

## 特定保健指導（健康サポート）をご利用ください！

### 健診結果を必ず確認しましょう！！

健診結果をそのまま放置していませんか？  
健康管理は健診後の行動がとても大切です。  
健診結果を必ず確認し、結果に応じた行動を  
意識しましょう。

#### 健診を受けた結果・・・

##### 「問題なし」の方

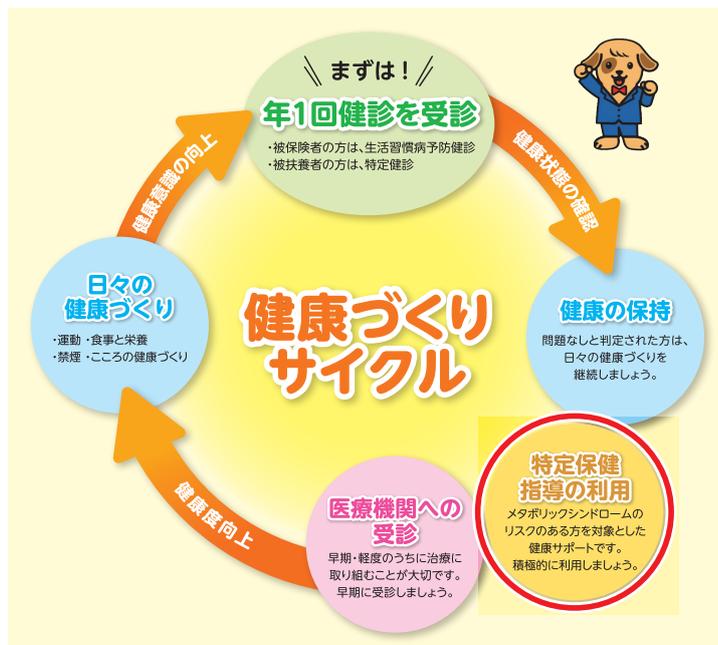
→引き続き健康の保持に努めましょう。

##### 「生活習慣の改善が必要」の方

→協会けんぽの特定保健指導を受けましょう。

##### 「要治療・要精密検査」の方

→医療機関を早期に受診しましょう。



### 特定保健指導とは？

40歳～74歳の生活習慣病リスクの高いメタボ該当者および予備群の方を対象に保健師または管理栄養士が個別に今後の改善アドバイスをを行い、無料で健康づくりをサポートするものです。

健診を受けた後は必ず  
その結果を確認し、生活  
習慣見直しのきっかけ  
にしましょう。



### 特定保健指導を受けるまでの流れ

- ①対象者の名前と仮日程が記載された特定保健指導の案内が事業所へ届く
- ②協会けんぽ福井支部へ連絡して日程を確定する→FAXまたは電話で連絡する
- ③日程確定後、ご希望の方法で受ける  
・事業所へ訪問のうえ面談  
・Zoomによる面談  
・協会けんぽ福井支部で面談

### 特定保健指導の流れ

#### STEP1

20～30分の面談  
一人ひとりに合った生活習慣改善に向けた目標と行動計画を立てる

#### STEP2

行動計画の実践  
専門家のサポートを受けながら実践

#### STEP3

目標達成度のチェック  
目標達成状況の確認と今後の健康づくりをサポート

特定保健指導についての詳細はこちら

【お問い合わせ先】保健グループ 0776-27-8300(音声ガイダンス②)



## 講習会で健康づくりしませんか

長く安心して働くためには、日々の健康づくりが大切です。

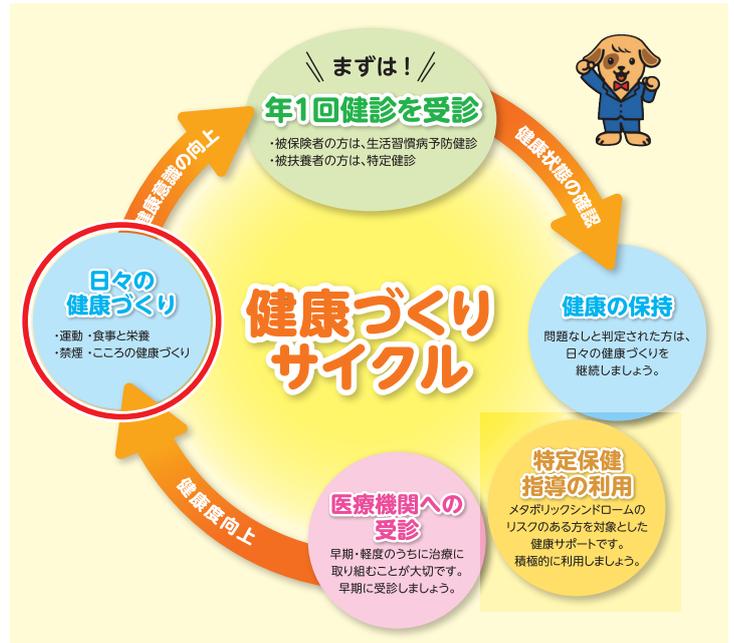
協会けんぽ福井支部では、事業所の皆さまの健康維持・増進のため、健康づくりに関する講習会を実施しております。

専門の知識を気軽に、より楽しく学べるこの機会にぜひ申し込んでみませんか？



### おすすめポイント

- ・無料で受講できます。
- ・事業所に講師を派遣します。
- ・オンラインが可能なコースもあります。



### ① 職場における健康講座

生活習慣病の予防や女性の健康課題・禁煙などの正しい向き合い方を学びます。  
InBody測定を実施するコースもあります。

### ② 健康運動コース

職場で簡単にできる運動・体力測定・バランスチェックなどを実践して学びます。

### 講習会 ラインナップ



### ③ メンタルヘルスコース

心の健康やストレスへの適切な対応方法など、職場におけるメンタルヘルス対策を学びます。

### ④ 歯と健康コース

歯周病と糖尿病の関係や予防と治療の有効性を学びます。  
歯周病リスク検査を同時に実施します。

## 申し込み方法

### 1 申込書の記入

協会けんぽ福井支部のホームページから印刷し記入。

※健康保険委員に未登録の場合は、登録後にお申込みをお願いします。

### 2 申込書をFAXまたは郵送

申込書に記載のFAX番号または所在地へ送付。

### 3 日程調整

申し込み講座の担当者（協会けんぽの委託業者）から連絡があります。

協会けんぽ講習会について  
詳しくはこちら

協会けんぽ 福井 講習会

検索



健康保険委員について  
詳しくはこちら

協会けんぽ 福井 健康保険委員

検索



【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8300 (音声ガイダンス④)

