

# 中建国保東京都支部 特定保健指導のご案内

## (健康改善サポートをまずは受けてみませんか?)

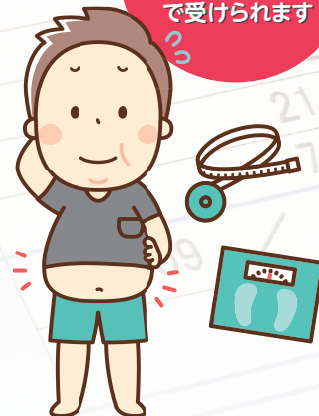
中建国保では組合員・家族の皆様の健康管理と健康の保持増進のために、健康診断の費用を負担し、集団健診等を実施しています。

また、中建国保は国から実施が義務付けられている40歳以上の特定健診・特定保健指導の実施計画に定められた目標実施率の達成を目指しています。

そのため、中建国保東京都支部では全日本労働福祉協会と契約し、健康診断の機会を設けるとともに、特定保健指導も実施しております。

40歳以上の組合員・家族の皆様におかれましては、健康診断を受診した後、特定保健指導の対象となった場合、中建国保から全日本労働福祉協会へデータを提供し、特定保健指導のご案内をお送りさせていただく場合がございます。皆様の健康の保持増進のために必要な取り組みですので、何卒ご了承の程、お願い致します。

1~3万円の内容が  
**無料!**  
で受けられます



## 特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち...

腹囲 男性 **85cm以上** | 女性 **90cm以上**

または **BMI 25以上** の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、

**特定保健指導対象者**に該当

血圧

血糖

脂質

## 特定保健指導のここが安心!

### 専門家の心強いサポート

保健師・管理栄養士などの専門家が皆様の健康づくりをサポートいたします。

### 無 料

40歳~74歳の中建国保東京都支部の組合員・家族の方であれば無料で受けることができます。

生活習慣改善の良い機会ですよ!  
健康づくりをサポートします!



メリット  
**1**

専門家の本格的な  
サポートが受けられる  
のはお得です!

食事・運動などのサポートを受けるサービスは、自費となる場合が多いです。無料で専門家のサポートが受けられるのは良い機会です。



メリット  
**2**

変化を実感すると  
楽しく続けられます!

体重・体形の変化などで目に見える効果が表れると変化を実感できて楽しくなり、途中で挫折することも少なくなります。



メリット  
**3**

将来、治療にかかる  
時間や費用の節約に  
なります!

生活習慣病が進行すると、治療に時間や費用が何倍もかかってしまう恐れがあります。早いうちからの生活習慣の見直しは、将来の自分へのプレゼントです。



**特典**

最後までやり遂げた場合にはクオカード(3,000円分)を進呈します。