

「特定保健指導」

健康づくりに取り組みましょう！

特定保健指導とは…？

専門家のサポートのもと、生活習慣を見直して
「生活習慣病」のリスクを下げることを目的
とした事業です。

対象者は…？

40歳～75歳の生活習慣病のリスクが高いと判断
された方

特定保健指導のメリット

無料で
受診可能！

病気の
予防に！※

生活習慣を
変える
チャンス！

※…主に生活習慣病（高血圧・
糖尿病・脂質異常症）

特定保健指導の例

<積極的支援の場合>

初回面談

保健師・管理栄養士等の専門家と一緒に実践できる目標を立てる。

例) 「夕食のご飯を3口減らす」

「1駅歩く」など

継続支援でサポート

面談・電話・メール等で進捗を伝え、サポートを受けます。

3か月後

改善結果の確認をします。

身についた生活習慣を継続していきましょう。



詳しくは、当組合ホームページ

「保健事業→特定健診・特定保健指導」をご確認ください。👉



もし当日に

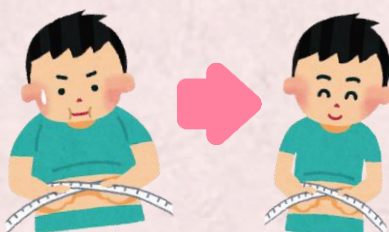
「特定保健指導」

が受けられたら…

「健康診断前は食生活に気をつけていたのに
受けたらいつもの食事に元通り」な方！
もっと健康になりませんか？

健保組合では下記の2つの施設において、
その日のうちに特定保健指導を受ける
ことができます！

※ただし、特定保健指導の対象者に限ります。



その日のうちに受けるメリット☆

- ◇ 特定保健指導の日程調整の必要なし！
- ◇ 健診日当日に自分の体の状態が分かり、相談できる！
- ◇ 結果値を見ながらすぐに改善策を立てられる！

当日特定保健指導が受けられる病院

鶯谷健診センター

03-3873-9161 <健診予約ダイヤル>

〒110-0003

東京都台東区根岸2-19-19

令和7年1月より利用可能に！

新宿健診プラザ **New!**

03-3209-0211 <健診予約ダイヤル>

〒106-0021

東京都新宿区歌舞伎町2-31-18

Q. 当日やむを得ない理由により、受診できなかったときはどうすればよいですか。

A. 以下のどちらかをお選びください

◆ 健診を受けた医療機関で後日指導を受ける。
医療機関からの案内に従ってご受診ください。

◆ 契約委託機関（東振協・オクタウェル）にて指導を受ける
後日、健保組合から案内ハガキを事業所経由で送ります。
そちらの案内に従ってご受診ください。

