

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

ポイント

「病気になるようにする」

運動量の増加と食生活の改善や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

ポイント

「定期的な健診を受診する」

定期的な健診で目に見えない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

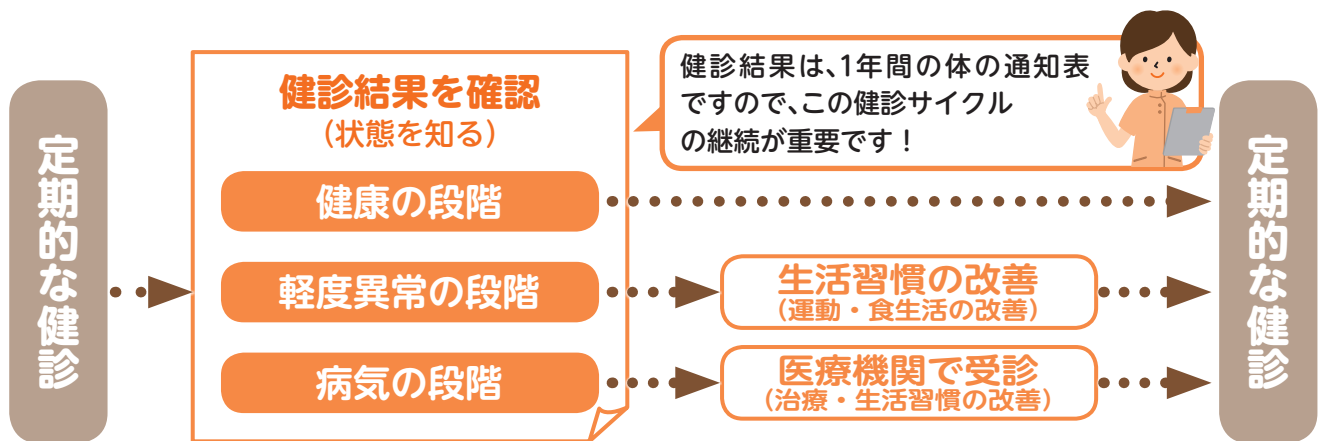
ポイント

「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。



いつまでも健康で、いきいき暮らすためには、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。



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

一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化を予防する意識を!

幸福に、より健康に生きるために病気を未然に防ぐことができれば、本組合の医療費の抑制につながるだけでなく、家庭の医療費を抑えることにもなります。

● 歯周病検診受診券を受取られた組合員の皆さんへ

対象者：平成26年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60歳に到達する組合員

<お口の定期健診!> 症状が進行してからでは、治療費も時間も負担増。まずは予防!

「自己負担額は1,120円(本組合助成額3,000円)※」

※検診当日、歯科医療機関窓口で全額(4,120円)を支払い、「歯周病検診費用請求書」により共済事務担当課を経由し、本組合に請求後、助成額を送金します。

節目の健康チェックを逃さず、お口の健康を振り返る機会として是非受診ください。歯周病検診は、口腔内の健康をチェックする大切な検診で、糖尿病や成人病などの歯周病に起因する全身疾患の予防と治療に効果があります。

20歳から60歳までの5歳刻みの年齢に到達する組合員の皆さんに対して受診券を配布しました。今年度の受診期限は「平成27年3月31日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

人間ドックを申込みされた 組合員及び被扶養者の皆さんへ

対象者：35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員及び被扶養者

<定期的な受診が効果的！> 発見が困難とされる初期の段階で病巣発見！

人間ドックは、健診により自分の健康状態をより詳細に知ることができ、かつ病気を予防し重症化を防ぎ生活習慣の改善に寄与する効果的な健診です。

自己負担額は配布した人間ドック受診券に記載しています。また、今年度の受診期限は「平成27年3月27日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

なお、例年、年明けの1月からどちらの医療機関でも予約がいっぱいになる傾向にありますので、なるべくお早めに予約・受診することをお勧めします。

婦人科健診を申込みされた 組合員及び被扶養者の皆さんへ

対象者：30歳以上の女性の組合員及び被扶養者

<早期発見・早期治療が有効！> 早期発見で完治の可能性が高くなる！

「自己負担額はゼロ！」健康状態の確認と予防の意味でも、是非受診ください。

※助成対象外の検査を受診の場合は、自己負担となります。

子宮がん・乳がんは、早期発見・早期治療が有効で、早く見つければそれだけ完治の可能性も高くなり、治療費や時間の負担も軽くなります。

今年度の受診期限は「平成27年3月27日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

なお、例年、年明けの1月からどちらの医療機関でも予約がいっぱいになる傾向にありますので、なるべくお早めに予約・受診することをお勧めします。

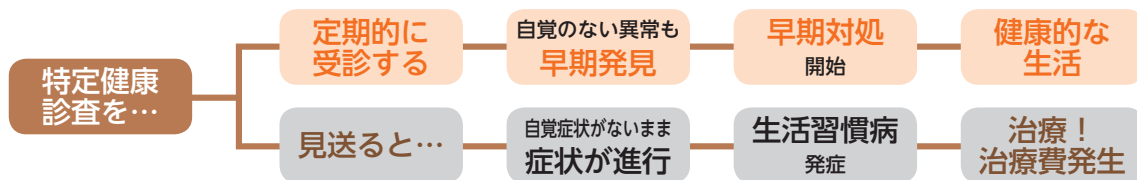
特定健康診査の受診と 特定保健指導の利用について

対象者：40歳以上75歳未満の組合員・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。



被扶養者の特定健康診査受診券については、平成26年6月中に所属所を通じて対象者の皆さんへ配布しています。今年度の受診期限は「平成27年3月31日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

なお、「職場の定期健康診断」(対象:組合員)並びに「本組合の人間ドック(脳ドックを含む)」(対象:組合員・被扶養者)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！」半年に渡って生活習慣の改善をサポート。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。

今年度の利用期限は配布する特定保健指導利用券に記載していますので、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。

