最低限の検査に有料でがんオプションが付けられる
かがやきメイト 健康診断	平成30年 1月17日(水)	平成30年 1月31日(水)	・職場で受ける健康診断と同じ項目が受けられる ・幅広い種類のオプションがある
人間ドック	受診希望日の 3週間前まで	平成30年 3月31日(土)	・より精密な検査が受けられる ・今年度は脳検査(MRI/MRA)が3,000円でお得

※ 詳しくは6月中旬に緑色の封筒でお送りしたご案内でご確認ください。

※ 受診券を紛失された方は再発行などのご案内をしますので、東京支部(03-5320-6821)までご連絡ください。

ご協力
お願いします



働いている方で、職場の健診を受けたため、特定健康診査を受診しない方は、職場の健診結果の写しを提出して下さるようご協力をお願いします。組合員の扶養となっている方の特定健診・保健指導は、医療保険者である当共済組合に実施が義務付けられています。

特定保健指導の対象となった方へ



指導を受けると
健康ポイント(P30参照)が
必ずもらえます！



特定保健指導
って何？

特定保健指導は、**生活習慣病のリスクがある方**に実施する**生活習慣改善のためのプログラム**です。「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類があります。

つまらないと
聞いたけど、
本当に意味があるの？



初回の面談では、専門家(保健師、栄養士等)と一緒に**個人の状況に合ったプログラムを個別に作成**します。そのプログラムに沿って、生活習慣改善の取組みを行います。厚生労働省は、**特定保健指導の参加者は不参加者に比べて、健診結果(腹囲、体重、BMI、血糖、血圧、中性脂肪等)の改善効果があると報告**しています(保険者による健診・保健指導に関する検討会)。

どこも痛くないし、
困っていないけど、
受けなければ
いけないの？



生活習慣病は、自覚症状がなく静かに進行していきます。「今は何ともないから大丈夫」と過信して放置するのは禁物！ 今の生活習慣を続けると、いずれは糖尿病などの重い病気になり、**生涯にわたって高額な医療費を払い続けること**になりかねません。「あのときから揚げを食べなければ…」「あのとき一万歩歩いていれば…」後悔しても遅いのです！ 未来の自分のためにも、特定保健指導を利用しましょう！

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎03-5320-6821