

平成 29 年

# 職別保健師だより 8 月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

とても蒸し暑い日が続いておりますが、夏バテや熱中症などは大丈夫でしょうか？

こまめな水分補給、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠などを心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



## 年に一度、特定健診を受けましょう！



皆様、今年度特定健診の受診はお考えでしょうか？もうすでに受診された方もいらっしゃるかもしれませんが、ぜひ年に一度、特定健診を受ける習慣をつけていただくことをおすすめします。

特定健診の第一の目的は、『生活習慣病の早期発見』です。生活習慣病は、重症化するまでほとんど自覚症状がないという特徴があるため、早期発見・予防のためには、定期的な特定健診の受診が重要です。年に一度は、ご自分の身体と向き合い、生活習慣を見直すきっかけとしましょう！

特定健診の対象者の方には、6月末に「特定健康診査受診券（グリーンの用紙）」等を送付しております。



健康診査の詳しいご案内（健診内容・受診方法等）については、こちらをご覧ください。↓

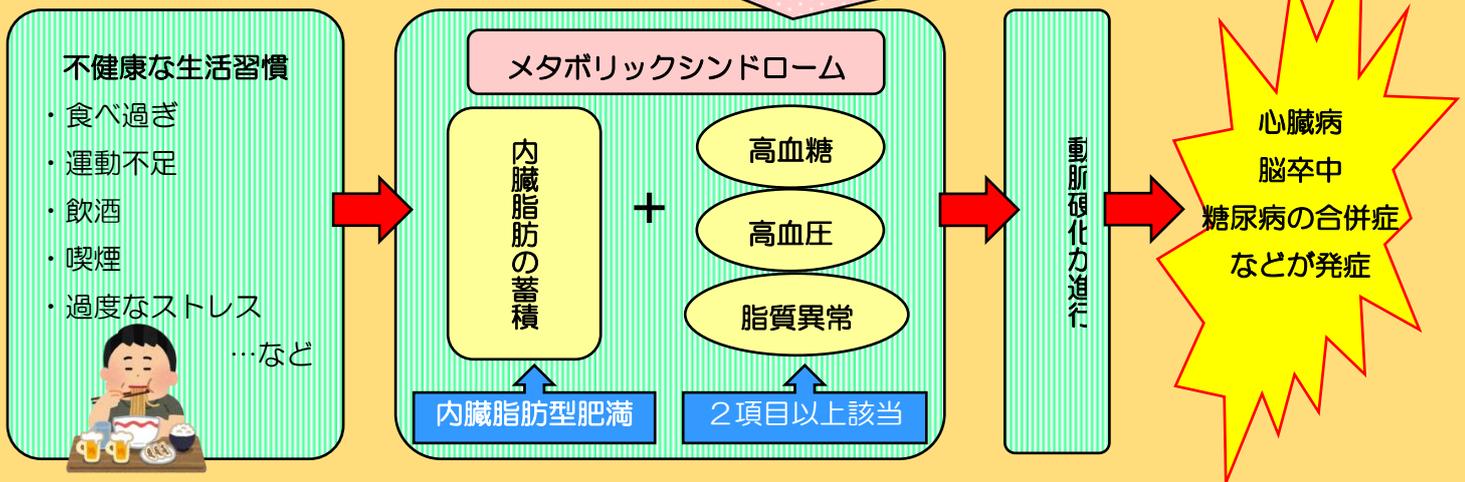
[「各種健康診査のご案内」へリンク](#)

※ 当組合の健康診査は、どれを受診しても特定健診の検査項目は含まれています。

## メタボリックシンドロームはどう進行する？



内臓に脂肪がつくタイプの肥満に、高血糖・高血圧・脂質異常の2つ以上が重なった状態。動脈硬化性疾患のリスクを高めます。



# ～ 当組合の状況 ～

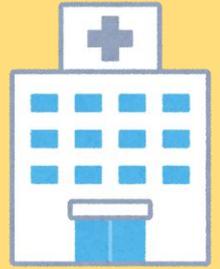
## 【医療費上位5位（入院+外来）（平成28年度）】

（単位：％）

1位	関節疾患	4.8
2位	糖尿病	4.5
3位	高血圧症	4.4
4位	慢性腎不全（透析あり）	3.4
5位	不整脈	3.0

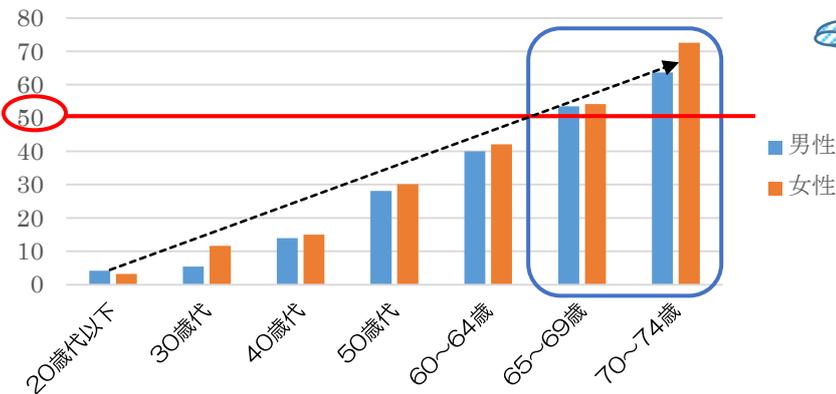
（KDB「医療費分析（2）大、中、細小分類」より抜

関節疾患を除き  
生活習慣病が医療費上位  
を占めています。



65歳以上では**50%**  
以上が生活習慣病を  
罹患しています。

## 生活習慣病罹患割合（平成29年6月時点）



（KDB「厚生労働省様式（様式3-1）生活習慣病全体のレセプト分析」より抜粋）

当組合においても、生活習慣病は  
非常に身近な病気であることがデー  
タから分かります。  
早め早めの予防対策が大切です。  
まずは特定健診の受診から！



特定健診受診率（平成28年度 速報値）… **45.6%**  
（平成29年度の目標値は70%です。）

## 特定保健指導もご利用下さい！（該当の方のみ）

特定健診（半日ドック等含む）の結果、メタボの危険因子が多い方または生活習慣の改善が  
必要な方には、特定保健指導の利用券・ご案内を送付しております。

該当の方は、重症化防止のために、必ず特定保健指導をご利用下さい。

特定保健指導の詳しいご案内については、こちらをご覧ください。↓

[「各種健康診査のご案内」へリンク](#)



※ 利用費用は無料です。

いかがでしたでしょうか？

「忙しいから…」 「自覚症状はないし…」 と、つい健診を面倒に感じてしまう方  
もおられるかもしれませんが、そのような方こそ、受けていただきたいのが特定健  
診です！忙しい方こそ生活習慣病になりやすい傾向があるため、元気に働き続ける  
ためにも定期的な健診の受診が大切です！

また、自覚症状がないうちにメタボリックシンドロームの危険因子を見つけるの  
が特定健診の目的です。元気な時にこそ、健診を受けましょう！

