

健康診断後に  
実施している

# 健康相談のメリット

ご存じですか？

健康診断は「受けたら終わり」というわけではありません。むしろ大切なのは、受けたあとの振り返りです。健康相談では、健診結果にもとづいて病気を予防するためのアドバイスが受けられます。

健康相談には特定保健指導と健診事後指導があり、特定保健指導は『高齢者の医療の確保に関する法律』、健診事後指導は『労働安全衛生法』に基づく実施で、どちらも健康診断で一定の基準に該当した方が対象です。

特に平成20年から開始された特定保健指導は、国が定めた実施率の目標値を達成しなければ、保険者はより負担を求められる制度になっており、保険料維持のため当組合においても目標達成に努めています。

事業所におかれましても、社員の皆様の健康保持増進、疾病予防のため、健康相談をご活用ください。

病気を予防することにより、急な欠勤や遅刻、  
業務中の事故発生の減少につながります

より良い体調でいることは  
仕事の能率アップにもつながります

新入社員の募集などでも健康経営の一環とし  
てPRできます

ご本人様にとっても通院時間と医療費が節約  
でき、ずっと健康で働きつづけることができる  
ので収入が安定するというメリットがあります

## 【健康相談の流れ】

保健師が事業所を訪問して1人20分～30分程度健康相談を実施します  
健康診断の結果の意味をお伝えし、病気予防のための生活習慣改善の方法を一緒に考えます

\*\*\* 特定保健指導の方は\*\*\*

初回健康相談以降、6カ月間で①～③のいずれかを実施します（厚生労働省の基準にもとづき実施）

①面談1回と電話支援1回 ②電話支援3回 ③6カ月後に1回の電話支援

\*\*\* 健診事後指導の方は\*\*\*

健診後1回の健康相談で完了します

## 事業所での集団健康セミナーもご利用ください

事業所にお伺いして健康セミナーを実施します

「禁煙に取り組む社員を増やしたい」「毎年、熱中症になる社員が多い」など職場の健康問題解決にご活用  
ください

### 【過去の実績例】

- \* タバコと病気
- \* ストレスについて
- \* 熱中症予防
- \* インフルエンザ予防
- \* ダイエット教室
- \* 健診結果の見方

など



- \* ご希望により、体内年齢測定、肺年齢測定、血管年齢測定の機器を持参いたします。
- \* 健康セミナーは事業所単位で行いますので、個人の申し込みはできません。
- \* ご希望（内容・日程・時間等）は健康管理課へご相談ください。費用は無料です。

TEL03-3833-6164（健康管理課直通）

東京都家具健康保険組合

# 二次健診の受診にご協力ください

労働安全衛生法上、二次健診については強制できません。しかし、事業所には労働契約に付随する義務として「安全配慮義務」が課せられていることから、社員の健康を悪化させないような配慮が求められます。

以下の健診結果を受けとった方が受診しやすい職場環境づくりにご協力をお願いいたします。

## 「要再検査」

### 「3カ月後・6カ月後経過観察」

自覚症状がないからこそ再検査が必要です

今回の健診結果が一時的なものなのか、問題があるのか判断できないため、もう一度同じ検査を行う必要があります。「特に症状がないから」と放置して重症化することもありますので、念のため再度検査が必要です。

## 「要精密検査」

健診よりさらに詳しい検査が必要です

治療が必要な病気が隠れているかどうか確認するため、より詳しい検査が必要な状況です。精密検査の結果、何もなければ安心です。問題があっても早めに治療が始まります。

## 「要受診もしくは要医療」

医師に治療の相談をしてください

病気、もしくはその疑いがあるので必ず保険証を使用して医療機関を受診してください。早めに治療に取り組めば重症化を防ぐことができます。軽症の場合は薬を飲まなくて済むこともあります。

職場でこんな会話ありませんか？

※「要再検査」「3カ月後・6カ月後経過観察」「要精密検査」の健診項目については、原則、組合指定の医療機関で、本人負担額なく再検査を受けることができます。

検査内容により自己負担が発生する場合もあるため、不明点は受診前に健康管理課へお問い合わせください。

TEL 03-3833-6163・6164(健康管理課直通)

忙しくて病院に行く時間がない

### 病気になるともっと忙しくなります

日々忙しく仕事に打ち込めるのも健康な体があることです。受診の時間を惜しんだことが原因で病気になってしまうと、比べものにならないくらい時間とお金がかかりますし、病気のために欠勤や遅刻をすることもあります。早めの受診は時間と医療費の節約になります。

何も症状ないし、元気だから大丈夫

### 自覚症状が出からでは遅いケースがあります

高血圧、高血糖、脂質異常は、かなり病気が進行してからでないと自覚症状が現れません。脳卒中や失明、人工透析などになって治療をはじめても元の元気な体に戻れません。早めの治療と生活改善が重要です。自分にあった生活改善方法を知るために健康相談もご利用ください。