

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

特定保健指導は「健診の結果、今のままだと心臓病や脳卒中になるおそれがある40～74歳の方」が対象の保健師や管理栄養士などと一緒に『無料の生活習慣のリフォーム(改善)』です。健診当日に声をかけられたり国保組合から利用案内が届いた方は、今が病気を予防できる絶好のチャンス！必ず利用しましょう。

健診当日に無理なくリフォーム

今回は、実際に集団健診当日に特定保健指導を利用された岡崎新治さん【品川支部・建築大工】にお話を聞いてみました！

(岡崎新治さん)



Q1. 健診当日の利用は大変だった？

A1. **いいえ。大変ではなかったです。**
一番早い時間に健診を受けたから待ち時間も無く、すぐに個室で面談できました。

Q2. 面談では、どんなことをした？

A2. **保健師さんと一緒に、毎日の目標をたてました。**

【目標 1】野菜中心の生活にする
【目標 2】休肝日を2日連続で設ける
【目標 3】1回15分以上かつ、1日1万歩運動する

無理なく
実践できそうな
ものにしました！

Q3. 初回面談の後は、どんな感じ？

A3. **月1回、体重・腹囲・血圧と、前回からの変化を保健師さんにメールで報告していました。**

メールは時間のある時にできるので、働きながら利用するには良かったですね。

Q4. 利用してみて、どうだった？

A4. **最初の面談後に3,000円分のクオカードがもらえますし、保健師さんがいることで、少しでもよい結果を報告したい気持ちが出て、一人で取り組むよりもがんばれました！**

アドバイスや
褒めが
励みになる♪



一人きりだと
自分に甘くなりがち。
プロと一緒に生活習慣を
リフォームしよう！

特定保健指導の受け方

健診当日に声をかけられる場合と、国保組合から利用案内が届く場合があります。利用は無料で、すき間時間にオンラインで受けることもできます。

健診当日に声かけ

健診後に、国保組合から利用案内が届く

申込

スマホ・PCでの
初回面談（面談も可能です）

毎日の生活を振り返り、健康目標を決めましょう！
(例：毎日体重計にのる
野菜を食べる量を増やす)

取組

(3～6カ月間)

最終チェック



体重・腹囲をチェックして終了です。
専門職によるサポート期間は終わりますが、これからも健康生活を続けましょう♪

終了後に3,000円分の
クオカードを進呈！

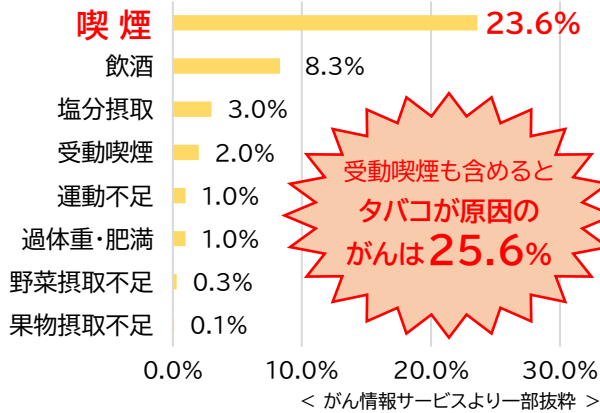
利用案内は
オレンジ色の
封筒が目印！



生活習慣はがんのリスクも高める?!

日本人男性では、がんの原因の約4割が生活習慣です。なかでも注目したいのが「タバコの害」。受動喫煙も含めると、タバコが原因のがんは25.6%で、生活習慣のなかで最も大きいリスクだと分かっています。特定保健指導の利用とあわせて、禁煙にチャレンジしてみませんか。

がんの原因となる生活習慣（男性）



今すぐ申し込もう！東京土建国保の オンライン禁煙プログラム【無料】

- ・ オンラインだから
通院不要 & 外来の待ち時間なし
- ・ 禁煙の薬は、自宅にお届け
- ・ プログラム費用60,000円は、国保が
全額負担します



申込枠残りわずか！
いますぐお申込みを



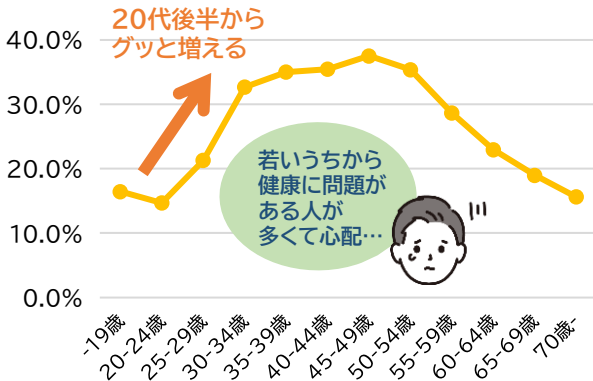
スマホを使ってお得に健康づくり

生活習慣の見直しが必要な男性は、20代後半から急増します。まずは、健診結果のチェックと日々の健康記録から始めてみましょう。

どうせなら
楽しく、ごほうび付きで
健康記録を
つけてみない？



保健指導レベル該当者（男性・2023年度）



< 東京土建国保健診データ集計ツール(CH25)を用いて集計 >

無料の健康情報提供アプリ kencom(ケンコム)

健康づくりで「どけんポイント」が
貯まり、貯まったポイントは各種
ギフト券などと交換可能。

詳しくはこちらから➡



1カ月間の記録で賞品がもらえる けんチャレプログラム2025

1カ月20日以上、体重・歩数・血圧
のいずれかを記録すると「どけんポ
イント」または「クオカード」500円分
をプレゼント。詳しくはこちらから➡



健康ストレッチ

肩こり・腰痛予防に効果あり！

「肩甲骨まわし」ストレッチ

- ① 背筋を伸ばして椅子に座り、手を肩に置く
- ② 手を肩に置いたまま、ゆっくり大きく
ひじを前から後ろにまわす
- ③ 後ろから前にまわす



ポイント

- ・ 肩甲骨を意識しながら呼吸を止めず
- ・ 痛みが出ない範囲で10～20回程度

無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」



健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

この夏は本当に暑く、スイカを1玉以上食べました。暑い日に冷えたスイカは最高ですね！いろいろな産地のスイカを食べた結果、熊本産が一番甘い気がしました。秋は梨やぶどうが美味しい季節ですね。糖分のとり過ぎに気をつけながら楽しみたいと思います。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。