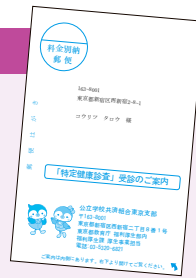


40～74歳の被扶養者と 任意継続組合員の皆さま、 特定健康診査は受診しましたか？



未受診の方には
11月末にはがきを
お送りしました



受診費用は**無料**です。詳しくは、今年度の受診対象となる方に6月中旬に配付している「特定健診のご案内 2019年度」の冊子をご確認ください。まだ受診されていない方は、早めに受診の予約をしましょう！

受診期限は**令和2年1月31日(金)**です！

次のうち**1つ**を選んで受診してください。重複受診はできませんので、よくご検討の上、受診しましょう。

種別	概要	料金	申込期限	受診期限	申込方法
かがやきメイト 健康診査※	定期健診項目 + オプション選択	無料 (オプション検査にも 5,000円の補助あり)	令和2年 1月17日(金)	令和2年 1月31日(金)	ベネフィット・ワン 健診予約受付センター (0800-8880-234)に予約
特定健康診査	生活習慣病に関する 最低限の健診 (オプションなし)	無料	各健診機関 による	令和2年 1月31日(金)	「特定健康診査受診券発行願」を 東京支部に提出して受診券を受領後、 各健診機関に直接予約
人間ドック	より精密な健診 (今年度は肺の強化年度です!)	基本ドック 12,500円	令和2年 3月10日(火)	令和2年 3月31日(火)	各健診機関に予約後、東京都教職員 総合健康センターに利用券申込 (詳細はP11参照)

※巡回型特定健診の受付は終了しました。

特定保健指導の対象となった方は、 必ず初回面談を受けましょう！

特定健康診査の結果、国が定める基準によって生活習慣病のリスクがあると認められた方には、特定保健指導(生活習慣改善のプログラム)を実施します。無料で専門家(保健師、管理栄養士等)のサポートが受けられますので、これから先も健康でいるために必ず利用しましょう。

組合員本人

「**訪問型特定保健指導**」として、SOMPOヘルスサポート株式会社に委託して実施します。対象となった方には、**所属所を通じてご案内**しますので、初回面談の日程調整にご協力ください。

※教育委員会、首都大学東京、島しょ地域の所属所にお勤めの方は、実施方法が異なりますので、別途ご案内を送付します。

被扶養者・任意継続組合員

対象となった方には、**ご自宅にご案内**を送付します。ご案内書類にしたがって、初回面談の予約をしてください。

自覚症状が
ないうちに
取り組むことが
大切です！

今こそ
腰の上げ時！



50代・男性
小学校勤務
腹囲 88cm → 82cm
体重 73kg → 69kg



職場へ訪問してもらい直接のアドバイスを受けたことで、生活習慣の改善と運動習慣の向上に取り組むことができました。9月からウォーキング、11月からはジョギング、12月には10kmのマラソンを完走できました。

平成30年度 特定保健指導終了者の声

健康面、特に体重増加については悩んでいました。自分の知識だけでは減量の限界を感じていましたが、管理栄養士さんに直接お話をうかがう機会を思いがけなく与えていただき、大変ありがたく心強く思いました。今後は、教えてくださったことを実践し、自分の体を大切に、仕事に向き合っていきたいです。

50代・女性
小学校勤務
腹囲 86cm → 84cm
体重 62kg → 59kg



問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎03-5320-6821