

# 特定健康診査と特定保健指導を受けましょう

## ● 特定健康診査

40歳以上の被保険者・被扶養者の方が受検される各種健診（人間ドック・生活習慣病健診・婦人健診・健康診断）には特定健康診査の項目が含まれています。

特定健康診査は、腹囲測定などを加え、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群の発見を重視し、少しでも早い時期に生活習慣を改善し、病気の発症を防ぐための健診です。特定健康診査の項目は次のとおりです。

## 特定健康診査項目

診 察・ 身体計測	問診 身長 体重 BMI（肥満度） 腹囲 身体診察 血圧
脂 質	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
肝 機 能	AST（GOT） ALT（GPT） γ-GT（γ-GTP）
血 糖	空腹時血糖 または ヘモグロビンA1c
尿・腎 機 能	尿糖 尿たんぱく

\* 1項目でも足りない特定健康診査を受けたことになりませんので、必ずすべての項目を受けてください。

\* 医師の判断に基づき選択的に実施する項目  
…「心電図検査」「眼底検査」「貧血検査」

## ● 特定保健指導

40歳から74歳の方を対象に特定健康診査を実施し、その結果をもとに階層化し、「動機付け支援」「積極的支援」と判定された方について、生活習慣改善のための支援プログラムである特定保健指導のご案内をお送りしています。当組合で特定保健指導をご希望の場合は、健康管理室の保健師、管理栄養士が行います。来所が困難な方、他の医療機関で健診を受検した方には、それぞれに応じた実施機関をご案内します。

※詳しくは当組合ホームページの「特定保健指導」をご参照ください。

当組合ホームページ URL <http://www.keikikenpo.or.jp>

## ご家族の受検にも補助金を支給！

当組合からの  
お願い

健診種目	対象者
人間ドック	40歳以上の被保険者・被扶養者
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者・被扶養者
婦人健診	30歳以上の被保険者・被扶養者
健康診断	16歳以上の被保険者・被扶養者
脳検査	40歳以上の被保険者・被扶養者
乳がん検診	16歳以上の被保険者・被扶養者
子宮がん検診	16歳以上の被保険者・被扶養者

被保険者だけでなく  
被扶養者が受検する際、  
当組合の費用補助が  
受けられます。

被扶養者の方も  
毎年1回健診を！

自分の身体の状態を知る方法のひとつとして健診があります。自覚症状がなくても毎年受検していると、少しずつ健診結果が変化していることがわかります。生活習慣を見直すことで、次の年は健診結果が改善している方もいますので、毎年続けて健診を受けることをおすすめします。

当組合では、被扶養者の方にも健診受検に対する費用補助を行っています。2ページ掲載の表にあるように、その受検率は低い傾向にあります。子育てや介護などで、まとまった時間がとりにくいな等、いろいろな事情はあるかと思いますが、年に1回は健診を受けましょう。

「今年の健診はいつ受けるの？」  
が、自然に出てくるような家庭を目指しましょう。