

健康管理室だより “特定保健指導” のご紹介

今年の健診は、受診されましたか？

自分の結果を目にされ、そろそろ何とかしなければと思われた方もいらっしゃるのでは…。

今月は、脱メタボにチャレンジ“特定保健指導”について紹介させていただきます。

日本人の死因の1位はガンですが、2位の心疾患・3位の脳血管疾患は、ともに動脈硬化に起因すると言われています。

この動脈硬化になるリスクを健診結果から見つけ出し、その予防につなげていくことが、とても重要になります。

支援が必要な対象者は、(下表参照) まず、腹囲またはBMIで

内臓脂肪蓄積(肥満)のリスクを判定し、さらに、血糖・血圧・脂質の検査結果と喫煙の有無でメタボリックシンドロームの危険リスクをカウントします。

そのリスク数に応じてグループ分けし、2つ以上の該当者が「積極的支援(メタボ該当者)」に、1つ該当は「動機付け支援(メタボ予備軍)」となります。

当健保では、この特定保健指導を無料で実施しています。

健保の保健スタッフが健康相談を通じ、対象者に声をかけさせていただきます。

この機会に、食事や運動などの生活習慣の改善にチャレンジをお願いします。

特定保健指導の対象となる人は？

基準値

【腹囲(おへそ周り)】

男性85cm以上

女性90cm以上

またはBMI25以上

【血糖】

空腹時血糖 100mg/dl以上

または

HbA1c(ヘモグロビンA1c) 5.2%以上

【血圧】

収縮期血圧 130mmHg以上

または

拡張期血圧 85mmHg以上

【脂質】

中性脂肪 150mg/dl以上

または

HDL コレステロール

40mg/dl未満

特定健診 判定結果

腹囲またはBMIで
肥満を判定

+

血糖に異常

血圧に異常

脂質に異常

喫煙有無

リスク小

1つ該当

2つ以上該当

情報提供

リスク中

リスク大

特定保健指導

(6ヵ月間の継続的支援)

動機付け支援

積極的支援

※本人は、健康診断Ⅲに特定健診項目が含まれています。
※服薬治療をされている方は、治療開始しているため対象となりません。

～ ハイキング大会休止のお知らせ ～

毎年、紅葉の秋口に開催しております健保のハイキング大会は、本年度の開催を休止いたします。

本年度は、高額な医療費の多発により医療費が昨年同様に高騰しており、また今夏の記録的猛暑や台風、ゲリラ豪雨と、天候不順や自然災害が相次いでいることから、健保の事業としての開催を休止させていただきます。

毎年、ご参加いただいている組合員とご家族の皆様には、是非、各自で日頃のウォーキングやジョギングなどを続けていただき、引続き、健康増進に努めていただけたら幸いです。

また、JR東海のさわやかウォーキングなどでは、秋のコースも紹介されています。ご家族向き、一般向き、又は、健脚向き等があるようです。ご自身に合ったコースに参加をされてみてはいかがでしょうか。

大腸ガン検診をお申込みの皆様へ

大腸ガン検診にお申込みいただきありがとうございます。容器の発送は、検診委託先の松田病院から10月4日(火)から14日(金)の間で、順次発送させていただきます。なお、検診期間は、11月10日(木)までとなりますので期限内の提出、お忘れのないよう実施をお願いします。なお、本検診は無料ですが、未提出の方には、容器代として500円の請求がありますので、あらかじめご了承ください。

業務課からのお知らせ

8月に実施いたしました扶養調査にご協力いただき、ありがとうございました。

【ご注意ください!!】
接骨院・整骨院で健康保険(保険証)が使えるケースは限られています。
○慢性的な肩こりや腰痛、○スポーツによる筋肉痛、
○症状の改善がみられない長期にわたる施術などは、全額自己負担となりますので、ご注意ください。