

# 特定健康診査と特定保健指導は本当に重要なもの？

## 特定健康診査

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま静かに進行し、突然発症します。そのような生活習慣病の予防と早期発見を徹底するためには、<sup>(注)</sup>メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査の受診が必要不可欠となります。病気の芽を早く見つけるためにも定期的に健康診査を受けることが大切です。（定期健康診断、人間ドックについては、特定健康診査にかわる健診となります。）

**特定健康診査は、今後の皆さんの生活習慣の行動変容につなげる“きっかけ”と位置付けください。**

（注）メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満の人が、軽症であっても高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。このどれかに軽度の異常があっても、動脈硬化が急激に進行し、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性が高まります。

※ 被扶養者のうち、特定健康診査受診該当者には、6月に所属所へ「特定健康診査受診券」を配布しましたので、この受診券がお手元に届きましたら、受診券面記載の有効期限内に必ず特定健康診査を受診してください。

## 特定保健指導

特定健康診査で判定された結果、本組合は必要に応じて特定保健指導を実施します。特定健康診査で、異常が発見されたとしても、生活習慣を改善することで進行を抑えることができます。また、特により早い段階での生活習慣の改善が生涯にわたって健康を維持する上で重要となりますので、特定保健指導の対象となられましたら、必ず特定保健指導を利用ください。

**特定保健指導は、今後の皆さんの生活習慣の行動変容を成功づける“ヒント”と位置付けください。**

※ 特定健康診査を受診された組合員と被扶養者の該当者に対して「特定保健指導利用券」を発行しますので、利用券がお手元に届きましたら、利用券面記載の有効期限内に必ず特定保健指導を利用してください。

### 生活習慣の改善を行動に移しましょう

#### ●食生活を見直す

- 食べ過ぎに注意！
- 塩分・油分のとりすぎに注意！
- 季節折々、様々な野菜を積極的に食べる！
- 適正体重の維持に心がける！

#### ●適度な運動を習慣づける

- 無理なく運動する習慣を具体的にイメージ、そして実行！
- カロリー消費のため、生活の中で、こまめに身体を動かす、そして良い姿勢を保つ！

#### ●上手に休養をとる

- 自分なりのリラクゼーションを見つける！
- ストレスを上手く解消する！
- 十分な睡眠時間を確保する！

#### ●禁煙につとめる

#### ●お酒は適量を心がける

「生活習慣を変える。」とは、簡単に言えますが、この生活習慣というものは、各個人が長年の間、繰り返し行動してきた結果、各々の身についたものであり、その生活習慣を変えるには、誰もがかなり小なりの努力を必要とします。現在のような恵まれた生活環境の中で、「あえて食事制限をする。」「あえて運動する。」ことは、誰もが継続することが困難なものであるように思います。

今は、健康体であっても、加齢や生活環境で健康状態に変化があらわれますので、定期的な健康診査を受けるという意味で、特定健康診査を受診し、その結果を経年で比較し、ご自身の健康管理を行ってください。そして、その結果、特定保健指導の対象となられた場合は、必ず特定保健指導をご利用いただき、生活習慣の行動変容にお取り組みください。今、簡単にできるお取り組みで、将来ご自身の身におこりうる大病の発症を防ぐことができます。

以上のことから、**特定健康診査と特定保健指導は重要なものである**と言えます。

最後に生活習慣病は、治療に長い時間と多くの医療費がかかります。医療費の増加は本組合の運営に影響がでるばかりでなく、皆さんが納める共済掛金の負担増大にもつながります。まずは、特定健康診査を受けて生活習慣を改善し、皆さん一人一人が健康を保ち、本組合の医療費の増加を皆さんで抑えましょう！