

年に1回、  
忘れずに!

# 健診を受診しましょう

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状があらわれたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。健診を受けることで、自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。また、定期的に健診を受けることが生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療につながります。



## 健診の種類と項目

健診の種類は、主に4種類あります。選択する種類によって検査項目や費用(費用の補助額)などが異なります。

検査項目数 多い	費用 高い	<b>人間ドック</b>	対象 希望者
		●健診実施機関により内容や料金が異なります ●一部の健診実施機関で生活習慣病予防健診の費用の補助が利用できます	
		<b>生活習慣病予防健診</b>	対象 35歳以上の被保険者(ご本人)
		●がん検診を含んだ健診です ●協会けんぽから費用の補助があります ●定期健康診断に置き換えが可能です	
少ない	低い	<b>定期健康診断(事業者健診)</b>	対象 全従業員
		●全額事業主負担です ●法律により実施が義務付けられています	
		<b>特定健康診査</b>	対象 40歳~74歳の被扶養者(ご家族)
		●メタボに着目した健診です ●協会けんぽから費用の補助があります	

## 定期健康診断 事業者健診の結果をご提供ください!

協会けんぽへご加入されている皆様の健康増進を目的として、事業所で実施されている定期健康診断(事業者健診)結果の取得に取り組んでいます。協会けんぽから健診費用の補助がある「生活習慣病予防健診」を利用されない事業所様は「定期健康診断(事業者健診)」の結果を協会けんぽへご提供ください。

- 結果を提供するには
- ①協会けんぽへ「同意書」を提出してください。
  - ②健診実施機関と協会けんぽが、健診結果データ提供に関する契約を締結し、協会けんぽに健診結果データが提供されます。

- 提出するメリットは
- 1 特定保健指導(健康サポート)を無料でご利用できます
  - 2 健康保険料率上昇を抑制するのにつながります



手続きは簡単!  
同意書を提出するだけ!

## 健診を受けた後は...

無料でご利用できます!

# 生活習慣病予防のための健康サポート 特定保健指導を利用しましょう

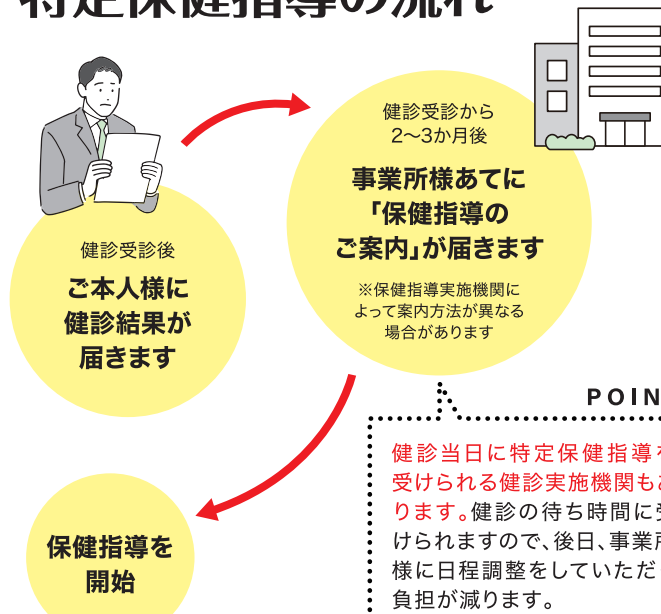


健診を受けた後、健診結果をご確認いただき、生活習慣の改善が必要な方は、バランスの良い食事や適度な運動、禁煙等の普段の生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣の改善が必要な方には、保健師または管理栄養士が寄り添い、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートいたしますので、ぜひ健康サポート(特定保健指導)をご利用ください。

## 特定保健指導とは?

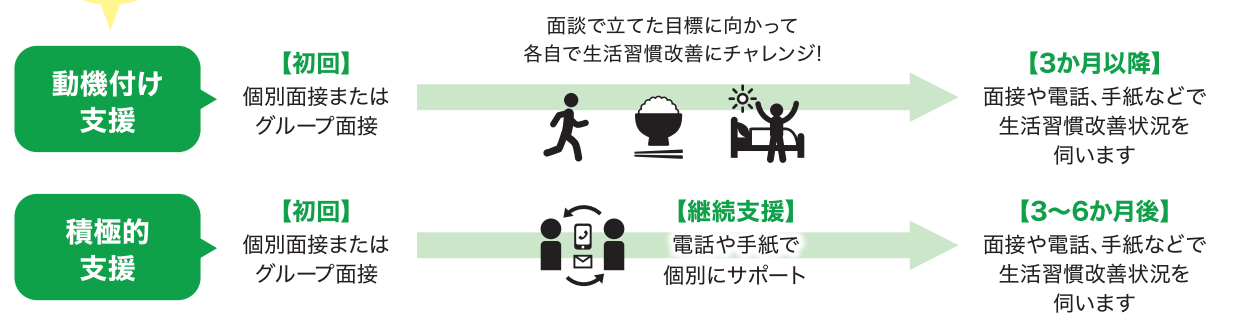
健康管理の専門家である保健師・管理栄養士がサポートする、生活習慣改善のためのプログラムです。健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクがある方に無料で実施しています。

## 特定保健指導の流れ



## 事業所のご担当者様へのお願い

対象となった従業員様が特定保健指導を受けられるよう、日程調整・面談場所の確保等にご協力をお願いします。面談後は、協会けんぽもしくは保健指導実施機関の保健師等から、取組状況等を伺うために、事業所様を通じて対象となった従業員様に電話や手紙などでご連絡する場合があります。お取次ぎなどにご協力をお願いします。



お問合せ先 ▶ 協会けんぽ千葉支部 保健グループ TEL.043-382-8313(受付時間 平日8:30~17:15)