

各種健診等を 受診しましょう！

今年度も、本組合では充実した健診メニューにより組合員の皆さんやご家族（被扶養者）の健康をサポートします。

既に今年度の各種健診の申込期間は終了しておりますので、定期健康診断日や、それぞれの受診期限までに、必ず受診いただきますようお願いいたします。

平成30年度 各種健診の受診結果 及び 今年度の 各種健診等について

■ 特定健康診査

対象者 40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員、被扶養者

(注) 組合員、任意継続組合員 [平成30年度 ※5月集計分] (暫定)

| 対象者数 | 受診者数 | 受診率 |
|--------|--------|-------|
| 8,569人 | 7,817人 | 91.2% |

被扶養者 [平成30年度 ※5月集計分] (暫定)

| 対象者数 | 受診者数 | 受診率 |
|--------|--------|-------|
| 3,543人 | 1,575人 | 44.5% |

★ 被扶養者の受診率が低い状況です。組合員の皆さんからも被扶養者の方への受診勧奨を行っていただきますようお願いいたします。

健診費用は
無料です



特定健康診査について

対象者：昭和20年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方

健康に良くない生活習慣の継続が、内臓脂肪を蓄積しメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となります。さらに怖いのは、その状態で放置しておく「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こすリスクを高めてしまうことです。

「特定健康診査」^(注)は、そのような危険性がないかを早期に発見し、生活習慣病の予防に役立てることはもちろんのこと、日頃の生活習慣を振り返るきっかけづくりとなる健診です。

組合員の皆さんの大切なご家族である被扶養者の方も、いつまでも「健やかな生活」を送ることのできるよう年1回の「特定健康診査」^(注)を必ず受診し、生活習慣病の予防と改善にお役立てください。

パートタイマー等の勤務先において健康診断を受診される場合、その検診結果(特定健診の検査項目を全て含むもの)を本組合にご提出していただくことによって特定健診を受診したものとみなされますので、ご協力願います。

(注) 組合員は定期健康診断もしくは人間ドックの受診で、被扶養者は人間ドックの受診で、特定健康診査の受診に代えさせていただきます。

■ 特定保健指導

対象者 特定健康診査の結果から保健指導が必要とされた方

積極的支援 [平成29年度(注)]

| 対象者数 | 終了者数 | 利用率 |
|--------|------|-------|
| 1,145人 | 172人 | 15.0% |

動機付け支援 [平成29年度(注)]

| 対象者数 | 終了者数 | 利用率 |
|------|------|-------|
| 791人 | 172人 | 21.7% |

★ 特定健康診査の結果、積極的支援や動機付け支援と判定された方には、ご自身に合った健康改善プログラムが無料で受けられる特定保健指導利用券を配付いたしますので、必ずご利用ください。(ただし、既に治療中の方は主治医とご相談ください。)

(注) 3～6ヵ月間の指導期間を要するため、平成30年度の結果は未確定となっています。

■ 成人病健診

対象者 30歳以上の組合員(人間ドック申込者を除く)

[平成30年度結果]

| 対象者数 | 受診者数 | 受診率 |
|--------|--------|-------|
| 5,338人 | 4,426人 | 82.9% |

検査内容

胃部検査、心電図検査、眼底検査(40歳以上の組合員)、血液検査、大腸検査(30歳以上の希望する組合員)

★ 成人病健診は定期健康診断と同時に受診いただく場合が多く、受診しやすい健診ですので、是非受診ください。

★ 指定の健診(巡回)日に受診できなかった対象者の方は、「共同巡回健診日」等による振替受診をご利用いただくことができますので、振替受診を希望する方は、必ず所属所担当者に連絡してください。

■ 人間ドック

対象者 35歳以上の組合員と被扶養者（脳ドックは50歳以上、家族健診は被扶養者のみ）

組合員 [平成30年度結果]

| 対象者数 | 申込者数 | 受診者数 |
|--------|--------|--------|
| 9,457人 | 6,456人 | 5,405人 |

被扶養者 [平成30年度結果]

| 対象者数 | 申込者数 | 受診者数 |
|--------|--------|------|
| 3,827人 | 1,181人 | 784人 |

■ 婦人科健診

対象者 30歳以上の女性の組合員と被扶養者

[平成30年度結果]

| 対象者数 | 申込者数 | 受診者数 |
|--------|--------|--------|
| 7,819人 | 3,206人 | 2,346人 |

令和元年度申込者に受診券を発行済です！

受診期限：令和2年3月31日

※平成31年度(令和元年度)の申込みは終了しています。



★受診時期を後回しにすることで、予約がいっぱいで受診申込みができず、受診できなくなることがありますので、お早めの予約で、お早めに受診願います。

■ 歯科健診

対象者 29歳以下の組合員、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員

[平成30年度結果]

| 対象者数 | 受診者数 | 受診率 |
|--------|--------|-------|
| 4,964人 | 2,769人 | 55.8% |

成人病健診や定期健康診断などの巡回健診時に併せて実施します！



★歯周疾患の早期発見・早期治療という従来の目的に、予防の観点から歯周病が増加する29歳までの方を対象とし、また、定期的に健診を受けることによって歯の健康管理(メンテナンス)を意識付けすることを目的として、30歳から60歳までの5歳刻みの節目の方も対象としています。歯痛等の自覚症状が出てからでは、治療等に要する日数も多くなりますので、この検診を是非受診ください。



共済組合が実施する各種健診は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療や予防・健康増進を目的としています。一年に一度、ご自身の健康状態をチェックする機会と位置付け、是非ご利用ください。

特定保健指導(セミナー方式)のご案内

今年度から、特定保健指導をセミナー方式でも実施します。より楽しく実用的な内容となり、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善方法について、食事・運動の両面から紹介していきますので、対象となられた方は是非ご参加ください。

こんな方におススメ



糖尿病などの病気になるたくない



体重が増えてきた



健診結果に気になる項目がある

セミナー内容

食事と運動の専門家から生活をちょっとだけ変えて健康になる方法をご紹介します

- ・ 数値を改善させる**食生活改善**のポイント
- ・ **各種体験メニュー**(自己血糖測定、簡易体力測定)
- ・ **自宅で出来る運動**の紹介 など

<スケジュール>

令和元年8月以降より年5回実施予定

<対象>

特定保健指導対象者(家族含む)

ジュースを飲むと血糖値はどうかわる？

食べた物や時間によって血糖値はかわる？



自己血糖測定