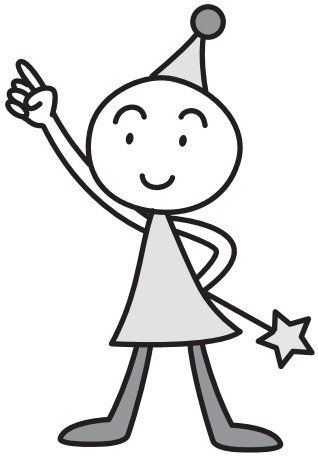
目　次

健康管理ファイル

健康診断の目的と意義…… 1
健康診断のご案内…… 2～3
　健康診断及び保健指導委託機関一覧
こんな検査でこんな病気がわかる…… 4～7
定期的に歯科健診を受けよう…… 8
特定健診・特定保健指導……9～13
　特定健診
　特定保健指導
健康日本21…… 14～17
　1 栄養・食生活
　2 身体活動・運動
　3 休養・こころの健康づくり
　4 たばこ
　5 アルコール
　6 歯の健康
　7 糖尿病
　8 循環器病
　9 がん
メタボリックシンドローム対策…… 18～20
　メタボリックシンドロームの診断基準
　生活習慣病対策の重要なカギ
　改善策
　無理なく内臓脂肪を減らすために
健康づくりは身近なことから始めよう…… 21～26
　1日に必要なカロリーは？
　肥満のシミュレーション
　食事編
　運動編
　3ヵ月間の取り組み状況を記録しよう
健康増進事業のご案内…… 27～31
　健康情報の提供
　当組合のホームページは健康情報が満載
　健康ウォーク
　契約スポーツ施設・潮干狩り・味覚狩り
　禁煙サポート事業
　インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種補助事業
　メンタルヘルスサポート事業
健康保険の給付…… 32～33
健康診断の記録……34
健康診断の検査結果を保管しよう……35
受診の記録……36
医療費のお知らせと領収証入れ……37
医療費と税金……38



R8.4改訂