

特定健康診査・特定保健指導のご案内

# 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月中旬に配布している「特定健診のご案内令和2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3年1月31日(日)**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断※	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3年1月17日(日)	令和3年1月31日(日)	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3年1月31日(日)	「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	基本ドック (検査料金と助成額の差額)	令和3年2月7日(日)	令和3年2月28日(日)	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、東京都立大学、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、**ご自宅宛てにご案内**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！



### 特定保健指導終了者の声



40代・男性  
小学校勤務

毎月電話による面談がモチベーションを維持する良いきっかけとなりました。ちょっとした心掛けを続けていくことで体調が変化しました。気付けて良かったです。

腹囲 88cm → 80cm 体重 76kg → 70kg

今まで変わらなかった数字が動きました！感動でした。そして体重が減ったのみではなく、生活習慣についての意識が根本的に変わりました。

腹囲 97cm → 91cm 体重 74kg → 67kg



50代・女性  
中学校勤務

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎03-5320-6821