

2018年7月吉日

健保だより26

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

皆さん、定期健診の結果はいかがでしたか。

健診の結果、再検査（D：要受診、E：要精密検査）が必要な方は、怖がらずに早めに医療機関を受診して下さい。万一にも疾病が発見された場合は早期治療へと繋がられます。

『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』という言葉は誰もが知っていますよね。内臓脂肪の蓄積により、高血糖、脂質異常（高中性脂肪又は低HDLコレステロール血症）、高血圧などの動脈硬化の危険因子が集積している状態を言います。

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームの予防と改善の為に、平成20年4月より40歳から74歳までの被保険者及び被扶養者の全ての方を対象とした、“特定健診（メタボ健診）”の受診が義務化されました。

※新電元が実施している定期健診は、特定健診の検査項目を満たしています。

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待出来る方を対象に、専門スタッフ（保健師、看護師、管理栄養士）が生活習慣を見直すサポート“特定保健指導”を実施します。

※当健保は、40歳未満の方を対象とした“保健指導”も実施しています。

この特定健診の受診率や特定保健指導の実施率は国から評価され、目標値に達しない場合は後期高齢者医療制度への拠出金が増額されてしまいます。拠出金は、皆さまよりお預かりしている保険料より支払われているため、保険料率の増減にも大きく影響します。

被保険者の皆様には積極的に定期健診を受診していただいておりますが、特定保健指導の実施率向上が、被扶養者の皆様には先ずは健診受診率の向上が必要な状況です。

健保としましては、被扶養者、任意継続者の皆様に人間ドックのご案内の他、健康診断（生活習慣病健診）のご案内を送付させていただいております。

今年度より対象年齢を30歳以上（従来は40歳以上）へと拡大し、従来からの基本検査料全額補助に加え、婦人科オプション（乳がん・子宮がん検診）費用についても全額健保補助と自己負担無しの“無料”としましたが期待に反して受診状況が伸び悩んでいます。

「がん・心疾患・脳血管疾患」などのいわゆる“生活習慣病”と言われるものは、殆どが初期段階では自覚症状がない為、早期発見、早期治療の為に定期的な人間ドックや健診をお薦めします。是非ともご自身のみならず、ご家族様にも再度お声掛けしていただきまして、健康チェックの機会としてご活用いただければと願っています。

皆様が明るく健康に過ごせる様、これからも新しい取組みにチャレンジしていきます。

※人間ドックの申込は終了させていただきましたが、被扶養者の皆さまの健診については引き続き受診勧奨しておりますので、是非とも今年度中の受診にご協力下さい。

以上

マメ知識 目指そう 8020！ ～80歳で自分の歯を20本以上保とう～

あなたは現在何本の歯をお持ちですか？

全部揃っていたら32本、そのうち4本は親知らずなのでそれを除けば28本です。45歳ぐらいまでは殆ど失うことはなく、平均で27.5本が残っていると言われていきます。45～55歳ぐらいまでの間に2～3本失い、55歳の平均本数は23.6本です。ここからは加速度的に失い、65歳で18.3本、70歳で15本程度となってしまおうと言われていきます。

日本人の平均寿命は、男女共に80歳を超える世界でもトップクラスの水準です。そこで、80歳になっても自分の歯で何でもおいしく食べられる様に、20本以上の歯を保とうというのが『8020運動』です。

実は、これはいつまでも食事を楽しむ為だけではなく、歯の健康状態が全身に大きく影響することがきっかけとなりはじまりました。

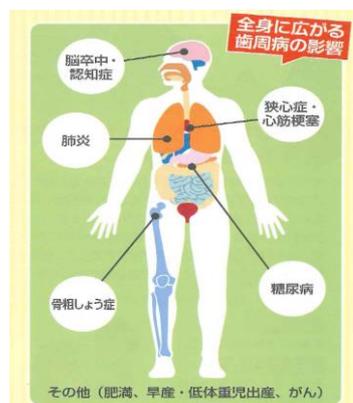
適切な治療を受けていなかったり、入れ歯を使用していない人は歯が20本以上残っている人と比べて認知症の発症リスクは1.9倍、転倒リスクは2.5倍、要介護認定を受けやすい確率は1.2倍になると言われています。

特に歯周病は、歯を失うだけではなく、歯周病菌が血管をめぐって体の各組織に悪影響を与えてしまいます。最近では歯周病と糖尿病の関連性が指摘されています。その他、動脈硬化による血管の病気、心臓病、骨粗しょう症、がん等様々です。

また、喫煙は歯周病や虫歯を悪化させる原因にもなりますので、ご注意ください。

日本は、世界有数の長寿国ですが、歯科部門に於いては平均寿命に遅れをとっています。言い換えれば、長寿ではあるけれども健康な人の割合が少ないということです。歯は一度失うと元に戻すことは出来ません。いつまでも健康で美味しいものを食べ続ける為にも元気な歯は欠かせません。

丈夫な歯の維持には日々の手入れが重要であることは勿論、ご自身やご家族に合った『かかりつけ歯科医』をご近所に見つけ、定期的なチェックを受けることをお勧めします。



※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)