

健診は受診だけで終わらず、
結果から自分のからだの状態を
知って生活習慣の改善に生かす
ことが大切です。

ご家族にも受診をすすめ、一緒
に結果をチェックしましょう。

「要再検査」
「要精密検査」「要治療」
の項目があった!

必ず医療機関を受診しよう!

自覚症状がなくても病気が進行している可
能性があるので、放置は危険です。
早期であれば、治療が軽く済み、身体的・
経済的な負担を軽減できます。

要再検査 数値に異常あり

要精密検査 病気の疑いあり

要治療 早急に治療が必要

「特定保健指導」の
通知をもらった!

プロの指導で
生活習慣改善のチャンス!

メタボリックシンドロームのリスク
がある人を対象に、医師や保健
師、管理栄養士等のプロが生活習
慣を改善するサポートをします。

健診は
結果が大事!



数値が基準値ギリギリ
または
基準値内だけけど悪化している

生活習慣を振り返ってみよう!

とくに血糖、血圧、脂質の数値が高いと、太っ
ていなくても、将来脳卒中や心筋梗塞になる
おそれがある。肥満の方は減量するなど、生活改
善に努めましょう。体重の3~4%を減らすだ
けで、数値は改善していきます。

やってみよう!

生活習慣改善のポイント

- お酒は適量におさえる
- 野菜や汁物→主菜→主食の
順番で食べる
- 1日10分いつもより多く
からだを動かす
- 夕飯が遅くなるときは夕方に
炭水化物、夜はサラダやスープにする
- 禁煙する

けんぽお知らせ板

PepUp で **医療費のお知らせ** の配信を開始しました!

医療費のお知らせとは

被保険者・被扶養者の皆さまが保険医療機関等に受診した際の、医療費の内訳等をお知らせしています。受診された月から通常4ヶ月後に **PepUp** に反映されます。受診日数や請求金額に誤りはないか等ご確認ください。

※紙面による配布は、2023年2月配布分をもって終了いたしました。

※医療費控除を書面で申告する場合、印刷した「医療費のお知らせ」を『医療費控除の明細書【内訳書】』の代わりにすることはできません。ただし、印刷した「医療費のお知らせ」を『医療費控除の明細書【内訳書】』の添付書類としてご利用いただくことは可能です。



「医療費のお知らせ」の確認には
PepUp のご登録が必要です!



PepUp の登録には2023年9月にご自宅に郵送した登録案内に記載された本人確認コードが必要です。登録案内を紛失・破棄されてしまった方は保健事業課までご連絡ください。

PepUp の初回登録キャンペーン
(500ポイント付与)は
12月31日まで

今後もポイント付与の
イベントを時期毎に多
数ご用意しております
ので、ぜひお早めにご
登録ください!

