

# 特定健康診査・特定保健指導は受けられましたか？

当組合では、40歳～74歳の組合員及び被扶養者を対象として、**特定健康診査及び特定保健指導の受診料金を全額助成**しています。ご自身の健康状態の確認及び生活習慣の見直しの参考として、ぜひご利用ください。

## 特定健康診査

特定健康診査は、今の自分の健康状態を知り、生活習慣病を未然に防ぐ1年に1度のチャンスです。生活習慣病は自分でも気付かないうちに症状が進行し、気付いたときには病状が悪化しています。

受診方法は以下のとおりとなりますので、まだ特定健康診査を受診していない方は、いつまでも健康で過ごすためにもぜひ受診してください。

また、受診された方は健診結果をしっかりと確認し、ご自身の健康を振り返りましょう。4ページに生活習慣を改善する一例を記載してありますので、ご参考にしてください。

## ●受診方法

- 組合員……当組合が助成事業を行っている人間ドックを受けるか、所属所が労働安全衛生法に基づき実施する健康診断を受診することで、特定健康診査を受診したとみなされます。
- 被扶養者…お住まいの市町村が実施している住民健診に申し込むか、特定健康診査を実施している検査機関に申し込んでください。また、被扶養配偶者の場合、当組合が助成を行っている人間ドックを受けていただくことで特定健康診査を受診したとみなされます。

- ・検査機関または住民健診による特定健康診査を受診する場合、5月中旬に対象者に配付している「特定健康診査受診券」が必要となります。受診券をお持ちでない方は、当組合保健課までご連絡ください。(人間ドックの申請をされている被扶養配偶者には、受診券は送付されていません。)
- ・住民健診などでがん検診をあわせて受診した場合は、自己負担が発生することがあります。

その他詳細については、当組合ホームページをご覧ください。当組合保健課にお問い合わせください。

## 特定保健指導

特定健康診査を受けられると、その健診結果の数値が一定基準を超える方に、特定保健指導利用券を発行しています。

特定保健指導では、特定健康診査の結果をもとに、検査機関等の保健師や栄養士などの専門家のサポートを受けながら、病気にならないように生活習慣の改善をしていきます。指導内容は、生活習慣の自己管理意識の改善から始まり難しいものではありませんので、この機会にぜひ受診してください。

また、特定保健指導対象者となった方は、過去に特定保健指導を受診している場合でも今年度の特定保健指導を受診してください。

なお、受診方法は以下の方法から選択できますので、当組合から通知がありましたら、ご自身のご都合に合わせて受診してください。(②及び③は、当組合が対象者に送付する確認書により申込みことができます。)

## ●受診方法

- ① 特定保健指導を実施している検査機関で受診する。  
検査機関に直接お申込みください。検査機関につきましては、対象者に送付する通知または当組合ホームページをご参照ください。
- ② 所属所が設定する会場で受診する。  
所属所が設定した会場で受診できます。当日の保健指導は、当組合が契約している業務委託業者が行います。日程及び場所については、申し込み後に所属所より連絡があります。
- ③ 対象者が委託業者と直接調整した日程及び場所で受診する。  
対象者が希望する日程及び場所で受診することができます。申し込み後、当組合が契約している業務委託業者から連絡がありますので、日程及び場所を直接調整してください。

## ●特定保健指導の階層化

腹 囲	追加リスク			④喫煙歴	対 象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40歳～64歳	65歳～74歳
85cm以上(男性) 90cm以上(女性)	2つ以上該当			なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			あり		
上記以外 BMI 25以上	3つ該当			なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし		

(注) ④喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。