

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	

メンタルヘルスサポート事業	

禁煙サポート事業	

インフルエンザ予防接種	
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

