

2021年3月吉日

## 健保だより 57

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。

暦の上ではとくに『春』を迎えています、まだまだ朝晩は寒さを感じます。それでも日中はだいぶ暖かくなって来ました。“寒さ”も“新型コロナウイルス感染症対策”もあと一踏ん張り！何としても乗り切りましょう。引き続き体調管理にはご注意下さい。

ところで皆さん『未病』ってご存知ですか？ 未病とは「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」を指しています。自覚症状はなくても検査で異常がみられる場合と、自覚症状があっても検査では異常がない場合に大別されます。

病気ではないけれど健康でもない状態、つまり、“だるい” “疲れやすい” “冷える” といった不調も『未病』と言えるので「そういえば自分も思い当たる」という人は、少なくないと思われます。

「病気になってしまってからそれを治すよりも、病気になりにくい心身をつくることで病気を予防し、健康を維持する」という予防医学の重要性が認識されるにつれ『未病』も重要なキーワードになってきています。

未病の段階は、健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化しているため、自分では体からのSOSに気付かないのに、健診の検査数値の変化で判る場合もあります。様々な検査方法がある今、健診は自覚症状がない未病を発見出来るチャンスです。必ず年に一度、健診を受診し結果を確認しましょう。

自分が未病の状態だと気付いた時には、まずは自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。今まで意識せずに繰り返していた日常生活の中にその原因があるかもしれません。未病の段階で食事習慣や運動習慣を見直せば、病気になってしまってから見直すよりも健康な状態への早期回復が期待出来ます。

生活習慣病の人が治療や生活習慣の改善を心掛けることは大切ですが、さらに未病の人も自分自身の健康状態に意識を向ける様にしましょう。

我国は、世界でもトップクラスの長寿を誇りますが、日本人の平均寿命と健康的な生活を送ることが出来る健康寿命の間には約10年のギャップがあります。

未病の段階で、自分の生活習慣を見直していくことで病気を予防し、病気になる時期を出来るだけ遅らせることを目指しましょう。未病への対策で病気の発症を遅らせることは、日常生活に支障がある期間を出来るだけ短くし健康な状態で過ごせる期間（健康寿命）を延ばすことに繋がります。

これからの超高齢社会で『未病対策』は健康寿命の延伸に繋がる大切な視点となり、我々健保組合としても、次年度に向けて注力していくべき課題としています。

被保険者の皆様には会社の定期健康診断の受診を、また被扶養者の皆様には生活習慣病健診（健康診断）のご案内を全額健保負担にて継続実施しますので、ご自身の健康状態の確認に是非ともご活用下さい。

以上