

健康チェックを欠かさず、  
**特定健康診査**（以下「特定健診」）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、  
 特定健診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、悪化すれば治療が長引き、医療費も膨大になります。

**特定健診**は自分で現在の状態を確認し、**生活習慣病を防ぐことを目的**としておりますので必ず受けましょう。

令和5年度 40歳から74歳までのみなさんへ

必ず受けよう！  
**特定健康診査**  
**特定保健指導**

**特定保健指導とは…**

特定健診の結果、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人で目標を立てて行動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。

なお、**特定保健指導に係る費用は全額共済組合が負担**します。



**組合員だけでなく…**

特定健診・特定保健指導につきましては、組合員本人だけではなく、その**被扶養者も対象**となっています。**特定健診で毎年1回の健康チェックを行い、生活習慣病のリスクがある方は特定保健指導を受けていただき、ご家族で楽しい生活をお過ごしください。**

**被扶養者で  
 パート先などで健康診断を受けた方**

健診結果などを送付いただくことで**特定健診**を受けたことになります。**共済組合への提出をお願いします。**

ご存知ですか？

**生活習慣病**

**生活習慣病**とは、悪しき生活習慣（偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど）がもたらす現代病です。生活習慣病には、**高血圧症、脂質異常症、糖尿病**などがありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、心臓や脳、血管などにダメージを与えていきます。その結果、心筋梗塞や狭心症、脳卒中など命に関わる恐ろしい病気を引き起こします。

**不健康な生活習慣**

偏った食生活  
 運動不足、ストレス過多  
 喫煙・飲酒 など

少しかだけ  
 コレステロール  
 値が高い

少しかだけ  
 血圧が高い

少しかだけ  
 血糖値が高い

**このまま放置すると…  
 命に関わる病気に！**

**心臓病**（心筋梗塞、狭心症、心不全 など）  
**脳卒中**（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血 など）  
**糖尿病の合併症**（網膜症、腎症、神経障害）

いうまでもなく心筋梗塞・脳梗塞などが起こってからでは手遅れです。**体への負担はもちろん、医療費が必要となるばかりでなく、ひいてはみなさんに負担していただいている保険料にも影響を及ぼします。**

高血圧、脂質異常、高血糖などのリスクが高い方は、特定保健指導を受けて悪しき生活習慣を見直し、これらの恐ろしい病気の予防に努めることが重要です。

**こんなにかかる！  
 年間医療費**

例えは…

- 心筋梗塞…約350万円（入院1カ月程度）
- 脳梗塞…約270万円（入院3カ月程度）
- 人工透析…約450万円（年間） ※金額や期間はあくまで目安です。医療費には健康保険の給付も含まれます。