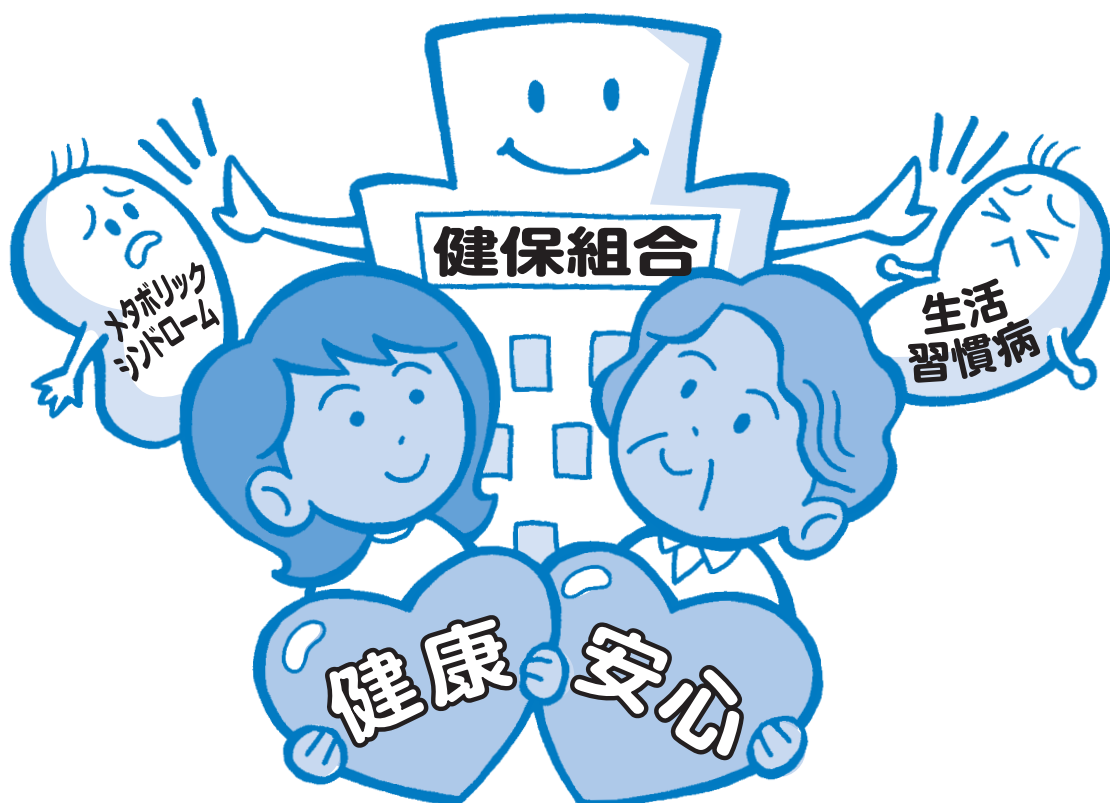


ご家族の  
みなさまへ

# 2008年度から 「新しい健診」が スタートします! Part 2



## メタボリックシンドローム予防に健保組合の健診・保健指導を活用しましょう!

心臓病や脳卒中などの生活習慣病を防ぐには、その前ぶれであるメタボリックシンドロームをいち早く発見し、生活を改善することが不可欠です。

この2008年度からメタボリックシンドロームに着目した

新しい「健診」と「保健指導」がスタートします。

健康と安心を守るために、ぜひ活用しましょう。

保険者機能を推進する会 参加健康保険組合

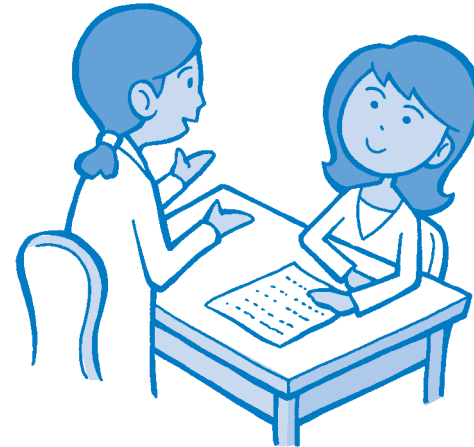
# 健康管理はあなたが主役 健保の「健診」「保健指導」が応援します！



新しい健診の対象者は  
私たち40歳～74歳の全ての人です

## 新しい健診がスタート

日本人の死因の6割を占める心疾患や脳血管障害。これらの生活習慣病は、お腹の中に溜まる「内臓脂肪」を減らすことで発症を抑えられることがわかってきました。この点に着目し、内臓脂肪がベースになって起こる、生活習慣病の前ぶれといえる状態「**メタボリックシンドローム**」を早期で見つけ出すのが、2008年度からスタートします新しい健診制度「特定健診」。内臓脂肪を調べるための腹囲測定など、新しい項目が加わりました。



※「健診」「保健指導」は市区町村では受けられません。

## 「保健指導」を 生活習慣改善のきっかけに！

特定健診の結果により、健保組合では、個々の受診者のライフスタイルなどに合わせた効果的な保健指導（特定保健指導）を実施していきます。

保健指導は、皆さんが意欲的にご自身の健康管理に取り組めるように、保健師などの専門スタッフによる食事や運動などの生活習慣の改善を中心に行います。ぜひ、ご自分の健康を見つめ直すきっかけにしてください。

## ご家族の生活を守るための 「健康診断」

今まで、ご家族の皆さんの健康診断は、病気の早期発見を目的に市区町村などが行ってきました。一方、新しい健診は**健保組合が主体的に実施**※。皆さんと一緒に**生活習慣病の予防**に取り組みます。

特に主婦の皆さんは、家族全員の健康を維持するための“かなめ”ともいえる存在。ご自分の健康がご家族の幸せにつながることを忘れず、健康診断を積極的に受けましょう。

※2006年10月にスタートした医療制度改革により、2008年度から、40～74歳の被保険者・被扶養者の健康診断と保健指導が健康保険組合に義務づけられました。



健保組合がお手伝い

### 健診データなどは健保組合が保管します

高齢者医療確保法および個人情報保護法に基づき、健診データなどは健保組合が管理。継続的に皆さんの健康維持をお手伝いします。

## 健診や保健指導は 医療費の抑制に！

皆さんが積極的に健診や保健指導を受けることによって、いち早く生活習慣病を予防・改善できるようになれば、増大する医療費を抑えることも可能になります。

また、特定健診や特定保健指導に対する各健保組合の取り組み状況によって、各健保組合が2013年度に国に納付する支援金の額が増減されることになっています。

健診や保健指導は、皆さんの健康につながるだけでなく、健保組合の財政にも大きな影響を与えるのです。



詳しくは、各健保組合にお尋ねください

# なんでも Q&A



## Q1 健診は、なぜ受けないといけないのですか？

**A1** 自分自身の健康維持だけでなく、日本の医療費増大を防ぐことも健診の目的です。厚生労働省の統計によると、生活習慣病が引き起こすがんや心臓病、脳卒中などの病気は、2004年で死因の約6割、医療費で見ると約3割を占めています。健診を定期的に受けて生活習慣病を予防することが、医療費の抑制にもつながるのです。

## Q2 健診を受けないと、メタボリックシンドロームはわからないの？

**A2** 残念ながら、わかりません。高血圧や高血糖、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。その前の段階で生じるのがメタボリックシンドロームです。検査数値の上ではまだ病気とは言えなくても、内臓脂肪型肥満で検査数値が境界域にある人は既に危険な段階に進んでいます。この時点でリスクの高い人を見つけるのが、特定健診です。

## Q3 健診を受ける期間や場所は？

**A3** 各健保が発行する案内パンフレットなどに掲載されています。また、今までのように健診は市区町村では受けられなくなりますので、詳しくは各健保組合にお問い合わせください。期間内に忘れずに受診しましょう。

## Q4 保健指導とは、どのようなものですか？

**A4** 保健指導の内容は、健診の結果によって、①健診受診者全員に行う「情報提供」 ②問題が始めた人に対して行う「動機づけ支援」 ③問題が重なり始めた人に対して行う「積極的支援」の3段階に分けられます。いずれも、皆さんが主体的に目標を持って生活習慣の改善が行えるようになることを目的にしています。自らの健康を守るためにも、積極的に受けるようにしましょう。

### 保険者機能を推進する会 参加健康保険組合

あいおい／旭ファイバーグラス／味の素／石川島播磨重工業／伊勢丹／出光興産／稲畑産業／エヌ・ティ・ティ／荏原／大塚商会  
小田急グループ／オリンパス／川崎重工業／麒麟ビール／近畿外食産業ジェフ／近畿日本ツーリスト／小松製作所／ジェイアールグループ  
JFE／ジェイティ／ジェイティービー／ジャパンビバレッジ／昭和電工／信越化学／人材派遣／新日鉱グループ／新日本製鐵／セーレン  
セコム／ソニー／第一生命／大日本インキ／太陽生命／大和証券グループ／ダスキン／チッソ本社／天満屋／東京海上日動  
東京ガス／東京電力／トッパングループ／豊田合成／トヨタ自動車／トランス・コスモス／日産自動車／日本アイ・ピー・エム  
日本航空／日本精工／日本通運／日本電気／日本輸送機／日本旅行／ノバルティス／野村證券／バイオニア／博報堂／バレット  
日立化成工業／日立金属／日立製作所／日野自動車／富士電機／富士フイルムグループ／プリチストーン／ベネッセグループ  
HOYA／ボッシュ／ホンダ／丸井／三井／三井住友海上／三越／三菱／三菱化学／三菱瓦斯化学／三菱重工  
三菱電機／三菱マテリアル／三菱UFJ信託銀行／明治安田生命／山崎製パン／ヤマトグループ／リクルート  
リコー三愛グループ／レナウングループ／レンゴー／ワールド／YKK  
(以上88健康保険組合)