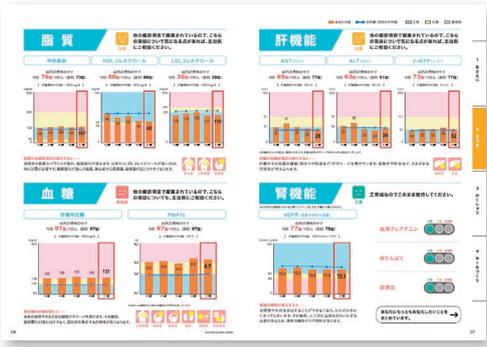


40歳から74歳までの皆さまへ

# 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 Plus(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等をお届けします。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 Plus (クピオプラス)」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"> <li>● 職場での定期健康診断</li> <li>● 人間ドック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定健康診査</li> <li>● かがやきメイト健康診断</li> <li>● 人間ドック</li> <li>● 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)</li> <li>● パート先健診(結果をご提出ください。)</li> </ul>

詳細は、6月中旬に**水色**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。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