

朝霞市国民健康保険にご加入中の方へ

特定健診実施中です！健診期間は12月31日(火)まで

☎/保険年金課 ☎463-0283

対象となる方には、すでに受診券をお送りしていますが、お申し込みや受診はお済みでしょうか？受診の際には、「特定健康診査受診券」と「国民健康保険被保険者証」が必要です。

※健診期間は、12月31日(火)までとなっていますが、年末のため終了日は医療機関によって異なりますので各医療機関へお問い合わせください。

※受診券を紛失された方、5月1日以降に転入等や新規加入された方で受診を希望される方はお申し出ください。

◆健診結果提出のお願い◆

朝霞市国民健康保険の特定健康診査受診券が送付された方で、職場などの健康診断を受けた場合は、健診結果の写しを保険年金課へご提出ください。ご協力をお願いいたします。

提出方法／保険年金課の窓口へ直接ご持参ください。



特定保健指導のご案内

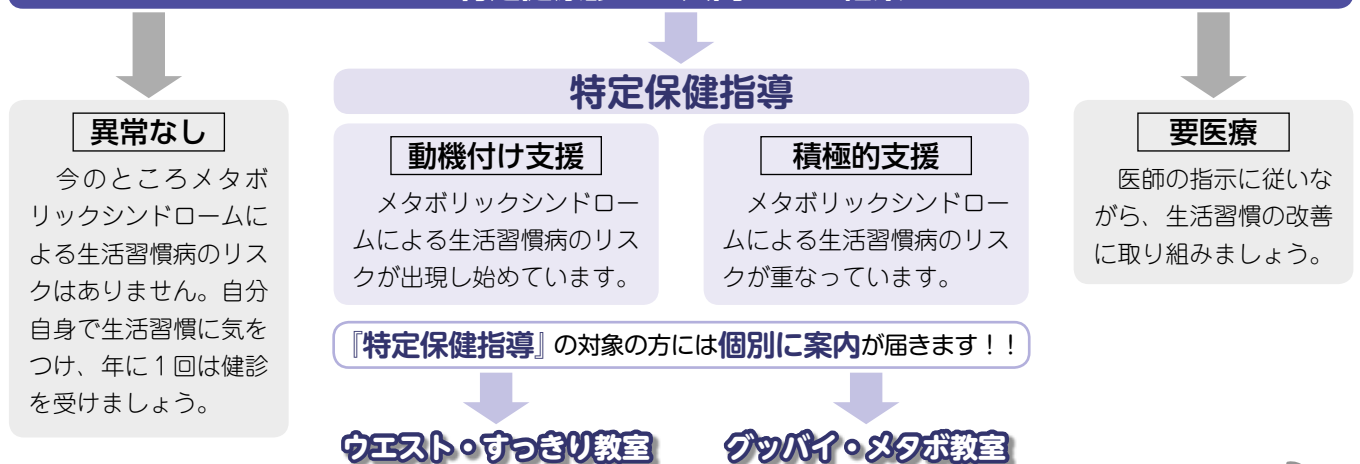
☎/健康づくり課(保健センター内) ☎465-8611

市では、特定健康診査または人間ドックの結果、「**動機付け支援**」「**積極的支援**」と判定されたメタボリックシンドローム予備群・該当者の方を対象に、特定保健指導のご案内をしています。

特定保健指導 は次の項目の結果で判定します。

腹囲、血圧、脂質(中性脂肪、HDLコレステロール)、血糖(空腹時血糖、HbA1c)、喫煙歴、年齢

特定健康診査・人間ドック結果



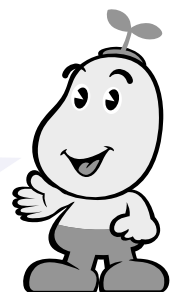
★案内通知が届いた方は、同封されている『はがき』または『電話』でお申し込みください。

※特定保健指導対象の方への案内通知では、過去3年分の健診結果をグラフにてお渡ししています。

この機会に健診結果を振り返ってみましょう。

特定保健指導はメリットがいっぱい

あなたにあった健康づくりのお手伝いをします！



メリット ① 専門家からあなたに合った指導



運動や食事に関して、保健師や管理栄養士があなたの状況に応じてフォローするので安心です。

メリット ② 自分にちょうどいい生活を発見！

正しい生活習慣が身につくので、からだのトラブルが解消！そのうえ、スタイルアップも期待できます。



メリット ③ お金をかけずに健康度がアップ！



参加費は無料です。お金をかけずにアドバイスがもらえて、健康度がアップ！