

健診を受けていないご家族はいませんか？

ご家族（被扶養者）のみなさん、今年の健診はもう申し込みましたか？
もし、健診を受けていないご家族がいたら「今年の健診は？」と背中を押してください。

年1回、健保組合の健診を受けましょう！

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですね。しかし健診を受けないまましていると、知らないうちに“病気の芽”が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を“芽”のうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。



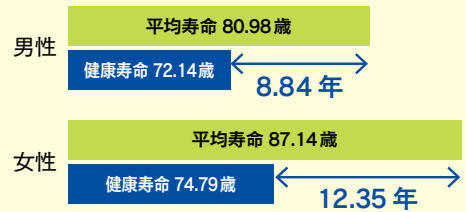
平均寿命と健康寿命との差が女性には12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で**男性8.84年、女性12.35年**もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差(平成28年)



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

健保組合の補助があつておトクです！

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円～数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます（30歳以上の被扶養者）。

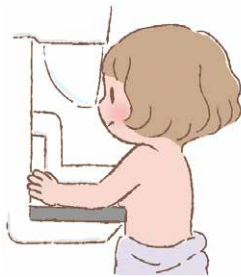
当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。



よくある勘違い

自治体の「がん検診」を受けたから、
健保組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。



定期的に病院にかかっているから、
健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分のみはみえますが、全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

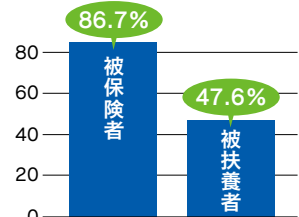


全国の健保組合で
ご家族(被扶養者)の
健診受診率が
低くなっています

全健保組合平均で、被扶養者の特定健診(40歳以上対象)受診率は47.6%、半分以上の方が健診を受けていません。

「あるとき健診を受けていれば…」と後悔しないように、年1回の健診を習慣にしてください。

●特定健診の受診率
(2016年度)



出典：2016年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況

「特定保健指導」のお知らせが届いたら、ぜひご参加ください

健康診断(40歳以上対象)を受けたあと、生活習慣改善の必要があると判定された人には、特定保健指導のお知らせが届きます(受診した健診機関により届かない場合があります)。特定保健指導には「積極的支援」と「動機づけ支援」の2通りあり、保健師などの専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。特定保健指導の費用は当健保組合で負担します。生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。

メンタルヘルス支援サービス

お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら気軽にご相談ください。

●ご相談に費用は発生いたしません(有料オプションの臨床心理士等による対面相談は除く)。●ご相談のプライバシーは保護されます。

話を聞いてほしい

電話相談

利用時間

月～金曜 ▶ 9:30～21:30 (日・祝・年末)
土 曜 ▶ 11:00～19:00 (年始は除く)

相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。

- 対象者は被保険者本人(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者。
- 通話料無料・携帯電話可。
1日1人1回、30分程度まで電話番号通知(非通知でないこと)でおかけください。
- 受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。

通話料無料 ☎ * * * * *

★携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

WEB相談

メールで相談したい

利用時間

▶24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者(18歳以上)。
- 下記URL「ココロ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- ご利用に制限はありませんが、1回の相談については、3回のやりとりまでとなります。
続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

ココロ相談ネット <https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] * * * * *

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】