



健診を受けただけで満足していませんか？

健診結果を確認しましょう！

健診は「受けたらおしまい」ではありません。大切なのは、「健診結果をこれからの生活にどう活かすか」です。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今の自分の体の状態をきちんと確認しましょう！

A 異常なし

受けた検査項目は、基準の範囲内で異常はみられません。引き続き健康の保持・増進に努めましょう。

B 軽度異常

軽度の異常がみられます。この段階で生活習慣に気を付けて、健康的な生活を心がけましょう。



C 要再検査・生活改善

基準の範囲から外れた結果がみられます。よくない生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう。なお、再検査は指示のとおり受けましょう。

D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階ですので、早めに医療機関を受診し、適切な対処や治療に取り組みましょう。



当健保組合では、健診の結果で『要精検』や『要治療』となっても、その後、医療機関に受診されていない方に対して、当組合の保健師より受診勧奨のご案内を送付しています。なかには、大変心配な方もおりますので、ご案内が届いた方は、速やかに医療機関を受診しましょう！



特定保健指導に参加しましょう

特定保健指導のメリット！

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断されると特定保健指導の対象になります。保健師などの専門家が、その方にあったアドバイスをおこない、生活習慣の改善で健康な状態に導きます。

メタボ・肥満の改善が期待できます！

特定保健指導を受けた結果、多くの方が体重や腹囲（おなか周り）が減り、健診結果も改善したなどの効果があります。

**体重：1.54kg減
腹囲：1.73cm減**

※2018年度→2019年度の検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値第1回（第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会）資料より作成

専門家によるアドバイスとサポート！

特定保健指導の対象となった方に「動機付け支援」レベル、「積極的支援」レベルの特定保健指導を実施しています。実際には、保健師などの専門家が対象者にあった生活改善の方法（食事や運動など）を面談や電話、手紙でアドバイスし生活習慣の改善をサポートします。

オンラインによる面談もできます！

費用は無料！

特定保健指導にかかる費用はすべて健保組合で負担します。

無料でご参加いただけますので参加者は生活改善に集中して取り組むことができます。



特定保健指導のご案内が届いたら、生活習慣を見直す“チャンス”です！