

日々の健康づくりに 人間ドック、生活習慣病健診を お役立てください

当健保組合では、みなさまの健康づくりにご活用いただくために、全国1,000ヵ所以上の医療機関と提携する「JTBベネフィット」と契約を結び、人間ドック、被扶養者健診を実施しています。ぜひご利用ください。

- 受診時点で当健保組合の被保険者、被扶養者の資格のある方が対象です。
- 年度内（4月～3月）に1回ご受診いただけます（申込期限：平成26年2月28日まで）。
- 受診可能な健診

各社にお勤めの被保険者
(任意継続被保険者以外)

被保険者(ご本人)

人間ドック

被扶養者(ご家族)

人間ドック

生活習慣病健診

いずれかを選択して
ご受診ください

任意継続
被保険者

被保険者(ご本人)

人間ドック

生活習慣病健診

いずれかを選択して
ご受診ください

被扶養者(ご家族)

人間ドック

生活習慣病健診

いずれかを選択して
ご受診ください

人間ドック

補助対象となる健診内容

日帰りドック、2日(宿泊)ドック

費用負担

各ドックについて、5,000円の自己負担をお願いします。

残りの健診費用(オプション検査*含む)については、40,000円を限度に補助いたします。

※オプション検査は自由にお選びいただけます。

利用のおもな流れ

- ① JTB ベネフィットが提携する医療機関に直接予約
- ② JTB ベネフィットへ受診券を申請
(受診券は自宅に送付されます)
- ③ 受診券を持って受診。医療機関窓口での費用の支払いは不要
- ④ 自己負担額は受診後、2ヵ月程度でJTB ベネフィットより請求

生活習慣病健診

補助対象となる健診内容

生活習慣病健診Cコース、
生活習慣病健診Cコースと同時申し込みのオプション検査(下記の検査項目に限る)

- ・胸部X線検査 ・胃部X線検査 ・便潜血検査
- ・PSA(前立腺がん検査) ・マンモグラフィ
- ・乳房超音波(乳房エコー) ・子宮頸部細胞診

費用負担

3,000円の自己負担をお願いします。

残りの健診費用は、健保組合が負担します。

利用のおもな流れ

- ① JTB ベネフィットへ予約申込みと受診券申請
(受診券は自宅に送付されます)
- ② 受診券を持って受診。医療機関窓口での費用の支払いは不要
- ③ 自己負担額は受診後、2ヵ月程度でJTB ベネフィットより請求

詳細については、当健保組合ホームページ(URLは12ページを参照)をご覧ください。
また、すでに配布済の冊子『平成25年度版健診利用案内』等もあわせてご参照ください。

予約
方法

Web

ころろ・からだ・ネット <https://www.elavel-club.com/kenshin/>

郵送・FAX

えらべる健診予約センター 〒135-0033 東京都江東区深川 2-7-6 ネクストサイト深川ビル5F
FAX03-5646-5564

特定健診について



今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導を行っております。体の状態を定期的にチェックするよい機会ですので活用しましょう。

まず特定健診を受けます

【対象者】

40～74歳の被保険者と被扶養者

【受診機会】

- ・健保保健事業の人間ドック・生活習慣病健診
- ・被保険者の方は各事業所が行う健康診断



※医師の判断に基づき選択的に実施する項目…ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

【必須項目】

診 察	<input checked="" type="checkbox"/> 問診 <input checked="" type="checkbox"/> 身長 <input checked="" type="checkbox"/> 体重 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満度 <input checked="" type="checkbox"/> 腹囲 <input checked="" type="checkbox"/> 身体診察 <input checked="" type="checkbox"/> 血圧
脂 質	<input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪 <input checked="" type="checkbox"/> HDL コレステロール <input checked="" type="checkbox"/> LDL コレステロール
肝 機 能	<input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT) <input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT) <input checked="" type="checkbox"/> γ-GT (γ-GTP)
代 謝 系	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖 <input type="checkbox"/> ヘモグロビン A1c <input checked="" type="checkbox"/> 尿糖
尿・腎機能	<input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく

いずれか1つ

健診結果をもとに階層化

【階層化のしかた】内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪を
チェック

- ①腹囲が男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ②BMI*が25以上

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

リスクの
重なりを
チェック

- ①血糖が高い
- ②血圧が高い
- ③脂質が基準外
- ④喫煙習慣がある

- リスク低 情報提供
- リスク中 動機づけ支援
- リスク高 積極的支援

対象となった人に特定保健指導を実施

【特定保健指導の実施方法】対象となった人には、当健保組合からご連絡します。保健師などプロのサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

動機づけ支援
初回面接
+ 6ヵ月後の評価

積極的支援
初回面接 + 3ヵ月以上の継続的支援
+ 中間評価 + 6ヵ月後の評価

※当健保組合では、今年度は被保険者を対象に指導を行っています。

平成25年度から「第2期」がスタート

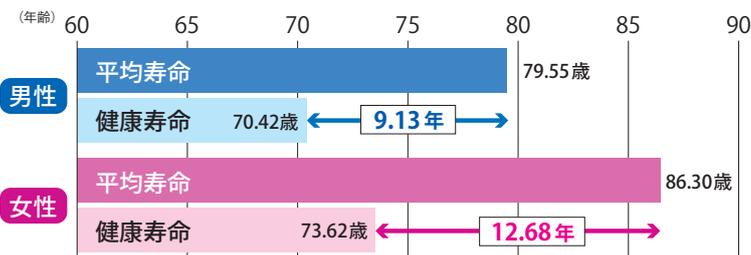
特定健診・保健指導は、平成20年度からスタートした国の事業です。20～24年度で「第1期」が終了し、25年度からは「第2期」がスタートしています。第2期では、ヘモグロビンA1cの表記が国際標準値に変わるなどの変更がありますが、基本的な流れは第1期と同じです。

特定健診を活用して、「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.13年、女性12.68年もあることがわかっています。

この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診を上手に活用して、“元気で長生き”をめざしましょう。

●平均寿命と健康寿命の差



「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より