

40 歳～74 歳の皆様へ（被扶養者・任意継続組合員とその被扶養者様）

特定健康診査・特定保健指導のご案内

年に 1 度の「特定健診」で 生活習慣病を予防・改善しましょう。

特定健康診査とは？

一般的な健康診断とほとんど変わりませんが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備軍の方をいち早く見つけ心臓や血管の病気の危険因子を判定するため、腹囲の測定や血糖値、脂質、血圧等の検査を行います。

自覚症状が出る前に対処を！

自覚症状が出たときには、すでに病気が進行していることがほとんどです。

健診で早期発見できれば、大事に至る前に対処することができます。

[基本的な健診の項目]

- ☆身長、体重、BMI、腹囲
- ☆血圧、中性脂肪、LDL コレステロール、HDL コレステロール、GOT、GPT、 γ -GTP、空腹時血糖（又はヘモグロビン A1c）、尿糖、尿蛋白等
- ☆特定健康診査の標準的な質問票の提出

毎年継続して健康状態を把握することで、医療費の抑制ができます！

病気になってからでは、治療しても後遺症が残ってしまうこともあります。

後悔しないように、健診の結果及び特定保健指導を活用しましょう。

病気の芽をいち早く発見して対処すれば、生活習慣病になるのをストップでき、医療費の負担を軽減できます。

!! 特定健康診査の受診券が届いたら !!

- ① 同封の受診券を確認してください。
受診券に印字されている氏名等と注意事項を確認のうえ「郵便番号・住所」を記入してください。
- ② 特定健康診査を実施している健診機関を確認のうえ、受診の申込みをしてください。
- ③ 受診券、健康保険証を持参して健診を受けてください。
- ④ 健診結果の通知と健康づくりに関する「情報提供」が行われます。

!! 特定健康診査を受けたあと !!

特定健康診査の結果から対象となられた方は、該当するレベルに応じて医師、保健師、管理栄養士等の専門家から生活習慣を見直すサポートをする「特定保健指導」を無料で受けられます。

受診する機関や方法は別途、地方職員共済組合広島県支部からお知らせします。

※既に薬剤治療を受けている方は、特定保健指導の対象外となります。

特定保健指導とは？

BMIや腹囲等の数値と、血糖・脂質・血圧の数値が一定以上となる項目等（リスク）の数の組み合わせによって、生活習慣の改善が必要なレベルを判定します。

★メタボリックシンドロームの該当者 ⇒ 「積極的支援レベル」

☆メタボリックシンドロームの予備軍 ⇒ 「動機付け支援レベル」

◆支援レベルに該当しない方を含めた全ての特定健康診査受診者に、健診結果や問診票から生活習慣の改善に必要な「情報提供」を行います。

☆お願い☆ 「受診券」を利用せず、勤務先等で特定健康診査・人間ドックを受けた方は、同封の返信用封筒で、健診結果コピーと「特定健康診査の標準的な質問票」の提出をお願いします。

健康情報提供サービス

20～74歳までの被扶養者・任意継続組合員及びその被扶養者様は、令和5年10月から健康情報提供サービス「PepUp（ペップアップ）」がご利用いただけるようになりました。★健診結果の確認や日々の記録ができるほか、健康記事の閲覧や、健康イベントにご参加いただくことで、Pepポイントがたまり、指定の商品と交換することができます。是非ご活用ください。

☆Pep Up オンラインユーザー登録☆

<http://pepup.life/user/ekyc/hncxpipt/signup>

お知らせ

令和6年12月2日から、健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」に移行されます。マイナ保険証のご利用は、①データに基づく適切な医療が受けられる。②転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要。③手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払が免除。といった利便性があります。マイナンバーカードの申請及び保険証利用の登録をお急ぎください。

※当支部が保有する皆様の個人情報につきましては、個人情報に基づく関係法令を遵守し、厳重に管理します。

地方職員共済組合広島県支部（総務局福利課）

問い合わせ先（082）513-2260 福利係