

健診から健康づくりを!



健康を守るための3つの段階

一次予防
健康増進・疾病予防



「病氣にならないようにする」

適度な運動とバランスの良い食生活、健康教育による健康増進を図る。

二次予防
早期発見・早期対処



「定期的な健診を受診する」

定期的な健診で体の異常を早期に発見し、早期に治療や保健指導の対処を行う。

三次予防
重症化予防

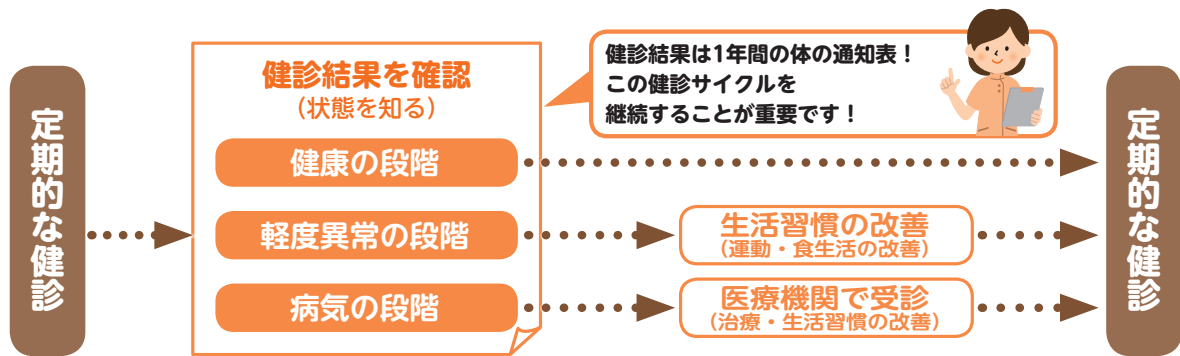


「重症化させないようにする」

生活習慣の改善と治療やリハビリの継続で重症化予防を行う。



健康寿命*を長くするためには、規則正しい生活、適度な運動とバランスの良い食事、そして定期的な健康チェックが必要です。元気なうちから健康づくりをはじめましょう! ※心身ともに自立し、健康的に生活できる期間



健診等を受診していない組合員及び被扶養者の皆さんへ

～「病氣にならない、重症化させない」という意識が大切です～

ひとたび病気を発症してしまうと、医療費の負担が増えるばかりかご家庭の幸福が脅かされかねません。定期的な健診でからだをチェックして健康を保持する習慣をつけましょう。

● 人間ドック

対象者 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員と被扶養者

受診期限 平成28年3月31日まで

※平成27年度の申込は締め切っています。

受診状況

申込者数	受診者数	受診率
7,785人	811人	10.5%

● 婦人科健診

対象者 30歳以上の女性の組合員と被扶養者

受診期限 平成28年3月31日まで

※平成27年度の申込は締め切っています。

受診状況

申込者数	受診者数	受診率
2,952人	213人	7.3%

● 特定健康診査と特定保健指導

対象者 40歳以上75歳未満の被扶養者(人間ドック受診決定者を除く)、任意継続組合員及びその被扶養者

特定健康診査 <通称「メタボ健診」!> 生活習慣病を進行させないため、年に一度は必ず受診を!

自覚症状がないまま進行する糖尿病や脳卒中、心臓病等の生活習慣病の早期発見に役立ちます。

「自己負担額はゼロ!」日頃の健康管理に是非受診ください。



特定健康診査を…

定期的に
受診する

万一病気が発見でも
早期発見

早期対処
開始

健康的な
生活

見送ると…

自覚症状がないまま
症状が進行

生活習慣病
発症

治療！
治療費発生

受診期限 平成28年3月31日まで

受診状況

対象者数	受診者数	受診率
12,621人	3,682人	29.2%

なお、「職場の定期健康診断」並びに「本組合の人間ドック（脳ドックを含む）」は、特定健康診査の検査項目が含まれていることから、これらの健診を受診された方への特定健康診査受診券の発行は行っていません。

特定保健指導 <脱!メタボ!> 個人の健康状態やライフスタイルに合ったアドバイスで効果的!

わかってはいるけど変えられないのが生活習慣。一人で生活習慣を変えていくのはとても難しいことです。専門家の支援のもと、目標を立てて健康状態や生活習慣の確認を行い改善を目指します。

【自己負担額はゼロ!】半年に渡って健康づくりをサポート。是非ご利用ください。

特定保健指導利用券については、特定健康診査（定期健康診断・人間ドックを含む）の受診結果をもとに対象となった方（組合員・被扶養者）に随時配布しています。

受診期限 特定保健指導利用券に記載 その期限内に必ずご利用ください!

本組合が実施する各種健診は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の予防・早期発見・早期治療を目的としています。
一年に一度のご自身の健康状態をチェックする機会と位置付け、この機会に是非受診ください。



注) 受診状況は本年8月末現在。

冬ボーナスは、是非組合員貯金へ!

年利
1.3%

この機会にどうぞ!
11/27(金)
本組合必着です。



組合員貯金に加入されている 組合員の皆さんへ

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当(6月・12月)からそれぞれ定額を控除する積立となっています。

また、既にボーナス積立をされている方で、平成27年12月のボーナスからの積立額を変更される場合は、**11月27日(金)**までに本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。締切りまでに報告がなされると、積立額の変更ができず、平成26年12月に積立した額がボーナス支給額から控除されますので、ご注意ください。(※各所属所において、締切日が異なる場合がありますのでご注意ください。)

さらに、ボーナス積立後もお金に余裕があれば、いつでも任意の金額を預け入れできる臨時積立も行っていますので、こちらの方も是非ご利用ください。

組合員貯金にまだ加入されていない 組合員の皆さんへ

組合員の皆さんの約7割の方が加入されている組合員貯金は、**年利1.3%**と利息が高くとてもお得です!

積立の方法は、定例積立、ボーナス積立、臨時積立です。

定例積立、ボーナス積立でお給料からの天引きで計画的に貯めるもよし、家計やお小遣いから余ったお金を臨時積立するもよし、自分にあった方法で貯金ができます。

払い戻しは月に2回と払戻日が定められています。

また、退職後に任意継続組合員になられた場合、引き続き組合員貯金に加入することができます。

組合員貯金に加入を希望される場合、加入しようとする月の前月27日までに本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。