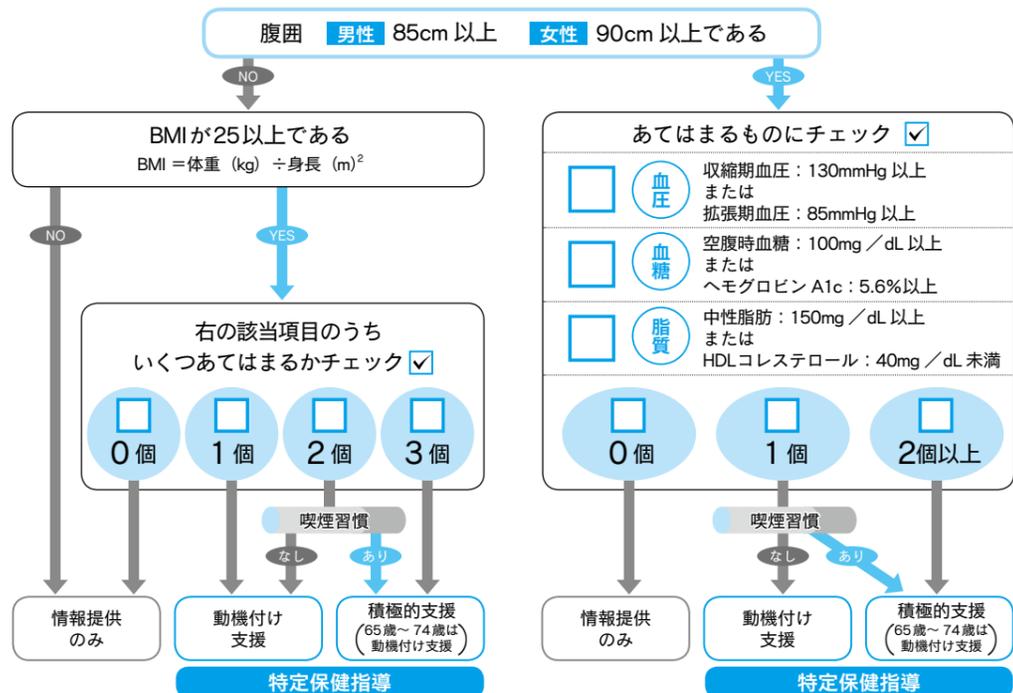


健診結果でメタボと判定されたあなたへ…

～ 5 年後も健康でいるために～

● 特定保健指導の対象者

該当項目の数に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類に分けられます



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

なぜ、メタボはだめなの？

内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常が起これば、リスクが重なる。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの大病を発症する可能性があります。この状態がメタボリックシンドローム(メタボ)です。そのような状況を予防・改善するために「特定保健指導」が行われます。



5年後も健康でいるために、大切なのは今！

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など病気の予防のプロです。健診結果を見ながら、一方的に指導するのではなく、一人ひとりの生活に合った目標を一緒に設定して健康的な生活習慣を続けられるよう継続的にサポートします。

特定保健指導の対象は、将来病気を発症するリスクの高い方ですが、生活改善をすれば予防も可能です。「まだ大丈夫」と先送りせず、必ず受けましょう。

「健康診断」…あなたは活かせていますか？

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。受けただけでは意味がありません。健診は結果を活かしてこそ、受ける意味があるのです。

活用度チェック あなたは結果を活かしていますか？

- 健診は毎年受けて、健診結果を保管している
- 健診結果は数年分を見比べて変化を見ている
異常がない範囲でも、前年・前々年の結果と見比べて変化を見ましょう。体重の増加や数値の悪化がみられたら日々の生活を振り返り、改善を図ることが大切です。
- 要経過観察の場合は、生活習慣を改善する
生活習慣病になる前に、食事や運動など生活改善をして病気を予防しましょう。
- 要再検査や要精密検査、要医療は必ず受診する
もう一度検査したり、詳しい検査を受け、状況によっては治療の開始が必要です。要医療の場合は、ただちに受診しましょう。早期の治療が重症化を予防します。



再検査や精密検査は健康保険で受けられることができますよ

精密検査や治療は早めに受けましょうね！

要医療の方への重症化予防対策

放置することで脳卒中、心筋梗塞、腎不全(人工透析)など重症化のリスクが高い社員の方を対象に、事業所と協同して早期受診・治療のための受診勧奨を実施しています。

ご家族は健診を受けていますか？
まだ申し込みがお済みでない方は、早めに申し込んでください

皆さまが安心して仕事に集中するためにも家族の健康はとても大切です！

受診予約期限 平成 30 年 12 月 28 日 (金) まで
健診受診期限 平成 31 年 1 月 31 日 (木) 受診まで

【被扶養者健診対象者】

- 配偶者
 - 平成 31 年 3 月 31 日現在の年齢が 40 歳以上の方
 - ①②ともに、健診受診日において被扶養者資格を有する方に限ります。
- ※平成 30 年 5 月 7 日に対象者宛に健診案内を送付しております。

任意継続被保険者の方にも同健診をご案内しています