

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、不健康な生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。特定保健指導では、専門スタッフがメタボ対策を支援します。案内が届いたら必ず参加してください。

メタボ予備群を脱出して 健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

命にかかわる病気を発症！



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪が基準値を超えて特定保健指導の対象に。



早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、特定保健指導プログラムで食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目指しましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。



ウォーキングや筋トレをスタート

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

健診後 早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



エレベーターやエスカレーターは必ず使う

積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっていきます。

～ダイエットキャンペーン～

BMIが「1」以上減少したら、達成申告を忘れずに！

- 対象者：平成30年度の健診結果でBMI指数が「25以上」の被保険者
- 目標：平成31（令和元）年度の健診結果でBMI指数「-1」

申告期限 所定の申告書に平成30年度と平成31（令和元）年度の健診結果表のコピーを添付してミサワ健保へお送りください。

申告期限 令和2年3月31日（火）ミサワ健保必着！

※詳細はミサワ健保ホームページ「健康キャンペーン」をご覧ください。

記念品を
贈呈
しています

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。



健診結果はよく読んで捨てずに保管してくださいね



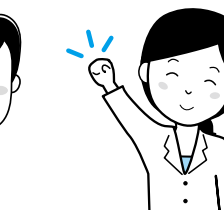
この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です



「まだ大丈夫だろう」と、放置してはいけません



再検査や精密検査は健康保険で受けることができます



精密検査や治療は早めに受けましょうね！

要医療値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。通知が届いた方は必ず医療機関を受診してください。

二次検診・脳ドックの費用を補助します

詳細はミサワ健保ホームページをご覧ください。

申請受付中

●二次検診補助内容

対象者	被保険者、任意継続被保険者（受診日にミサワ健保の資格を有する方）
補助金額	保険診療自己負担金額の上限 5,000 円

●脳ドック補助内容

対象者	年度末（当該年度の3月31日）年齢が40歳以上の被保険者（受診日にミサワ健保の資格を有する方）
補助金額	上限 20,000 円

申請期限 → 令和2年3月31日（火）ミサワ健保必着！

健診後に大切なのは
生活習慣の見直しです

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。

被扶養者の皆さまへ

自分やご家族のために 年に1回は健診を受けてください

今年度の健診を申し込まれていないご家族あてに、8月2日に案内を送付しております

対象者	令和2年3月31日現在の年齢が40歳以上の方と40歳未満の配偶者 (受診日にミサワ健保の資格を有する方)
申込期限	令和元年12月27日(金)
申込方法	Web または Tel
受診期限	令和2年1月31日(金)
健診機関	委託業者(ウェルネスコミュニケーションズ株)の契約医療機関のみ
健診費用	無料(胃力メウ希望の場合、2,000円(税別)の自己負担が必要)



～こんな理由で受けられないのはわかります。でも…～

理由1

忙しくて健診に行くヒマがない!!

家族のために家事を優先して自分のことは後回し。でも、それであなただけ倒れてしまったら、家族はもっと困ってしまいます。



理由2

自分は元気だから大丈夫!!

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が少なく、いきなり発症することもあります。



理由3

去年受けたから今年はいいわ!!

体重が変わってなくても悪玉コレステロールの割合が増えていたり、肝機能の数値が悪くなっていたりします。



パート先などで(定期)健康診断を受けられた場合は、健診結果(データ)を提供してください(健診受診率に反映されます!)。皆さまからいただいた保険料を無駄に使用しないためにも、ぜひ、健診結果のご提出にご協力ください。

提出物

- ①健康診断の結果の写し(H31.4.1以降の受診分)
- ②質問票(別紙)

提出先

東京都新宿区西新宿二丁目4-1 新宿NSビル16F
ミサワホーム健康保険組合 保険チーム

健診・保健指導を受けないと、
保険料に影響が!!

特定健診・保健指導の受診率が低い医療保険者(健康保険組合)には、高齢者にかかる医療費への支援金が増額される「ペナルティ」が課せられることとなり、皆さまの支払われている保険料の増加につながる可能性があります。

ご存じですか?

お住まいの市区町村の「がん検診」

がんによる死亡を防ぐためには、定期的に「がん検診」を受け、がんを早期発見することが重要です。がん検診は、お住まいの市区町村でも実施されていますので、どのように行われているか、チェックしてみてください。

●市区町村で行う「がん検診」の種類

がん検診の種類	検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	問診、胃X線検査 または胃内視鏡検査	50歳以上 ※胃部X線検査は40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※胃部X線検査は毎年実施可
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40歳以上	毎年
肺がん検診	質問(問診)、胸部X線検査、 必要に応じて喀痰細胞診		2年に1回
乳がん検診	問診、マンモグラフィと視触診		
子宮頸がん検診	問診、視診、細胞診、内診	20歳以上	

※市区町村が実施するがん検診は、お住まいの市区町村ごとに対象年齢や受診間隔、実施時期、検査方法、検診料金などが異なります。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。