

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	
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

