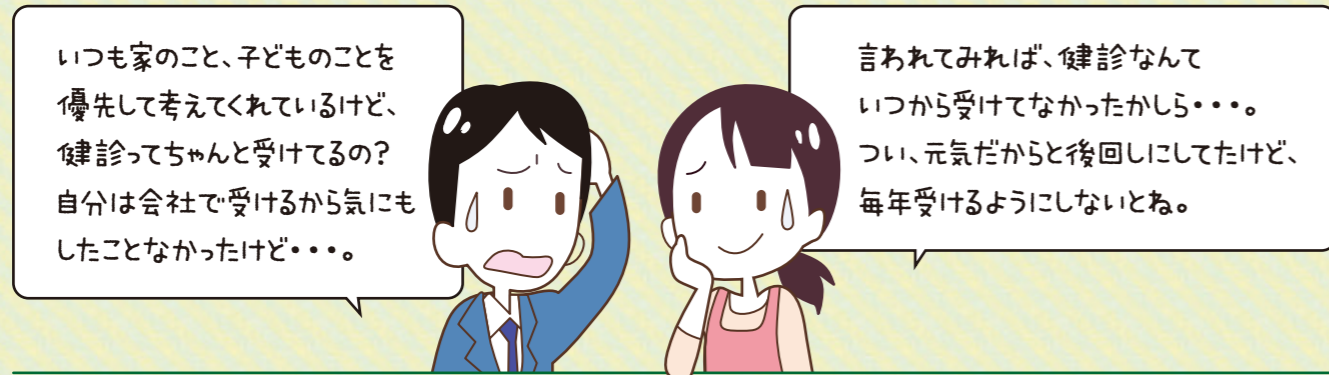


ムラタ健保の健康課題

健診受診率の向上

会社で受診できる被保険者に比べて、被扶養者の受診率は高くありません。若い世代からの受診習慣が必要です。また60代後半の受診率が大きく下がっています。これは、会社で当たり前のように健診を受けていた従業員が、任意継続を選択後に、健診を受ける習慣が途切れてしまっていることが想像できます。

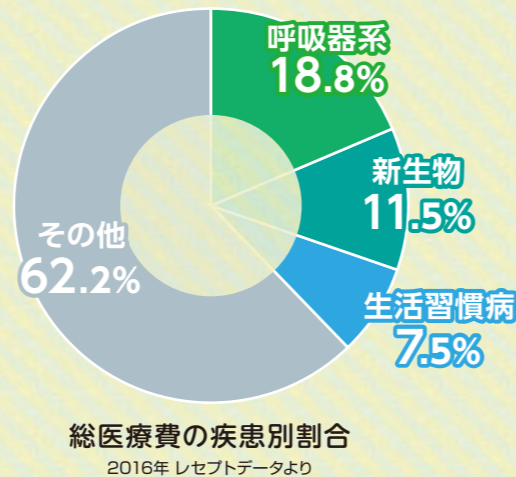
健康な体づくりは、自分の体をまず知ることから。年に一度は必ず受診をして、自分の体の状況を見てみましょう。



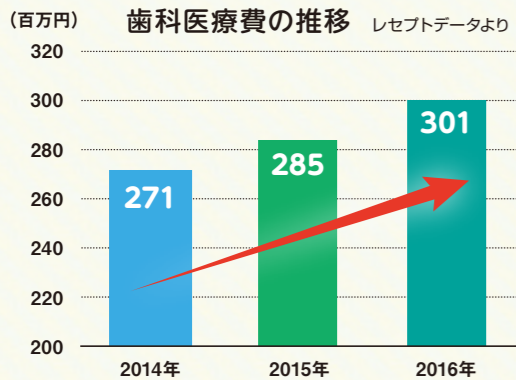
生活習慣の改善

生活習慣病の重症化予防と医療費の適正化

平成28年度の全体医療費に占める生活習慣病関連医療費は7.5%。老若男女がかかる風邪などの呼吸器疾患に比べれば低く、3番目ですが、生活習慣病関連医療費は年々増加中です。生活習慣病を引き起こすメタボ率が伸びてきているので(p.4参照)、今後のさらなる増加が懸念されます。



実は悪性新生物や歯周疾患も生活習慣病！

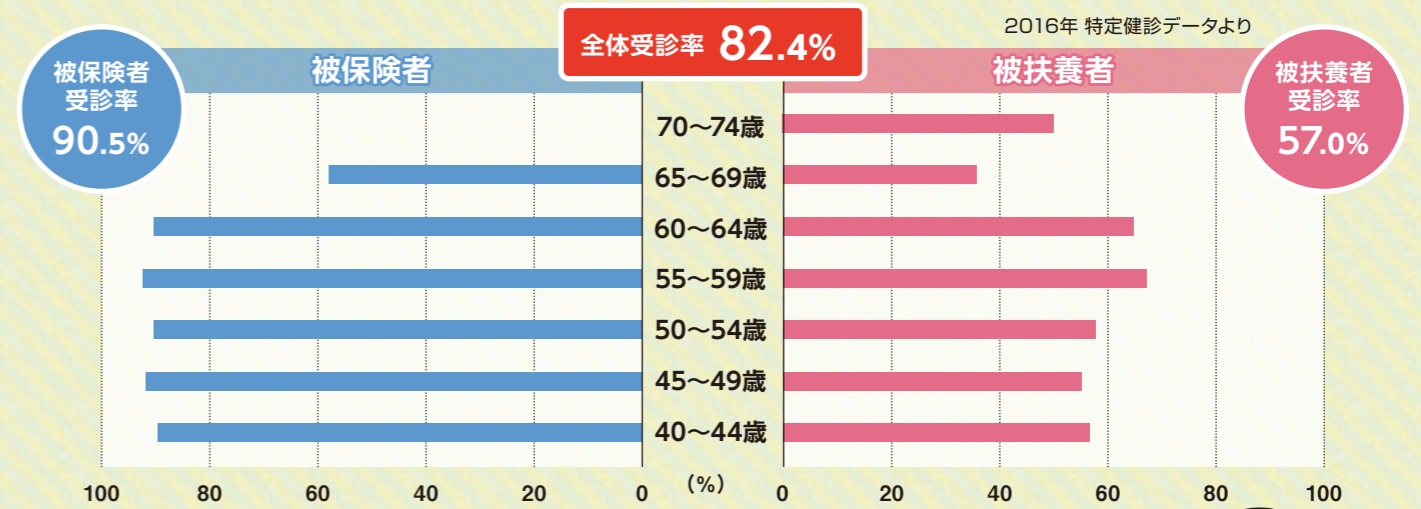


その生活習慣ががんの原因に!?

全体医療費の2位を占める新生物。悪性新生物(がん)は遺伝によるものと思われがちですが、遺伝性のがんは実はたったの5%。細胞の老化が主な原因で、悪い生活習慣がその老化を早める要因となります。良い生活習慣で細胞も若々しく！

歯磨きで体ケアって？

歯科医療費は左図のとおり、毎年1千万円単位で増加中・・・近年、歯周病が糖尿病や心臓疾患などと関連することがわかってきました。歯周病のケアをすると糖尿病が良くなったという研究結果も出ています。歯も体もダブルで予防できてしまうから、歯のケアの習慣化は必須です！



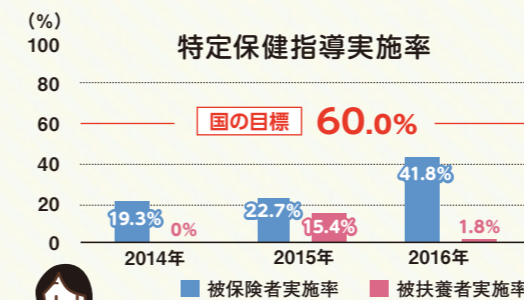
特定健診・特定保健指導の実施率の低い健保組合には、国からペナルティとして「高齢者医療支援制度への支援金(国への納付金)」が増額されます。支援金の増額は、健保財政にも大きな影響があります。

積極的な健診受診、特定保健指導への参加をお願いいたします。



駆け出しメタボには特定保健指導の活用を!

特定保健指導はメタボの原因である悪い生活習慣を改善するためのサポートです。医療費の伸びを抑えるにはメタボ率の伸びを抑える必要があります。メタボ解消は早いうちが得策!



面倒に思ってたけど、行ってみたら、痩せるために何をすればいいか、とても腑に落ちる話が聞けました。

停滞期もありましたが、メールでアドバイスをもらえ、モチベーションが保てました。

自分の太る傾向がわかり、食事やお酒の量をコントロールできるようになりました!

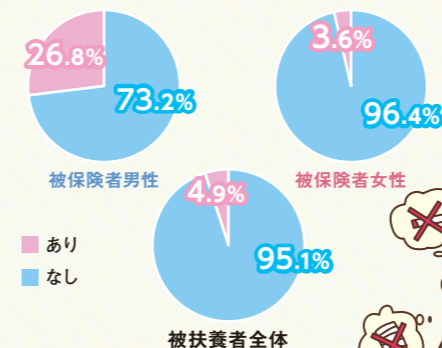


メタボ解消者が続々。なのに、こんなに低い活用率・・・自分流では痩せにくくなってきた方、最近家族におなかのお肉を指摘され出した方など、積極的に特定保健指導を受けてください!

喫煙はデメリットばかり・・・でも禁煙はメリットばかり!

日本人の疾患死亡に影響する因子の第1位は喫煙と言われており、がんや糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞の発生率を高くします。病気や怪我の治りも悪くするため、最近では禁煙していないとすぐに手術を受けられないことも・・・。

喫煙習慣の有無 2016年MMC特定健診問診結果より



禁煙した人に後悔する人はいない!

「仕事の能率が上がった」「集中力が持続するようになった」「喫煙場所を探さなくて良くなった」「食後に家族とゆっくり話すようになった」など

うーん。病気にはならないつもりでも怪我はするかもしれないし・・・手術を受けられないのは困るよ・・・

ほら、今からでも禁煙は遅くないあよ!

