

無料!!

# 健康づくり実践アドバイザー 派遣サービス

保健師や管理栄養士の専門職が、貴社の健康課題を確認し、宣言内容に関して従業員が主体的に取り組み、定着できるようアドバイスやフォローを実施します。

(サービスを利用するためには、**申込が必要**です。申込書はP.10をご覧ください。)

## ●サービスの利用例

### A社



喫煙者が多いので、「全社で禁煙に取り組みます」と宣言したけど、禁煙にチャレンジする人が出てこない…。

まずは、禁煙を推進する環境づくりから始めるのはいかがですか。禁煙ポスターを掲示するのもいいと思います。ポスターはご提供できますよ。



よし!登録証の横に禁煙ポスターを貼って、禁煙に取り組もう、朝礼で全員に呼びかけてみよう!

次の特定保健指導の際に意識づけを強化してみます。禁煙リーフレットを使って、私たちからも禁煙の重要性をお伝えします。



### B社



健診は受けさせているけどその後は、具体的に何をすればいいのでしょうか…?

御社の事業所カルテを拝見すると、肥満や血圧が高い方が多いようです。まずは、健診結果を活用した特定保健指導を受けることをお勧めします。特定保健指導では、一人一人にあった生活習慣の改善にむけたアドバイスなどをさせていただきます。



なるほど…特定保健指導ですか!健診は受けた後も大事なんですね。従業員の健康管理として、会社として取り組んでみます!!

いいですね!特定保健指導の受け方もいろいろあります。それでは、御社の状況に合わせた方法について詳しくご説明させていただきます。



# 健康の「いっぽ」は健診から! 手軽にお得にメタボ予防をしましょう

## 被保険者(ご本人)の健診 生活習慣病予防健診 (受診対象:35歳から74歳)

### 一般健診の検査内容



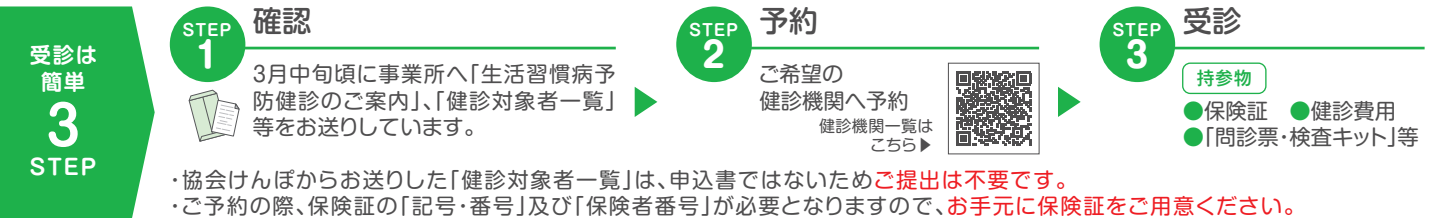
### 自己負担額

令和4年度 最高 7,169円から

最高 **5,282円** で  
受診できます!

健診費用の **約7割** を補助

### 労働安全衛生法に定められている定期健康診断に代用できる!



## 健診後は健康サポート(特定保健指導)を受けましょう

### 特定保健指導とは

40歳以上で健診の結果、「メタボリックシンドローム(メタボ)」のリスクのある方を対象に、保健師や管理栄養士があなたに合った方法で、無理のない減量や生活習慣の改善のアドバイスを行う健康づくりのサポートです。

### ●対象となる方(メタボのリスクがある方)

健診を受けた40歳以上の方のうち

腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
BMI	25以上

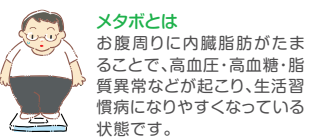
さらに 以下の追加リスクが1つ以上ある方

さらに +

- 血圧
- 血糖
- 脂質
- 喫煙

\*喫煙については、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合のみに追加

### 特定保健指導対象者に該当



▲詳細はこちら▲

訪問、リモート面談等事業所に合った方法をチョイス!

## 被扶養者(ご家族)の健診 特定健康診査 (受診対象:40歳から74歳)

### 検査内容



### 自己負担額

**無料** or 896円

健診機関によって  
金額が異なります。

大切なご家族の健康が損なわれると、看病や不安から仕事のモチベーションが低下しがちです。

詳細は、4月上旬に従業員のご自宅宛てにお送りしている受診券(セット券)等案内にてご確認ください。

こちらのチラシをご利用いただき、事業所からご家族に特定健診受診の働きかけをお願いします。



◀チラシのダウンロードはこちらから