

健診 までに 理解度 UP!



皆さま、今年の健診は予定できていますか？

健診は、自覚症状に頼らず検査結果で自分の体の状態を把握するためのものです。会社で健診を受けることが義務づけられている社員と異なり、自分で健診の予定を立てなければならぬご家族には、健診を受診しない方が多くおられます。特に、体調が変化しやすくなる40歳からは、年に1回の健診を必ず受けるようにつけてください。

また、健診を受けて「要再検査」などの結果判定があったら、放置せずに医療機関を受診してください。「特定保健指導」のお知らせを受け取った方も、先送りせずにご参加ください。

受ける理由
特定
健診
受けない理由

あなたは健診を「受ける派」ですか？「受けない派」ですか？それぞれの言い分はあるようですが、ここではママ友2人の会話を聞いてみましょう。



主婦A (42歳 専業主婦)

健診はここ10年ほど受けていない。毎年つつい受けてしまいいい。一女の母。

主婦B (45歳 専業主婦)

現在、健診は毎年受けている。毎年自分のデータを見るのが好き。一男一女の母。

元気だから健診を受けなくていい？

私は子どもが生まれる前から元気でもあまり病気をしたことがないの。結婚する前には会社でやっている定期健診を毎年受けてたけど、29歳で結婚して会社を辞めて、子どもが生まれてから健診とは無縁になってしまった…。とりあえず今は元気だし、しばらく受けていないと、面倒になって、10年くらい受けずじまいになっちゃった。

私は健診好きよ！もっともすっかり受けなきゃと思っただのは40歳になったとき。特定健診といっので悪玉コレステロールがかなり高くて、血糖値も高いことがわかってから。それまでは受けてたり受けなかったりだったけど、その頃は自分は健康だと思っていたので、ちょっと入こんでしまったし、家族にも心配かけちゃった。それ以来、毎年きちんと受けるようになったのよ。

そっだったんだ！ 自分の体の過信はダメなのね。私もなんか怖くなってきちゃった。

そうなの。以前、同窓会で学生時代の友達に同じ話をしたんだけど、それぞれに思うところがあつたよ。今ではみんな受けてるみたい。なんでも専業主婦の半分以上が健診を受けていないんだって。私もそっだったけど、毎年受けてる習慣になっただんだね。好きで受けてる習慣になっただけよ。

健診に助けられたといってもいいわよね。面倒とか怖いとか言ってる場合じゃないわ。子宮がんや乳がんの検診もあるみたいだし、私もこれから毎年きちんと受けよう。

私は特定健診を受けてから食事に気をつけて、なるべく歩くようになったの。そしたら年を追うごとに数値がよくなってきて、体重も4キロ減ったし、コレステロール値も血糖値も正常値になったのよ。

いいなあ、健診にはそういう効果もあるのか。健診のあとのフォローも大事なのね。

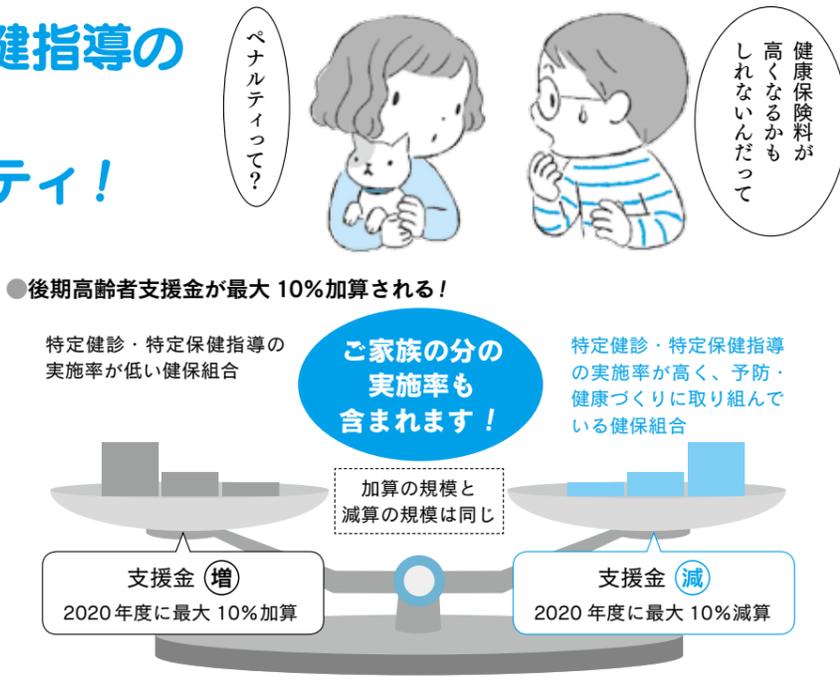
「今年度の健診までに間に合うかも!?」

次ページでミサワ健保の健康支援事業をみてみよう!

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと 健保組合にペナルティ!

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算(ペナルティ)が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。



●後期高齢者支援金が最大10%加算される!

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合

ご家族の分の実施率も含まれます!

特定健診・特定保健指導の実施率が高く、予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合

ペナルティって?

健康保険料が高くなるかもしれないんだって

後期高齢者支援金は健保組合全体で約1兆9,800億円(平成31年度予算)と高額です。もし、ミサワ健保でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。特定健診・特定保健指導の対象者(40歳以上の本人・家族)は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。

特定保健指導の対象になった皆さまへ

あなたは、メタボリックシンドロームの予備群または該当者です。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、3~6カ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善する「特定保健指導」を受けてください。現在、受けている方は、ぜひ最後まで継続してください。



禁煙キャンペーン

「禁煙しよう！」と決心したあなたをサポートします！ あなたの健康と受動喫煙による周囲への健康の悪影響となる喫煙習慣から脱出してください。

「卒煙」にチャレンジすることを宣言し、第三者（支援者）による卒煙証明の添付がある方に対して、卒煙に要した費用の一部を補助または卒煙表彰を行います。年度内1回を限度として、前年度に補助または表彰を受けた方は対象外とします。

禁煙外来コース	禁煙補助剤コース	自力禁煙コース
治療費自己負担額への補助 (上限 20,000 円)	補助剤購入費用への補助 (上限 20,000 円)	表彰金 5,000 円

★ベア参加特典…対象者同士が支援者の「ベア卒煙」の方々には記念品贈呈

★支援者謝礼…対象者が「卒煙」した支援者には記念品贈呈

参加対象者
ミサワ健保の被保険者

平成31年度その他の健康支援事業（抜粋）

ミサワ健保では、社員の皆さまだけでなくご家族の健康づくりもサポートするさまざまな健康支援事業を行っています。ぜひご利用いただき、健康維持・改善にお役立てください。

社員	会社が実施する健康診断*	上限 18,000 円の費用補助
	脳ドック NEW	上限 20,000 円の費用補助
	二次検診	上限 5,000 円の費用補助
	インフルエンザ予防接種	上限 1,000 円の費用補助
	健康相談・保健指導	無料
家族	がん検診を含む健康診断	ミサワ健保の指定する項目に限り全額補助
社員・家族	特定保健指導	無料
	24 時間無料電話健康相談	無料
	メンタルヘルスカウンセリング	無料（面談は 6 回目以降有料）
	家庭用常備薬の斡旋	安価で提供
	ライフサポート倶楽部（福利厚生サービス）	会員価格

3万円相当の
充実した
内容です！

*社員が休業中で、会社が実施する健康診断を受けられないときは、家族対象の「がん検診を含む健康診断」を受診できます。

ヘルスアップキャンペーン

運動、食事から目標を選び、40 日間達成に向けて2カ月間チャレンジする健康イベントです。ご家族や社内の同僚と一緒にご参加ください。達成者には記念品を差し上げます。



チャレンジ期間
2019年6月1日～7月31日の2カ月間

参加対象者
ミサワ健保の被保険者・被扶養者

ダイエットキャンペーン



今年度の健診を目標に、「BMI 指数「-1」」達成に向けてダイエットにチャレンジする健康イベントです。毎年健診直前だけ「あわてて食事をサラダだけにする」なんて、もうやめませんか？ 達成者には記念品を差し上げます。

チャレンジ期間
今すぐ～2019年度の健診日まで

参加対象者
2018年度の健診結果でBMI 指数が「25以上」の被保険者

健診
までに
健康度
UP!



ほんの少し、健康を意識した行動を続けることで将来的な病気を防げることもあります。10年後のあなたのため、「できそうなこと」をしませんか？

※詳細は、ホームページ「けんぽニュース」またはMGポータルにてお知らせしています。