



データヘルス計画2年目 健診を活用して健康をkeep!

ご家族（被扶養者）のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

被保険者のみなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。



健診で重症化を予防し、 健康寿命を延ばしましょう

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受ければ、重症化する前に病気の"芽"をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とす

る特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

当組合の取組み

健診未受診のご家族に 受診のお声かけを



会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す*「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。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。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

*「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

女性対象の健診をスタート 受診率がアップしています



当健保組合では被保険者、被扶養者の方に年度内1回までの健診費用補助を実施しています。被保険者は会社の定期健康診断時にこれを活用して、年齢に応じて生活習慣病健診や人間ドック等を受診しています。しかし、被扶養者の方、特にご家庭の主婦の方の健診受診率は被保険者に比べて低く、平成26年度では30歳以上の女性被扶養者の受診率は約27%でした。

平成27年度から巡回レディース健康診断を開始したところ、受診率が約49%に上昇しました。検査項目は、「社会保険ガイド」p30～で紹介している「生活習慣病健診」とほぼ同様のもので、各地のホテルや公共施設などを会場に行う、女性のみを対象とした巡回健診です。

「社会保険ガイド」の契約健診機関での受診と比較して、受診しやすいどちらか一方を受けていただければ幸いです。また、お住まいの市区町村が実施する健診、がん検診なども活用いただき、疾病の早期発見・早期治療を心がけてください。