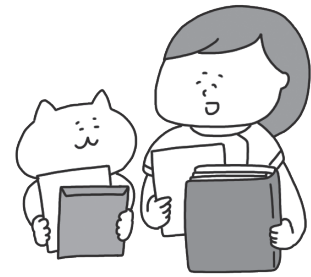


生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう！

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のみなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。

健診結果はよく読んで
捨てずに保管してくださいね



健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

A 異常なし

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

B 軽度異常

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3ヵ月後に再検査」「6ヵ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。

この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です

「まだ大丈夫だろう」と、放置してはいけないニャ



D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。

再検査や精密検査は健康保険で受けることができるんだニャ



精密検査や治療は早めに受けましょうね！



健診結果を生かすポイントはこれだニャ！

- ①健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ②健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤要治療となったらただちに受診する。

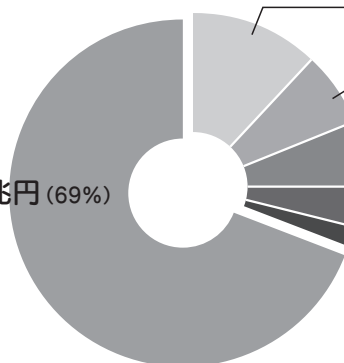


医科診療医療費 (29.2 兆円)※ における生活習慣病の構成割合 (平成26年度国民医療費)

生活習慣病は医療費の約3分の1も占めています！



その他
20.2兆円 (69%)



悪性新生物 3.4兆円 (12%)
高血圧性疾患 1.9兆円 (6%)
脳血管疾患 1.8兆円 (6%)
糖尿病 1.2兆円 (4%)
虚血性心疾患 0.7兆円 (3%)

合計 9.0兆円 (31%)

生活習慣の改善で、これらの病気が予防できたら医療費がずいぶん節約できそうなんだニャ。健康長寿の実現で本人も健保組合も助かるニャ～



※医科診療医療費は、病院・一般診療所における入院・外来などの保険診療で、歯科診療医療費や薬局調剤医療費は含みません。

専門家からの健康アドバイスを無料*で受けられる 特定保健指導を受けた人は こんな結果がでています

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

*当健保組合が費用を負担します。

対象のみなさんは
ぜひ受けてください



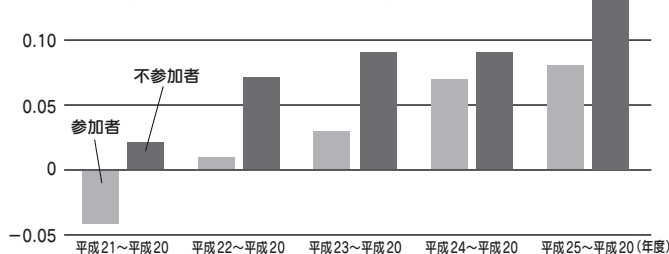
特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

1 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



◆特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】
（積極的支援・40～64歳女性）

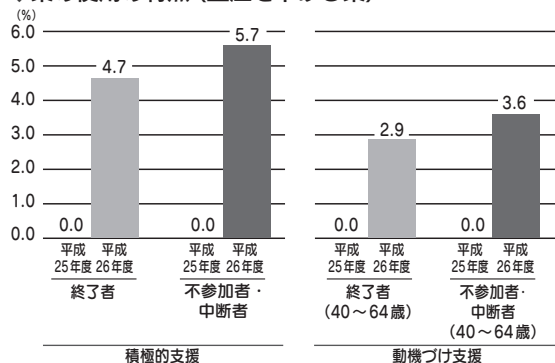


血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

◆薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ



糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

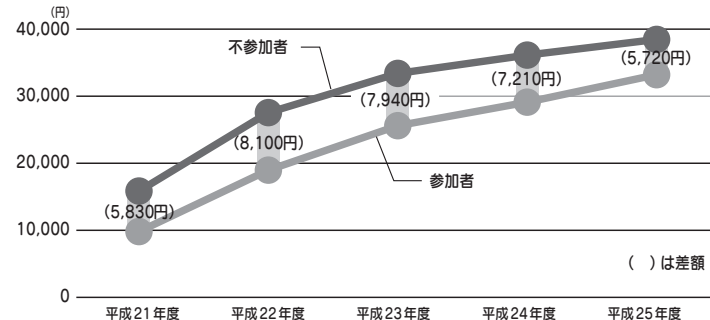
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

3 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けなかった人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



◆特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費
（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

Q. 2年連続で
特定保健指導の
対象になったら？

A. 2年目も
受けましょう！

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の対象となった場合も、ぜひ参加しましょう。