

年に1回の健診で健康寿命UP!

ご家族(被扶養者)のみなさん、  
今年の健診は受診されましたか？

ご家族の受診率が低い傾向にあります

職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、ご家族の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。家族ぐるみで毎年健診を受ける習慣をつけましょう。

## 健康保険組合からの保健指導受講案内と、 専門医受診勧奨に関して

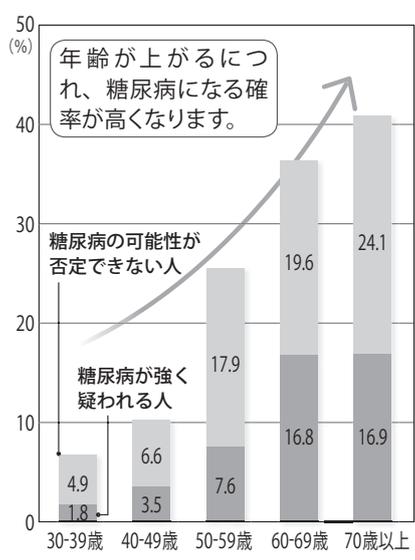
法令による特定健診の対象者は、40～74歳の被保険者・被扶養者(ご家族)です。

特定健診の受診者でメタボのリスクが高いと判定された方へは、「特定保健指導」をご案内いたします。専門家から個別に生活習慣改善のアドバイスが受けられるチャンスです。健保組合からのご案内があった場合は、必ず受けて脱メタボのきっかけにしてください。

この保健指導を受講した方々からは、「よい生活習慣が身について無理なく続けていけそうである」などのご感想をいただいています。今年も、今年までの食事指導中心のコースの他に、心拍数を上げて脂肪を燃焼させる運動指導を含む新コースを準備しました。

### 年1回健診を受けたほうがよい理由

糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続ければ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



備しました。

また、各種数値が基準値を超えてしまい、すぐに病院での診療・治療が必要と思われる方には、健保組合からは「受診勧奨」をお送りしています。すでに生活習慣病の進行が疑われますので、ぜひともこの機会に専門医等を受診して、早期治療を開始してください。

生活習慣病は自覚症状が出たときには、もう後戻りできない深刻な段階に進んでいることがあります。今すぐに治療を開始して、今年度の健診結果でその成果である改善結果を実感してください。



事業概要 (平成 25 年 6 月末現在)		被保険者数		被扶養者数	
事業所数 	8 事業所		男 1,532 人		1,117 人
			女 741 人		1 人当たり扶養率 0.49 人
平均標準報酬月額 	8 事業所		男 359,433 円	介護保険第 2 号被保険者数	676 人
			女 261,995 円		
			平均 327,668 円		