

健康になるチャンスを自らつかもう!

特定保健指導を受けましょう



特定健診の結果から生活習慣病を発生するリスクの高い方を抽出して、生活習慣改善による予防対策につなげます。この予防対策が特定保健指導です。

当健保組合の特定保健指導実施率は低く、全国の健康保険組合の実施率の平均にも及びません。特定保健指導は将来重篤な病気を発症するリスクが高い方に生活習慣を改善する指導を行い、健康な体づくりを目指すものです。

将来にわたって健康で過ごすことができる体づくりのチャンスですから、特定保健指導実施の案内が届いた方は必ず参加してください。

健診を受けるだけでは健康にはなりません!

健診で「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と診断された方は、内臓脂肪の蓄積により、高血圧、高血糖、脂質異常症などが重複した状態になっています。自覚症状がほとんどないので放置されがちですが、何もしないでそのままの生活を続けると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病など重篤な病気になる危険性が高まります。健診結果で危険を察知しても、何もしなければ健康になることはできません。健診結果に基づいて生活習慣を改善することで、将来にわたり健康な体を手に入れることができるのです。

特定保健指導ってきつくない?

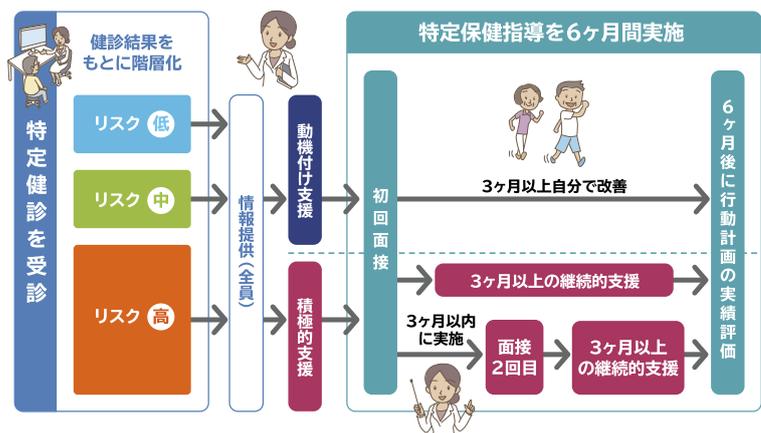
一人ひとりに合った無理のない生活習慣改善を行うのが特定保健指導です。まずは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートとの面談によるアドバイスから始まります。健診結果をもとに、ご自分の健康状態を把握しながら健康を目指すための無理のない行動計画を一緒に作成し、生活改善に取り組んでいる間は、行動計画を続けられるようサポートしてくれます。

受けて効果を実感しよう!

健保連の調査では、特定保健指導を受けた人と受けていない人で1人当たり医療費を比較すると、「受けていない人に比べて、受けた人の医療費が低い」傾向にあり、特定保健指導を受けたことで健康状態が改善したことがうかがえます。

生活習慣病を予防することで、経済的負担や精神的負担も軽減できます。対象となられた方は特定保健指導を受けて、ぜひこのメリットを実感してみてください。

特定健診・特定保健指導の流れ



今年は北海道と東北が花粉症の要注意エリア

監修：大阪成蹊大学教育学部教授 岡田邦夫

日々の食事でできる花粉症対策

花粉症の季節がやってきました。今年の花粉の飛散量は例年と比べて、九州から関東甲信、北陸は少ないか同じくらい、北海道と東北が多いと予測されています。北海道と東北にお住まいの方は特に注意しましょう。マスクなどで花粉との接触を避けることに加え、日々の食事に気を配ることで、症状の軽減がより期待できます。



詳しくはWEBで▶

