各種健診のご案内

当健康保険組合では以下の健診を実施しています。
年に1回必ず受診しましょう。

特定健診

受診場所　全国の指定実施医療機関

❶ **当健康保険組合へ申込書を送付**
「特定健診 利用申込書」を記入後、FAXまたは郵送で申込み　**FAX 03 (3442) 7366**

❷ **受診カード等を受け取る**
当健康保険組合から自宅宛に「東振協専用健診受診カード」「(※)指定実施医療機関名簿」を郵送

❸ **電話予約・受診**
「指定実施医療機関名簿」から医療機関を選択し、予約してから受診

※指定実施医療機関については、当健康保険組合ホームページでも確認可能

女性生活習慣病予防健診（春季・秋季）

受診場所　全国の指定実施医療機関

❶ **利用申込み（A、またはBのいずれかから選択）**※受診日は後日、受診機関より案内があります。
A）東振協ホームページからネットで申込む
B）申込書を提出　「女性生活習慣病予防健診申込書」に記入後、会社担当者へ提出

❷ **受診案内等を受け取る**
受診日の約1ヶ月前に医療機関より申込書の記載住所に受診票・検査容器等を郵送

健康サポート（特定保健指導）

健康サポートとは、メタボリックシンドロームに着目した保健指導であり、義務化されています。1人では難しい生活習慣の改善について、専門スタッフがあなたをサポートします。

対象　40歳以上の被保険者及び被扶養者かつ「動機付け支援」「積極的支援」の該当者

費用　**無料**

実施日時　月曜～金曜日 9：15～15：45

実施方法　健康相談室又はオンラインにて実施

特定保健指導対象者の判定方法

ステップ1

- **A 腹囲**　男性85cm以上　女性90cm以上
- **B BMI**　腹囲は該当しないが、BMIが25以上

左記のA・B以外は特定保健指導の対象外となります。

ステップ2

- **血圧**　収縮期血圧（上の血圧）130mmHg以上 または拡張期血圧（下の血圧）85 mmHg以上
- **脂質**　空腹時中性脂肪150mg/dl以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上）またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
- **血糖**　空腹時血糖値（やむを得ない場合は随時血糖）100 mg/dl以上 またはHbA1c5.6%（NGSP）以上
- **喫煙**　上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます。

ステップ2の中で該当する項目数

- **2つ以上　積極的支援**
- **1つ　動機付け支援**

特定保健指導対象者

ステップ2の中で該当する項目数

- **3つ以上　積極的支援**
- **1つか2つ　動機付け支援**

該当なし
健診結果の見方や生活習慣改善のための情報提供を行います。

健診結果提出のお願い

毎年度、健康保険組合は加入者の健診結果を国へ報告する義務があることから、当健康保険組合でも健診を受けた被保険者及び被扶養者の健診結果と問診票の提出をお願いしています。国への報告と同時に、健診結果を基に課題を把握することで、より効果的な保健事業運営に努めています。当健康保険組合の事業以外での健診・人間ドック等を受診された方は、健診結果をご提出くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

提出物　健診結果の写し、問診票（ホームページからダウンロードできます。）

提出先　〒106-0046
東京都港区元麻布3-4-32
自動車振興会健康保険組合
健康管理課宛

メンタルヘルス支援事業

対象　被保険者および被扶養者

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

厚生労働省　https://kokoro.mhlw.go.jp/

「こころの耳」は、働く人と、周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。一人で悩まず相談することで、客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けて一歩を踏み出してみませんか?

「こころの耳」相談窓口

働く人の「こころの耳電話相談」（旧こころほっとライン）

こころの耳 電話相談

0120-565-455
月曜日・火曜日 17：00～22：00
土曜日・日曜日 10：00～16：00
※祝日、年末年始はのぞく

働く人の「こころの耳SNS相談」

こころの耳 SNS相談

スマートフォンなどで右のQRコードを読み取ると友達登録できます。
月曜日・火曜日 17：00～22：00
土曜日・日曜日 10：00～16：00
※祝日、年末年始はのぞく

働く人の「こころの耳メール相談」

こころの耳 メール相談

24時間受付しています。
1週間以内に返信します。
こころの耳　メール　検索

メンタルヘルス支援サービス

東振協　こころ相談ネット　https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/

ご家庭や職場でのメンタルヘルスの相談から職場復帰支援まで一貫した「メンタルヘルスの支援サービス」を一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会と共同で実施しております。日頃から、不安や心配をかかえている方は、是非この支援サービスをご利用ください。支援サービス内容の詳細については、東振協のサイト（https://www.toshinkyo.or.jp/mental/）にログインしてご確認いただくか、当健康保険組合にお問い合せください。

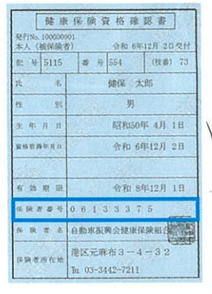
電話相談　経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーが悩み事などのご相談に応じます。

Web相談　Web相談専用サイトにより、24時間年中無休で、相談ルームの臨床心理士がメール相談に応じます（18歳以上）。

ログイン方法

ご利用いただける支援サービスの詳細が確認できます。保険者番号入力欄には、【資格情報のお知らせ】等に表示されている健康保険組合の**「保険者番号（8桁数字「06xxxxxx」）」**を入力してください。

例：資格情報のお知らせ

資格情報のお知らせ
発行通番　000000000　　令和X年X月X日発行
自動車振興会健康保険組合
保険者番号 06XXXXXX（枝番）XX　← 保険者番号
記号 XXX　番号 XXXXX
氏名 健保　太郎
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

例：資格確認書