

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4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！

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5年 1月17日(火)	令和5年 1月31日(火)	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5年 1月31日(火)	「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5年 2月7日(火)	令和5年 2月28日(火)	各健診機関に予約後、利用券申込 (詳細はP17参照)

※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。

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！

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、関東中央病院、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。

特定保健指導終了者の声



40代
中学校勤務

最初の面接、その後の電話やアプリでの指導が大変丁寧で、質問にも納得いくまで話していただきました。そして何よりアドバイスに従って取組み、成果が表れたことが一番のモチベーション向上につながりました。

腹囲 85cm→81cm 体重 69kg→68kg

具体的な実践目標があったので取組みやすかったです。特別に運動や料理をすることは無理だと思いましたが、食事のとり方や配分を考えることで身体が変わることがよく分かりました。

腹囲 90cm→89cm 体重 67kg→62kg



50代
中学校勤務

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎ 03-5320-6821