

特定健康診査・特定保健指導は受けましたか？

健康チェックを欠かさず、特定健康診査から健康づくりを始めましょう

「時間がない」「面倒」「自分は健康」などの理由で、特定健康診査や特定保健指導を受けるのをやめていませんか？

生活習慣病は自分でも気づかないうちに症状が進行し、気づいたときには病状が悪化して取り返しのつかなくなることもあります。また治療が長引いたり、悪化すれば治療費も膨大になります。

特定健康診査は、それらを事前に防ぐことを目的としておりますので、必ず受けましょう。

特定保健指導とは

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方で生活習慣を改善することにより予防が期待できる方には、**特定保健指導**が行われます。

1人で目標を立てて実行に移すことは難しいかもしれませんが、医師や保健師、管理栄養士などによるアドバイスを受けて一緒に取り組むことができます。

特定健康診査の費用、特定保健指導の費用は全額共済組合が負担しますので、ご安心ください。

被扶養者も対象です

特定健康診査・特定保健指導は、組合員本人だけでなく、その**被扶養者も対象**となっています。**特定健康診査で毎年1回の健康チェックを行い、ご家族で楽しい生活をお過ごしください。**

被扶養者でパート先等の**健康診断**を受けた方は、**診断結果と問診票**を共済組合に送付してください。診断結果等を送付することで**特定健康診査**を受けたことになります。

ご存知ですか？

生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称です。

日本人の死亡原因は、脳卒中、虚血性心疾患（心筋梗塞など）の循環器病とがんの割合が多くなっています。その多くは生活習慣が関係する**生活習慣病**です。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを放置しておくと、動脈硬化が進み、循環器病やその他重症の合併症に進展する恐れがあります。また、65歳以上の要介護の原因にもなっています。そのような状態にならないために、**特定健康診査・特定保健指導**を受けましょう！

不健康な生活習慣

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過剰なストレス
- たばこ
- 飲酒 など



生活習慣病

- 高血圧症
- 脂質異常症
- **糖尿病**



重症化・合併症

- 心筋梗塞・狭心症
- 脳出血・脳梗塞
- **糖尿病の合併症** など



生活機能の低下・要介護状態

- 日常生活への支障
- 半身麻痺
- 認知症 など



糖尿病について詳しくはP3-P4をご覧ください！