

特定健診・特定保健指導を受けましょう

「別に今は健康だし、受診するのはめんどくさいから来年でもいいや…」などと健診を先延ばしにしているいませんか。気がつかないうちに生活習慣病は始まっています…!

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群を減少させることを目的とし、40歳から74歳までのすべての組合員・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されてから5年目になりました。

対象となる方は、是非この機会に特定健診・特定保健指導を受け自分自身の健康状態や日頃の生活習慣を見つめ直してはいかがでしょうか。

◆特定健診の受診

- ・組合員の方は、県や市町が実施する定期健康診断を受診するか、共済組合が実施する人間ドックを受診することにより特定健診を受診したことになりますので、必ずいずれかの受診をお勧めします。
- ・被扶養者の方には、5月下旬に組合員を通じて「受診券」を配付していますので、その受診券と被扶養者証を持参の上、市町が実施する集団検診か、最寄りの医療機関で受診してください。

該当する被扶養者がいる組合員の方は、今一度、被扶養者の方への受診勧奨をお願いいたします。受診券の有効期限は平成24年12月31日となっております。



◆特定保健指導の利用

特定健診の受診の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当した方に、「特定保健指導利用券」を交付しますので、特定保健指導の実施機関で専門員（保健師、管理栄養士等）の指導の下、生活習慣の改善に取り組んでください。

心の健康チェック

「教職員のストレスチェッカー」チェックシートの送付案内

組合員の日頃のストレスをコンピュータでチェックすることにより、ご自身のストレス状況を知り、日常生活を健康的に過ごしていただくための一助となるよう実施しています。是非この機会にご活用ください。

結果は、専門家のアドバイスを添えて密封親展で、直接組合員の自宅へお送りします。個人データは、厳重に管理し当事業が終了した時点で、裁断処分します。また、個人を特定するような実施報告はありません。

- 1 受診対象者：平成24年4月1日現在年齢
22歳、27歳、32歳、37歳、42歳、47歳、52歳、57歳の組合員
- 2 実施(送付)時期：平成24年10月頃