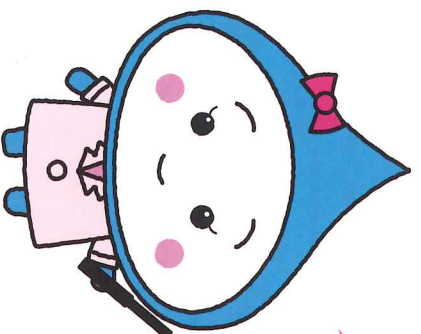


2020年度

健康診断 のお知らせ



ご注意ください!

今年度の受診期間は 12月末まで

被扶養者(ご家族)や任意継続の

お早めに受診してください

健康診断を受診する人が 増えてきています

あなたは毎年、健診を受けていますか? ついつい忙しくて健診を受けなかったり、面倒に思ったり、何かあったら病院に行けばいいと思っていませんか?
自分は大丈夫だと思っても、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病は、
自覚症状なく進行し、気づいたときには脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症といった重篤な病気をひきおこします。太っていない方の中にも危険因子が潜んでいることもあります。病気の早期発見のために、
年に一度は必ず健診を受診してください。

健診案内は
ご自宅宛に
4月下旬に
配付いたします



あなたと、
あなたのご家族の
幸せを守るためにも、
ぜひ健診を
受けてください。

症状がないうちから自分のカラダの健康状態をチェックし、食事や運動などの生活習慣病を改善することによって、ずっと若々しく、元気でいられるカラダをキープしましょう。



健診でわかる、こんなこと

肥満度
隠れ肥満の人も多い!!?

貧血
婦人科疾患が原因かも...

血圧
低血圧だったはずなのに...

糖尿病
妊娠中、血糖値が高くなった人は要注意

肝機能
お酒を飲まなくても肝臓が悪くなることも!

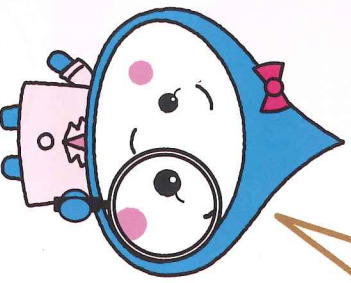
脂質異常
お菓子やお酒の好きな人は要注意!

治療にかかる医療費
健康管理をしていればお財布にも優しい
健康には自信があったが、特定健診で血糖値が高めと言われ、食生活の見直し、運動不足の解消に取り組んだ。
治療にかかる医療費
0円
元気なうちから健診受診

しかし、生活習慣の乱れから病気になることも...
なんとなく最近体調が良くないと心配になって健診へ。そこで「糖尿病(要治療)」と告げられ病院へ。
健診で治療が必要だと言われても、早めに治療を開始すれば治療費も安くすみます。
治療にかかる医療費
12,000円
自覚症状が出てから健診受診

特定健診などを受けず、大病になってから病院へ。即入院・手術が必要と診断される。
心筋梗塞の場合
1回の入院・手術で
200~400万円
腎不全(人工透析)の途中
年間 **600万円**
退院中の場合
1回の入院・手術で
55~300万円
発見が遅れて重症化

がん検診も受けてください



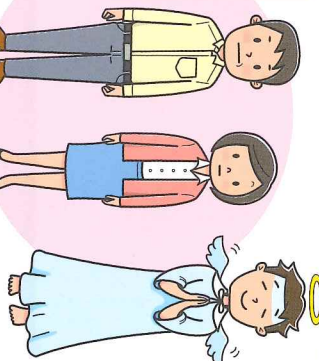
まさか!
自分が?!

「がん」は日本人の死亡原因の1位です。肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは早期発見により完治する可能性が高いですが、発症初期にはほとんど自覚症状がありません。

日本人のがん発生率
約50%



日本人のがん死亡率
約33%



早期発見には小まめな健康診断が有効です!

栗田健康保険組合

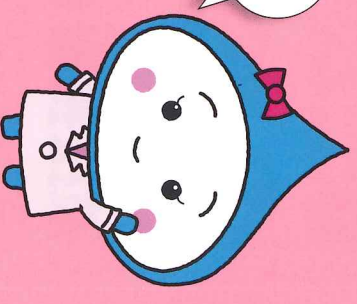
クリタ健康改善プログラム

新設!!

Familyコース

ご家族のための
新しいプログラムです!!

栗田健康保険組合は、加入者ご本人を対象に特定健診の結果から生活習慣病発症のリスクを持つ加入者の健康改善をサポートする「クリタ健康改善プログラム」を実施していますが、今年度より、加入者のご家族を対象とした<Familyコース>をご用意しました。



どんなことを
するの?

専門の管理栄養士が、健康改善のための生活習慣改善サポートを行います。期間は3か月です。
専門家によるパーソナル支援を**無料**で受けられるチャンスです。

無料

流れ

初回面接

面接は、対面でも
テレビ電話でもOK!

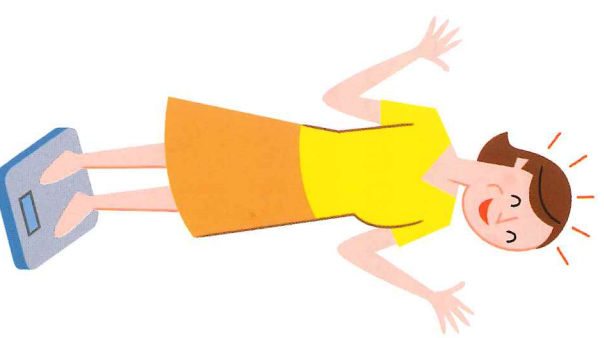


生活習慣病改善の取り組み
(3か月間)

なるべく
階段を使おう!



評価



管理栄養士とこれまでの生活習慣から改善できそうなことをみつけ、3か月間の行動目標を決めます。

アプリまたはメールで、管理栄養士のサポートを受けながら、行動目標に取り組みます。

3か月間の成果を報告して終了!
3か月間で身についた生活習慣を継続しましょう!

どんな人が
対象なの?

特定健診の結果より、右記の基準に該当する人が対象となります。現状は、生活習慣を見直すことによってメタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病を予防できる状態であるということです。

“内臓脂肪型肥満”に該当

かつ

以下3項目のいずれかに該当する人

- ☐ 腹囲
 - 男性 85cm以上
 - 女性 90cm以上



または

- ☐ BMI
 - 25以上

(BMIは、
体重(kg)÷(身長(m))²
で計算できます)



+

- ☐ 血圧
 - 収縮期血圧 130mmHg以上
 - 拡張期血圧 85mmHg以上

のいずれか
または両方

- ☐ 脂質
 - 中性脂肪 150mg/dl以上
 - HDLコレステロール 40mg/dl未満

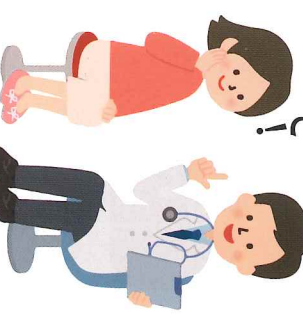
のいずれか
または両方

- ☐ 血糖
 - 空腹時血糖値 100mg/dl以上
 - HbA1c 5.6以上

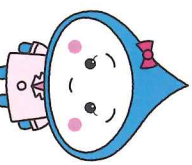
のいずれか
または両方

※血圧・脂質・血糖に関する服薬(治療)をしている方は対象外となります。

無理のない範囲で!
まずは、毎日の
おやつを、毎日の
ものにして
みませんか?



クリタ健康改善
プログラムはツライ?
保健指導というと、厳しい食事制限などを指示されるイメージがあるかもしれませんが、実際には個人のライフスタイルを尊重し、無理のない健康目標を保健師などと一緒に決めていきます。3か月の支援期間で減量と体重維持のコツをつかむのがポイントです。



健康診断の結果、「クリタ健康改善プログラム」の
案内が届いたら、必ず受けましょう

案内は
秋から順次
配付いたします