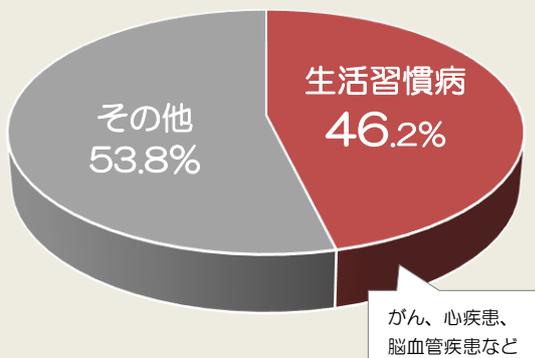


保健課

「生活習慣病」を予防するためにも 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！

死因の約5割弱が生活習慣病

主な死因の構成割合



令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚生労働省)より 抜粋・作図

心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は死因の上位を占めています。

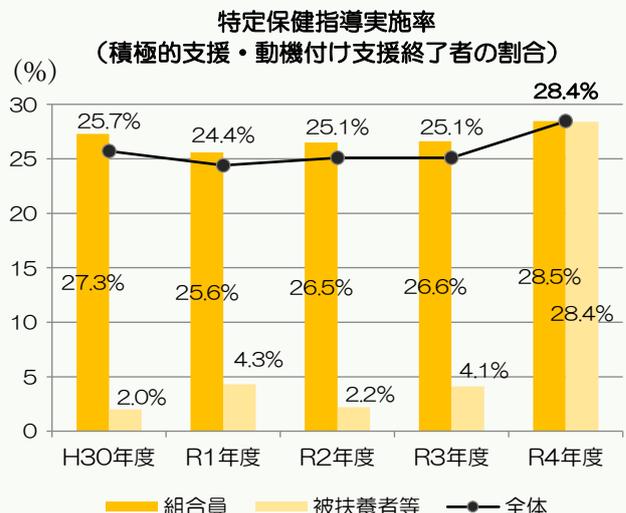
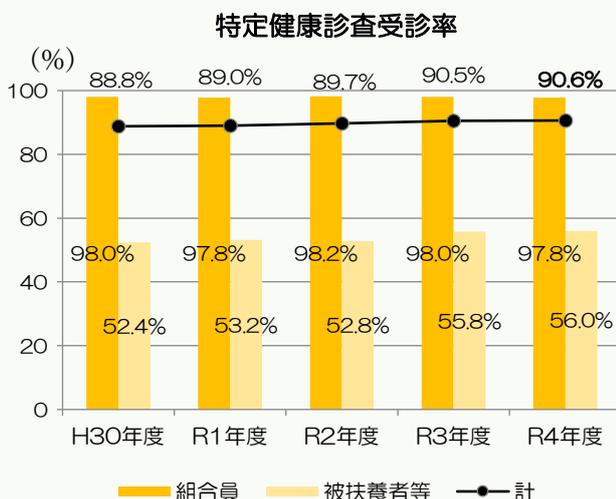
これらの生活習慣病の多くは、症状が進行するまで自覚症状はほとんど現れず、ある日突然、重大な病気を発症することになりかねません！

～生活習慣病を発症しないために～

- 早期発見のために定期的に特定健康診査を受けましょう。
- 特定健康診査の結果、血圧や血糖値が高めの場合は医療機関を受診して専門家の指導を受けましょう。
- 「適切な運動」「バランスの取れた食生活」「禁煙」など日常生活の中で気をつけましょう。
- 生活習慣改善のために特定保健指導を利用しましょう。

特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率

令和4年度の特定健康診査の受診率は、組合員97.8%、被扶養者等56.0%、全体で90.6%でした。特定保健指導の実施率は、組合員28.5%、被扶養者等28.4%、全体で28.4%でした。特定健康診査の受診率は全体目標の89.5%を達成しましたが、特定保健指導の実施率は全国的に見ても低くなっています。



※特定健康診査・特定保健指導の実施率は、「国への報告」の数値を使用。

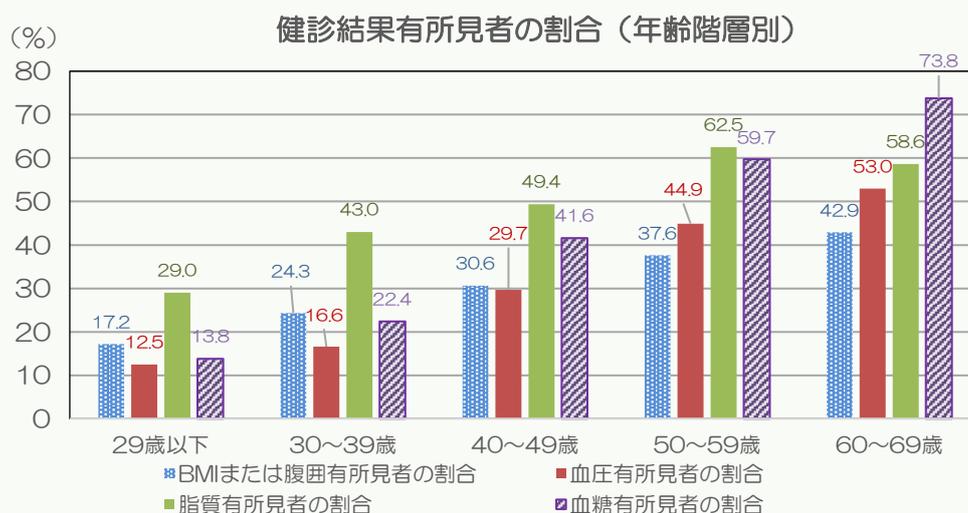
※被扶養者等とは組合員被扶養者、任意継続組合員、任意継続組合員の被扶養者を指す。

20 歳代、30 歳代から健康づくりを意識しましょう！

健診の結果、BMI・腹囲、血圧、脂質、血糖の値が特定保健指導対象と判定される基準値をオーバーした有所見者の割合を年齢階層別に表したものです。

年齢層が上がるにつれて有所見者の割合が高くなりますが、20 歳代、30 歳代についても一定の割合で有所見者がいることがわかります。

そのため 20 歳代、30 歳代のうちから健康づくりを意識していく必要があります。毎年の健診結果を必ずご確認ください。



特定保健指導の対象となった場合

特定健康診査（40 歳以上対象）を受診した結果、特定保健指導の対象となった場合は、特定保健指導の「案内書」を送付します。

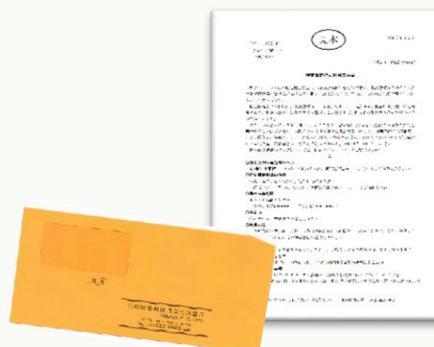
対象となった方には、健康的な生活に自ら改善できるよう、保健師や管理栄養士などの専門家による様々な働きかけやアドバイスを行います。

特定保健指導は専門家の指導を無料で受けることができますので、ぜひご利用ください。

特定保健指導の対象となるのは、生活習慣病の発症の危険性が高い方です。

しかし、健診後の取り組みによっては改善する可能性が高い方でもあります。

つまり、特定保健指導を受けて、指導内容を実践すれば、効果が表れやすい方です。



特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！

各医療保険者は、75 歳以上の方を対象とする後期高齢者制度に「後期高齢者支援金」を拠出しています。この支援金は特定健康診査・特定保健指導の実施率に加え、特定保健指導対象者割合の減少幅など複数の指標により評価され、加算・減算されます。

もし特定保健指導を受けないと、自身の健康な状態を取り戻すための機会を逃がすだけでなく、当組合が負担している「後期高齢者支援金」にペナルティ（加算）が課せられてしまいます。

「後期高齢者支援金」が加算されると当組合の財政が圧迫され、皆さまの掛金（保険料）に影響が及びますので、積極的に受診・利用しましょう。