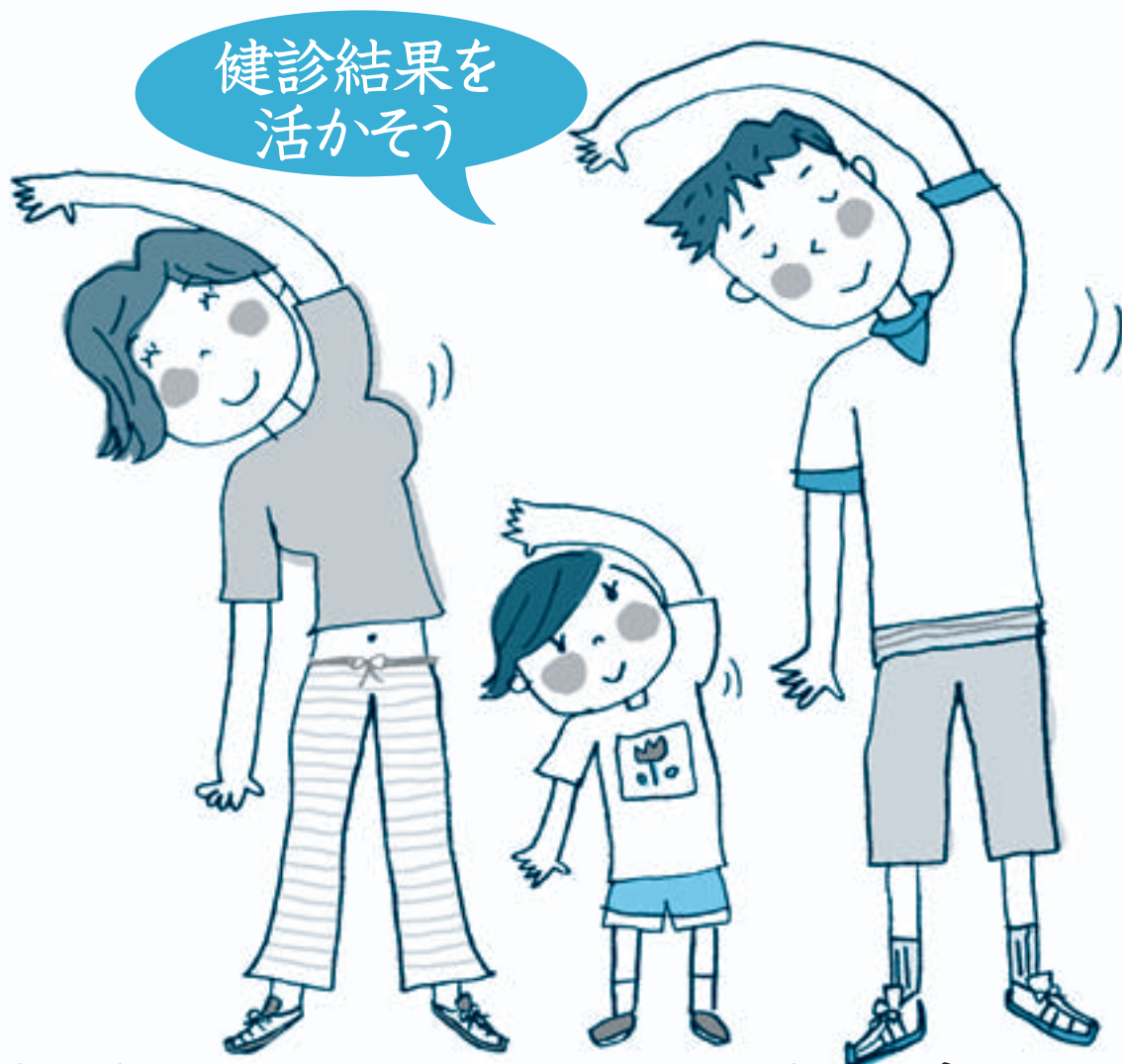




健診でもっと健康に!

「面倒くさい」「メタボじゃないから」と健診を受けない人もいますが、
健診は、自分でも気づかなかった身体の変化を知ったり、
日頃の生活を見直すきっかけになります。
誰にとっても健康は何よりの財産。健診は必ず受けて、あなたの健康を守りましょう。

40歳以上は 特定健診の受診をお願いします

40歳以上の方を対象に実施している特定健診・特定保健指導は、今年度から第2期がスタートしました。当健保組合では特定健診実施率84%、特定保健指導実施率48%を目標としていますが、被扶養配偶者である奥様の健診受診率が低くなっています。

実施率が低いと後期高齢者医療制度に拠出している支援金が増額されるため、保険料のアップにつながることになります。健保財政を守るためにも、対象者は必ず受診してください。



太っていなくても油断は禁物

健診で、高血圧・高血糖・脂質異常を指摘された人は、太っていなくても注意が必要です。これらの人は、メタボの人と同じくらい、心筋梗塞や脳卒中にかかる危険があります。女性や喫煙者は、さらにリスクが高くなります。これらの検査項目に異常があった人は、次の健診へ向けて、日常生活を見直してみましよう。喫煙者には禁煙をおすすめします。それでも良くならない場合や、お医者さんへの受診をすすめられた場合は、ぜひかかりつけ医療機関等を受診してください。

高血糖

家族に糖尿病の人がいる場合は、
遺伝の可能性があります、注意が必要です

- 空腹時血糖：100mg/dl以上
- HbA1c：5.6%以上(NGSP値)

日常生活で 気をつける ことは？

- お酒や甘いものを控える(糖質カットの発泡酒を利用するなど)
- 血糖値の上がりにくい食品を選ぶ(白米→雑穀米、白いパン→ライ麦パンなど)
- ウォーキングなどの運動を行う(インスリンの働きが良くなる)



「要再検」と言われたら…

「要再検」=「重大な病気」ということではありませんから、こわがらずに指示された期限内に必ず再検査を受けましょう。再検査が行われるのは、健診だけでは判断できなかったため、詳しい検査をして確認する必要があるということです。再検査の結果「異常なし」というケースも少なくありません。もし異常が発見されても、早期に治療をはじめれば、肉体的・精神的・経済的な負担を減らすことができます。

高血圧

家族に50歳未満で心筋梗塞や脳卒中を
発症した人がいる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう

- 収縮期血圧：130mmHg以上
- 拡張期血圧：85mmHg以上

日常生活で 気をつける ことは？

- 塩分を控える(めん類のスープは残す、インスタント食品を避けるなど)
- ストレスを避け、睡眠をとる(ストレスや睡眠不足は血圧を上げる)
- 楽なペースの運動で血管を拡げる(ウォーキングなどの有酸素運動を行う)



脂質異常

糖尿病、慢性腎臓病、心筋梗塞や脳卒中を
もっている場合は、すぐに医療機関を受診しましょう

- 中性脂肪:150mg/dl以上
- LDL(悪玉)コレステロール:120mg/dl以上
- HDL(善玉)コレステロール:39mg/dl以下

日常生活で 気をつける ことは？

- 野菜や海藻など食物繊維の多いものをとる(脂肪を吸収して排出する働きがある)
- バターや肉の代わりにオリーブオイルや魚をとる(血液をサラサラにする働きがある)
- コレステロールの高い食品を控える(卵、魚卵、ソーセージなど)

