

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。

（※）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 (任意継続組合員を除く。)

- 職場での定期健康診断
- 人間ドック

被扶養者・ 任意継続組合員

- 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) など

詳細は、6月中旬に黄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！



健康読本「QUPIo Plus」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)

特定保健指導の対象となった方へ



組合員(任意継続組合員を除く。)

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」(P23)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P23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)。

どれも痛くないし、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