

40歳から74歳までの皆さまへ

特定健康診査結果の個別通知を送付しています



特定健康診査(※)を受診した組合員と被扶養者(任意継続組合員およびその被扶養者を除く。)の皆さまに、結果の個別通知(健康読本「QUPiO+(クピオプラス)」)を送付しています。特定健康診査の結果を基に、あなたの体の状態や、生活習慣改善のアドバイスなどをお届けします。ぜひご自身の健康増進・生活改善にお役立てください。



健康読本「QUPiO+」見本
委託先：SOMPOヘルスサポート株式会社
(公立学校共済組合一括契約)

(※) 特定健康診査(メタボ健診)とは…

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病の予防と早期発見を目的として、平成20年4月から始めました。以下の**いずれか**の健康診断を受診することによって、特定健康診査を受診したことになります。

| 組合員 (任意継続組合員は除く。) | 被扶養者・ 任意継続組合員 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 職場での定期健康診断 ● 人間ドック | <ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査 ● かがやきメイト健康診断 ● 人間ドック ● 各島しょ地区が実施する特定健康診査(居住地が島しょの方) ● パート先健診(結果をご提出ください。) |

詳細は、6月中旬に紫色の封筒でお送りした「特定健診のご案内」をご覧ください。受診がお済みでない方は、お早めの受診をお願いします！

など

特定保健指導の対象となった方へ



組合員(任意継続組合員は除く。)

➡ 対象者には、所属所を通じてご案内を配布します。「訪問型特定保健指導のご案内」(P15)をご覧ください。

被扶養者・任意継続組合員

➡ 対象者には、個別にご案内をお送りします。

特定保健指導って何？

特定健康診査の結果、**生活習慣病**のリスクがあると認められた方に実施する**生活習慣改善のためのプログラム**です。「動機付け支援」「積極的支援」の2種類があり、対象者の選定基準はP15下部のとおりです。

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、生活習慣改善の取り組みを行います。

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・保健指導等に関する検討会)。

どこも痛くない、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。未来の自分や家族のためにも、ぜひ特定保健指導を利用して、生活習慣を見直してみましょう！

また、プログラムを最後まで終了した方には**健康ポイント(1,000ポイント)**が付与されます。貯めた健康ポイントは各種商品と交換が可能。目標に向かって取り組んだ自分へのご褒美や、次の目標への励みとして、ぜひご活用ください。

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎03-5320-6821