

被扶養者(ご家族)様

# 特定健康診査のご案内

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、40歳～74歳の被扶養者の方を対象に「特定健康診査」(以下、特定健診という。)を実施し、費用補助を行っています。

特定健診は、生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するために実施しています。自覚症状のない忍び寄る病気を見逃さないためにも、年に一度は、必ず受けましょう!

詳しくは、同封のパンフレットをご覧ください。

自己負担額(香川県内の健診実施機関の場合)

1,530円の  
健診実施機関一覧は  
こちら

# 1,530円



(※ **自己負担無料の実施機関** は2ページをご覧ください。)

## 注意事項

- 特定健診は、掲載しているすべての実施機関で受診可能であり、どの実施機関で受診されても検査項目は同じです。
- 受診時には必ず「受診券」と「保険証」が必要です。
- 費用補助は年度内に1回で、健診日に協会けんぽの被扶養者である方が対象です。
- 集団健診(自己負担無料)の日程は、ホームページ等でお知らせします。
- 掲載情報は令和6年2月末現在のものですので、変更が生じる場合があります。

## お問い合わせ先

### 全国健康保険協会香川支部

**住所** 〒760-8564  
高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル

**TEL** 087-811-0570(音声案内②)(保健グループ)

## 自己負担無料で受診できる実施機関一覧

市町	実施機関名	所在地	電話番号
東かがわ市	太田病院	三本松1758	0879-25-2673
三木町	檜村病院	平木56-7	087-898-1431
高松市	セントラルパーククリニック	番町1-10-16	087-863-4560
	多田羅内科クリニック	番町3-3-1	087-861-3730
	高松紺屋町クリニック	紺屋町5-3	087-802-5880
	クワヤ病院	塩屋町1-4	087-851-5208
	高松平和病院	栗林町1-4-1	087-833-8113
	りつりん病院	栗林町3-5-9	087-862-9714
	オリーブ高松メディカルクリニック	観光町649-8	087-839-9620
	屋島総合病院	屋島西町2105-17	087-844-4666
	ミタニ病院	三谷町1680-1	087-864-8821
	美術館診療所	香西東町433-1	087-881-2776
	キナシ大林病院	鬼無町藤井435-1	087-881-3631
	香川県予防医学協会	伏石町2129-2	087-868-5555
	香川県済生会病院	多肥上町1331-1	087-868-1551
坂出市	香川成人医学研究所(ウエルクリニック)	横津町3-2-31	0120-50-2311
	回生病院	室町3-5-28	0877-46-1448
	国重まこと医院	笠指町4-28	0877-46-5501
丸亀市	香川労災病院	城東町3-3-1	0877-23-3111
	まるがめ医療センター	津森町219	0877-24-8300
宇多津町	宇多津病院	浜五番丁66-1	0877-56-7777
綾川町	陶病院	陶1720-1	087-876-1185
	滝宮総合病院	滝宮486	087-876-2245
多度津町	河内病院	青木130-1	0877-33-3113
善通寺市	善通寺前田病院	中村町894-1	0877-63-3131

※自己負担額1,530円で受診できる実施機関は1ページのQRコードから、  
 県外の健診実施機関一覧は、各都道府県支部のホームページでご確認いただけます。

「**ついつい後回しにしていますか?**」

# 自分の健康



健診を毎年受けることで、病気の早期発見につながります。被扶養者(ご家族)の皆さまは、自分のことは後回しで、健診を受ける機会を失ってしまいがちではないでしょうか？  
1年に一度はご自身の体の声を聞いてあげる時間を持ちましょう！

健康だから健診を受ける必要はない！



本当に自分の健康状態を知っていますか？

もし病気があったら怖い……



何かあってからでは遅いです！

忙しくて行く暇がない！



将来、健康的に過ごすことを考えましょう！

## 健診はお早目の予約を！

予約の時期が遅くなると、希望する日時での予約が取れなくなるかもしれません。



### 健診を受けようと思った今、予約しましょう！

健診後のアフターフォローで、将来のあなたも健康に!

# 特定保健指導<sup>※</sup>を利用しましょう。

## 特定保健指導<sup>※</sup>とは

健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高いものの予防効果が期待できる方に対して、保健師や管理栄養士が食事や運動といった生活習慣を改善するお手伝いをさせていただきます。

## 1. 利用方法

健診受診後に**特定保健指導の利用券**が届いたら…

ホームページは  
こちら

### Step 1

特定保健指導実施機関一覧(利用券に同封されている一覧表または協会けんぽホームページ)から実施機関を選び、日程等を電話予約しましょう\*。



### Step 2

予約日に「保険証」・「特定保健指導利用券」・「健診結果通知」を持って実施機関に行きましょう。

## 2. 流れ

### 初回面接

生活習慣をふりかえり、改善方法(目標)を一緒に考えます。

例

目標

3か月で2kgやせる

▼そのために…

- 「1日3食を規則正しくよく噛んで食べる」
- 「エレベーターをやめて階段を使う」

など

### 3か月以上 チャレンジ

初回面接で考えた目標に取り組みましょう!

専門スタッフが必要に応じて電話や手紙・メール等による定期的な支援を行います。



### GOAL

取り組みの効果をチェック✓

メタボ脱出!



\*健診を受診された健診機関から、健診当日に特定保健指導をご案内させていただく場合があります。ぜひご利用ください。