



40歳以上の被保険者・被扶養者(ご家族)の皆さま向け **健診** + **保健指導** を受けよう

特定保健指導のご案内

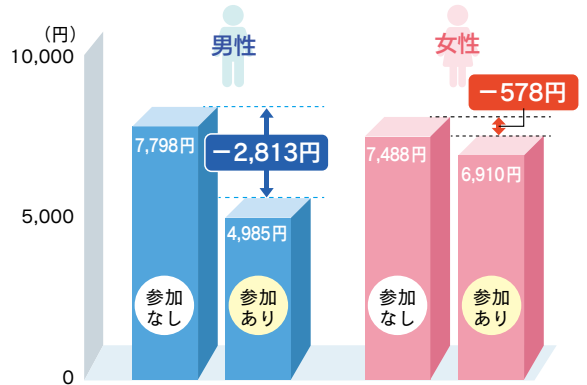
健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。対象になった方はご自身の健康のため、ぜひご参加ください。

メリット 1 病気のリスクと医療費が減る!

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



▼ 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費〔医科入院外〕より(平成26年5月診療分)

メリット 2 専門家がサポート!

保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。



メリット 3 参加は無料!



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう!

異常なしだった人

昨年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン! 改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

血糖値が前年より上がってる!!
間食を控えないと

