

とくに奥様必見!

40~74歳のすべての人に

平成20年4月から 健診が義務化に!

平成20年度からは、生活習慣病の徹底した予防に取り組むために、40~74歳の加入者全員に対し、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と、その健診結果により病気発症のリスクに応じた生活習慣の改善指導を行う「特定保健指導」の実施が、健康保険組合などの医療保険者に義務づけられます。

低すぎる! 被扶養者である奥様の健診受診率

今流行りのアンチエイジング（老化をくい止めること）。外見のアンチエイジングを意識する女性が多いですが、年齢とともに体型が変わるように、体の中も変わること意識する女性は少ないようです。

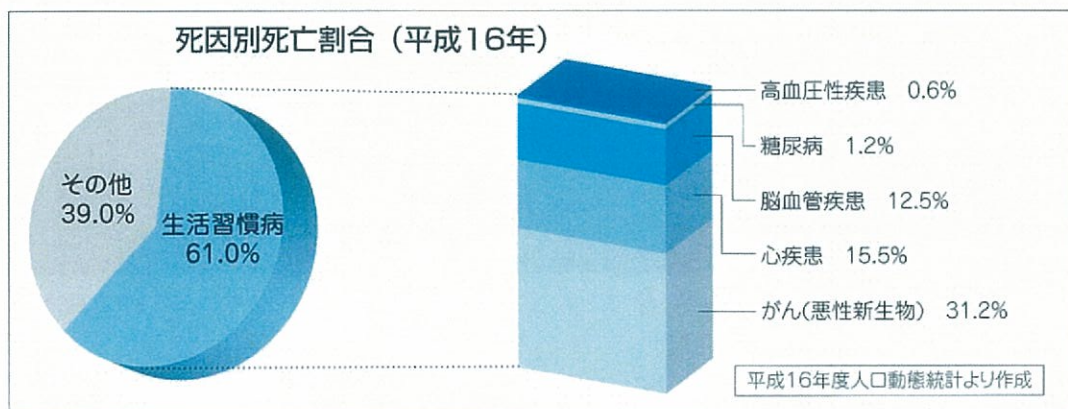
体の中をチェックするために、健康診断が行われていますが、とくに健康保険の被扶養者である奥様で、定期的に健診を受ける人は圧倒的に少数です。

生活習慣病は、男性に限らず女性も中高年に増えてくる病気です。自分のため、家族のために、健診を受けて体の中からアンチエイジングしましょう。



日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病.....

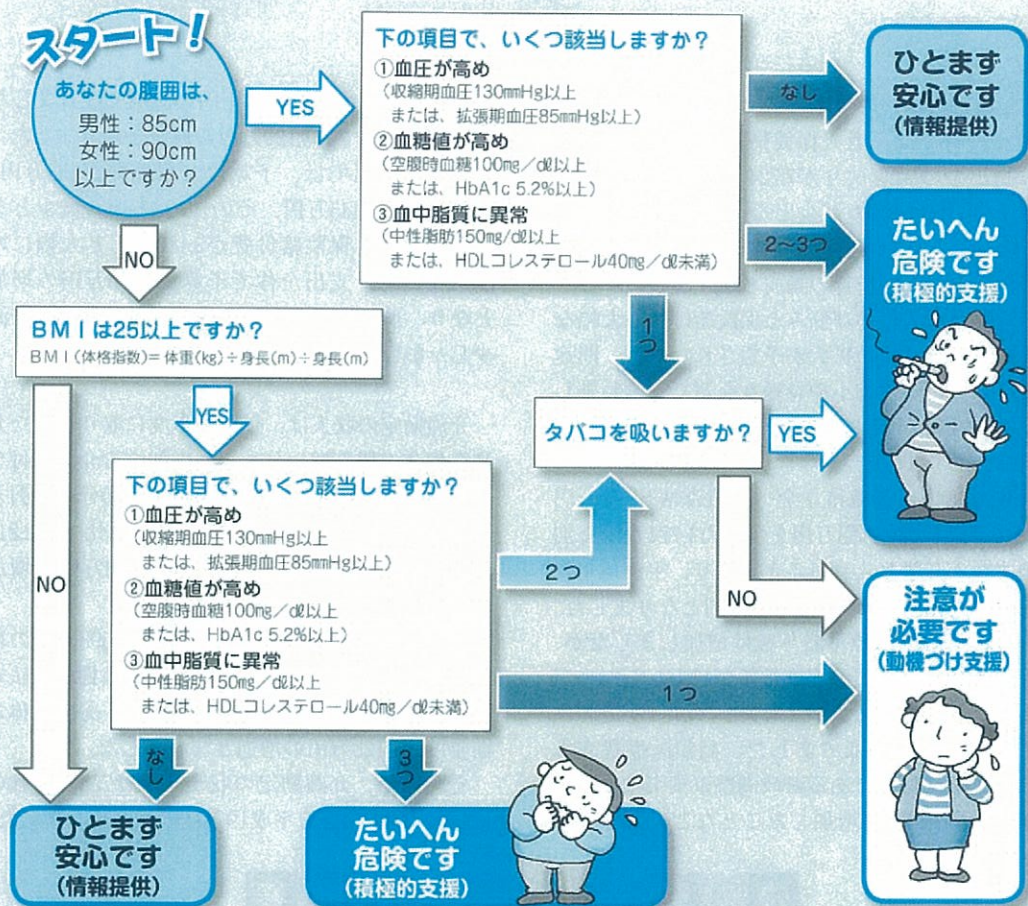
生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足など、不健康な生活習慣をつみ重ねることによって引き起こされる病気のことをいいます。厚生労働省の調べによると、日本人の死亡原因のうち上位を占めるのは、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病で、全体の約6割にも上ります。この生活習慣病の前段階にあたるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者と予備群が、40~74歳の年齢層で約1,960万人（男性の2人に1人、女性の5人に1人）もいるといわれ、生活習慣病対策が急務の状況となっています。



『早期発見・早期治療』のための健診から、『病気の予防』を重視した健診へ

放っておくと生命の危険を招くおそれがある生活習慣病ですが、さらにおそろしいのは、深刻な状態にいたるまでほとんど自覚症状がないことです。この気づきにくい生活習慣病の芽を、早めに発見し摘みとるには、定期的な健康診断でメタボリックシンドロームを見つけ出し、健康的な生活習慣に改善する必要があります。

あなたはだいじょうぶ? 生活習慣病リスク Yes・No チャート



- 健康保険組合が...
- 情報提供：健診受診者全員に、健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣改善のきっかけになる情報提供を行います。
 - 動機づけ支援：医師や保健師等による面接や指導のもと、個別の生活習慣改善の行動計画を立て、それに取り組むための動機づけの支援、指導を行います。
 - 積極的支援：動機づけ支援に加えて、目標達成に向け3~6カ月間電話やインターネット等で継続的に支援、指導を行います。

年1回は健診を受けましょう

あなたの生活習慣病リスクはいかがでしたか? 来年度から始まる「特定健康診査」を受診し、その結果リスクがあれば「特定保健指導」を受け、病気の予防に役立てましょう。