

特定健康診査・特定保健指導のご案内

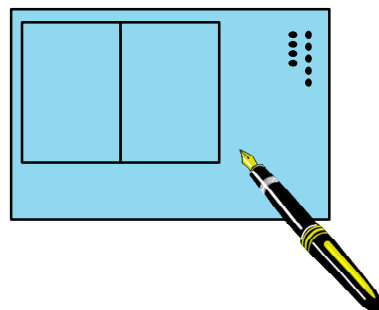
40歳～74歳の皆様へ（被扶養者・任意継続組合員とその被扶養者様）

年に1度の「特定健康診査」で 
生活習慣病を予防・改善しましょう。

特定健康診査の受け方

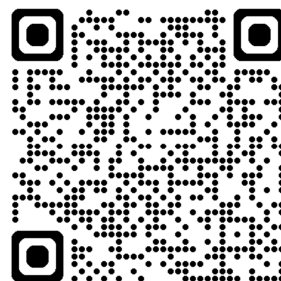
- ① 同封の受診券（青色）を確認し、氏名等に間違いが無いか確認してください。

受診券に「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し、受診申込をしてください。

特定健康診査の実施機関は、広島県ホームページ「特定健康診査・特定保健指導の受診について」でご確認ください。



<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/11/2258-11.html>

- ③ 受診当日、健診機関の窓口には「受診券」「特定健康診査の標準的な質問票」、マイナンバーカード（又は健康保険証）をお持ちください。

※受診費用は共済組合が負担しますので【無料】です。



- ④ 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」が行なわれます（ご自宅宛て郵送）。



※受診券を利用して特定健康診査を受けた場合は、共済組合へ健診結果の提出は不要です！！受診券を使わずパート先等の健康診断を受けた場合は、健診結果のコピーを地方職員共済組合広島県支部へ提出してください。

特定健康診査を受けたあとは・・・特定保健指導！！

特定健康診査の結果から**特定保健指導**の対象となられた方は、後日、地方職員共済組合からご案内が郵送されます。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ための指導・サポートが無料**で受けられます。

◆ 特定保健指導の対象となる方 選定基準

腹囲	①高血圧②高血糖 ③脂質異常の該当数	喫煙習慣	40 歳～64 歳	65 歳～74 歳
男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	2 つ以上	—	積極的支援	動機付け支援
	1 つ	あり		
		なし		
上記以外で BMI25 以上 (kg/m ²)	3 つ	—	積極的支援	動機付け支援
	2 つ	あり		
		なし		
	1 つ	—		

★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」

◆ 特定保健指導を受診でき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。

特定保健指導は、健康への近道です



対象となられた方は、**将来的な生活習慣病の発症リスクが高い状態**ですが、特定保健指導を受けることで、**生活習慣や体質の改善を目指しリスクを軽減**することができます。

医師、保健師、管理栄養士など国家資格を持った専門家からアドバイスを得ることが出来、初回の面接後も継続的な支援・サポートを受けられます。

通常、特定保健指導は通常数千円～数万円の費用が掛りますが、地方職員共済組合の組合員及びその被扶養者・任意継続組合員及びその被扶養者 の皆さまは、**無料で受けることができます**。

また、早期に生活習慣を改善することで、心臓病・脳卒中・糖尿病の発症リスクを軽減でき、**将来的な医療費の節約にも繋がります**。

対象となられた際は、積極的にご利用ください。



※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