

## 特定保健指導

特定保健指導とは、健康診断結果でメタボのリスクが高い、または出始めたと判定された方が受ける保健指導のことです。

### 【積極的支援】

メタボのリスクが高い方

- 初回面接** 個別面接で保健師等の支援のもと実効しやすい目標を立てます。
- 継続支援** 面接や電話やメールなどにより、保健師等の支援が3ヵ月以上行われます。
- 6ヵ月後** 健康状態や生活習慣の確認を行います。



### 【動機付け支援】

メタボのリスクが出始めた方

- 面接** 個別面接で保健師等の支援のもと実効しやすい目標を立てます。
- 6ヵ月後** 健康状態や生活習慣の確認を行います。

当健康保険組合では、健康診断受診後に生活習慣の見直しが必要な方へ「特定保健指導のご案内」をお送りしております。対象となられた方は必ず受けるようご協力をお願いいたします。

### 契約保養施設(宿泊)・契約体育施設

詳しくは「平成29年度共済会の利用手引」をご覧ください。料金の一部が利用券により補助されますので、契約施設を利用する際は所定の申込書に必要事項をご記入のうえ郵送またはFAXで当健保組合または共済会までお申し込みください。

TEL:011-633-8353 FAX:011-633-8373



### 無料歯科検診に行こう!

お口の健康、気になりませんか?  
セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科検診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。当健康保険組合にご加入の方ならどなたでも。

お申し込みは「歯科健診センター」へ

ホームページはこちら

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

歯科検診センター



ご利用方法のチラシが必要な方はご連絡ください



## 「コンピュータ健保からだところの健康相談」

フリーダイヤルまたはwebでご利用になれます

 <https://t-pec.jp/soudan/user/login.php>

フリーダイヤル・ユーザー名・パスワードにつきましては、「健保だより」29年4月号をご覧ください。

携帯からも無料!



携帯番号に簡単に電話番号を登録できます。

※機種によっては読み取りができない場合もあります。

プライバシーは厳守!

委託先のディーバック(株)がサービスを提供します。コンピュータ健保が相談内容を知ることは一切ございません。

#### こんなとき、お電話ください。

- 怪我の応急処置を教えて
- 夜中に赤ちゃんが熱をだした時の対応について
- 家族の介護のことで相談したい
- 飲んでいる薬について詳しく知りたい

#### こんなこと、気になっていませんか?

- 仕事の疲れがなかなか抜けない
- 同僚とうまく話せない
- 会社に行くのが億劫
- 朝起きると気持ちがゆううつ
- 人前で話すとき緊張する
- 夜なかなか眠れない



#### ● からだの電話相談

電話 24時間受付・年中無休

◆ 病児・育児・介護など健康全般についてお気軽にご相談ください。

#### ● メンタルヘルス相談

電話 9:00~22:00 年中無休

WEB 24時間・年中無休

(返信は数日を要します)

#### ● 面談カウンセリング予約受付

電話 月~金 9:00~21:00

土曜日 9:00~16:00(日曜・祝祭日・12/31~1/3除く)

◆ 心理カウンセラーによるメンタルヘルス相談をご提供いたします。◆ 必要に応じて日本全国のカウンセリングルームで、面談カウンセリングをご提供いたします。

WEB 24時間・年中無休

(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)