

先送りも放置も禁物！ 「特定健診」「特定保健指導」

みなさん、今年度の健診は受診されましたか？
ご家族のみなさんはいかがですか？
年1回必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があったら
放置せずに医療機関を受診してください。
「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずに
ご参加ください。



まだ健診を

受けて
いない

お早めに受診してください！

とくに被扶養者（ご家族）で健診を受けていない方が多くなっています。
40歳以上の被扶養者の方は、年1回必ず当健保組合の健診をお受け
ください。

年度末が近づくと健診機関の予約がとりにくくなります。できるだけ早く
受診され、今年度の健診を受けそびれることがないようにしてください。

今年度の
健診を

すでに
受けた

「要治療」の項目があった

「要再検査」「要精密検査」の項目があった

「要経過観察」の項目があった

「異常なし」「軽度異常」だった

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

「特定保健指導」の対象になった

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと 健保組合にペナルティ！

ペナルティって？



美保さん



健さん

健康保険料が
高くなるかも
しれないんだって

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。



後期高齢者支援金は健保組合全体で約1兆9,000億円（平成30年度予算）と高額です。もし、当健保組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。

特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。

異常が認められますので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。



放置しないで医療機関を受診してください。必ずしも病気ではなく、一時的な異常かもしれませんので、再度検査を受けましょう。放置してしまうと、せっかく見つかった異常が進行してしまうかもしれません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないでください。



健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。



そのままよい生活習慣を継続してください。ただ、今回の健診の範囲では異常がない、あるいは軽度である、という意味で、すべてが問題なしというわけではありませんので過信は禁物です。昨年度より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。



私はこれ。コレステロール値が上がっているからウオーキングしています！

メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。3～6カ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善するチャンスです。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください。現在取り組んでいる方は、ぜひ継続してください。



僕はこれ。目標達成めざしてがんばっています！