

# 自分の身体の健康チェックはもうお済ですか？

～ 各種健診をまだ受診されていない組合員及び被扶養者の皆さんへ ～

## 人間ドック・婦人科健診をお申し込みされた皆さんへ

今年度の人間ドック・婦人科健診の受診期限については、平成24年3月26日までとなっておりますので、期限内に必ずご受診ください。なお、例年、年明けの1月からどちらの医療機関でも予約がいっぱいになる傾向がございますので、なるべくお早めに予約・受診されることをおすすめします。

## 特定健康診査の受診と特定保健指導の利用について

### ◆特定健康診査

被扶養者の方の特定健康診査受診券については、平成23年6月中に所属所を通じて対象者の皆さんへ配布し、受診期限については、平成24年3月31日までとなっておりますので、期限内に必ずご受診ください。

なお、職場における定期健康診断・人間ドックを受診される組合員の皆さんは、この定期健康診断や人間ドックを受診されることで、特定健康診査を受診したとみなしますので、特定健康診査受診券の配布は行っていません。

### ◆特定保健指導

特定保健指導利用券については、特定健康診査（定期健康診断・人間ドックも含む）を受診された結果をもとに対象となられた方に随時配布しており、**特定保健指導の利用期限については、配布する特定保健指導利用券に記載しています**ので、その期限内に必ずご利用ください。

## 特定保健指導の利用を終了されました方の感想の一部を紹介します。

- ◎保健指導を受けて、私自身の意識改革が出来ました。
- ◎保健指導を受けてから、少しずつではありますが、自分の体が引き締まってくるのがわかりました。また、周囲の方から「もしかして、体を絞ったりしているの？」と聞かれることがありました。そのことが励みとなり、ますますやる気がでてきました。気がつく『生活習慣改善の取り組み』が、普通の生活習慣となって、私自身の身についていました。
- ◎保健指導を受けてから、毎日体重を計測するようになり、体重が少しでも増加すれば、『生活習慣改善の取り組み』を意識することができるようになりました。
- ◎今まで食生活なんて、あまり気にせずに生活を送っていました。保健指導を受けて、誤った考えをしていたことに気づかされました。今後は健全な食生活を心がけます。
- ◎保健指導を受けて、家事や掃除なども運動になることを学びました。それからは、家の窓拭きや掃除を積極的にするようになりました。時間をかけていねいに掃除をすることで、運動量も増え、家もきれいになっているように思います。