

40～75歳未満の被扶養者・任意継続組合員の皆さまへ

特定健診・特定保健指導のお知らせ

親指姫は特定健診を受けて身軽に幸せを、めざします編



ある晩、カエルが親指姫をお嫁さんにしようとさらってしまいました。

むかしむかし、あるところにお花の中から親指ぐらいの小さな女の子が生まれました。名前は親指姫。

カエルのお嫁さんになりたくないよ～



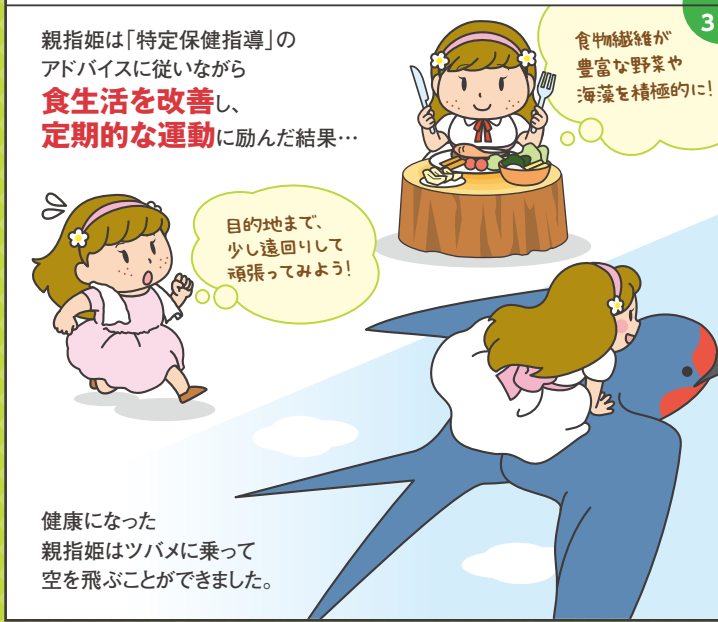
すると、ツバメが親指姫を助けるために自分の背中に乗せて飛び立とうしました。しかし…

親指姫をのせて空を飛べなかったのです!

ツバメさんごめんなさい…わたし健康になるわ!

それなら

「特定健診」を受けると良いぞう!
「健康増進冊子」や「特定保健指導」のアドバイスで**生活習慣を改善して健康**になるんだぞう!



親指姫は「特定保健指導」のアドバイスに従いながら**食生活を改善し、定期的な運動**に励んだ結果…

食物繊維が豊富な野菜や海藻を積極的に!

目的地まで、少し遠回りして頑張ってみよう!

健康になった親指姫はツバメに乗って空を飛ぶことができました。



こうして親指姫は、ツバメに花の国へ連れて行ってもらい、花の国の王子様と出会うことができました。

もっと幸せになるために裏面を見ろんだぞう

今年の特典健診、特定保健指導、おすすめポイント

ポイント1

健康増進冊子を差し上げます!

大好評につき、健診結果や生活習慣のアンケートを基に、個人ごとに作成する「健康増進冊子」の送付を今年も実施します。さらに、昨年度の健診結果を表示して、生活習慣の改善点をわかりやすくお伝えします(昨年度、特定健診を受診している場合に限りです)。

ポイント2

一部の市町村では、集団の特定健診で、郵政共済の受診券が使えます!

近隣の特定健診実施機関が少ない地域では、特定健診が受診しづらい…とのご意見を受け、市町村のご協力のもと、一部の市町村が実施する集団の特定健診で、郵政共済の受診券が使用できます。該当する市町村にお住まいの方には、特定健診実施機関一覧にその旨、記載しておりますので、ぜひ、ご利用ください。

ポイント3

特定保健指導も充実させます!

特定保健指導実施機関(医療機関)が少なく、保健指導を利用したくても、なかなか利用できない…とのご意見を受け、一昨年から、訪問による、個別の特定保健指導を受けることができるようになりました。もちろん、今までどおり、医療機関で特定保健指導を受けることも可能です。お好きな方法で保健指導をご利用ください。

「特定健診」を受ける理由が知りたい!



教えて!ゆうぞう!

未来のために「特定健診」を受けましょう!



Q1

どうして特定健診を受けた方がいいの?

特定健診の目的は、生活習慣病を予防することです。

生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足などの生活習慣が引き起こす、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの病気で、日本人の死亡原因の6割(*)を占めています。また、最近では、生活習慣病と認知症が関わっている(*)こともわかり、生活習慣病を防ぐことは、健康寿命を延ばす上で、必要不可欠となっています。

しかし、生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。毎年、健診を受け、早めにその兆候を発見し、生活習慣を見直すことで、悪化を防ぐことができます。

(※厚生労働白書(19) 参照)



Q2

太っていなければ、特定健診は必要ないですよね?

体型に関係なく、生活習慣病のリスクは誰にでもあります。

Q1で説明したとおり、生活習慣病は自覚症状がない場合が多いので、健診を受けなければ、生活習慣病の兆候があるかどうかはわかりません。特に、脂質や血糖値などは、血液検査でしか確認ができません。

ぜひ、**特定健診でチェック**してみてください。

見た目だけでは生活習慣病かは判断できないぞう

なるほど...私も「特定健診」を受けてみるよ!



Q3

特定保健指導って何をするの?

特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が、利用者が自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を設定・実施できるようサポートします。

具体的には、初回に20分から80分の面談を行います。その後、3か月以上の継続的な支援を受け(動機付け支援の場合は、継続的な支援はありません。)、3~6か月後に改善状況を確認します。初回面談の際には、通院や訪問での面談が必要になりますが、初回以外はメールや電話、手紙でやり取りをすることができます。



Q4

特定保健指導を受けてみたいです。誰でも利用できるの?

自分が該当しているかチェックどうぞ!

特定保健指導は、特定健診を受けた方の中で、以下の基準*に該当する方を対象に行います。

※特定保健指導階層化基準

腹囲が男性:85cm 以上/女性 90cm 以上、又はBMIが 25.0kg/m²以上

はい

いいえ

健康増進冊子をご活用ください。

- ①血糖値が 100mg/dl 以上、又は、HbA1c5.6%以上
- ②中性脂肪が 150mg/dl 以上、又はHDLコレステロールが 39mg/dl 以下
- ③最高血圧が 130mmHg 以上、又は最低血圧が 85mmHg 以上のどれかに該当しますか?

はい

いいえ

特定保健指導(積極的支援又は動機付け支援)の対象です。

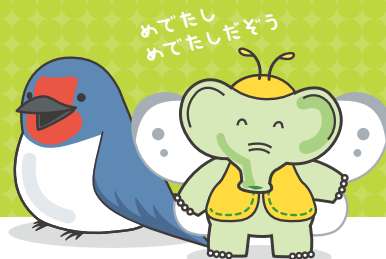
健康増進冊子をご活用ください。

特定健診の結果と受診券に同封するアンケートに必要事項を記入の上、共済センターに送付いただくと生活習慣の改善等の記事を盛り込んだ健康増進冊子を漏れなく送付します。上の基準に該当しない方は同冊子をお役立てください。

私の場合は健康増進冊子を参考に頑張ります



こうして、「特定健診」を受けた親指姫と花の国の王子様は、ずっと幸せに暮らしましたとさ。



めでたしめでたしどうぞ