

M A R U I K E N P O S A L A D

まるいけんぽ サラダ www.maruikenpo.or.jp

健診結果、活用術
健康づくりの「ポイント」を公開！

&
Happy! Body
検定

2022
9月号

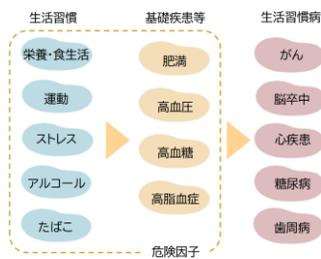


健康診断は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。まずは健康診断の結果から、ご自身の健康状態を見てみましょう。

日本人の主な死亡原因である生活習慣病

その名の通り、「生活習慣が原因」となる病気のことです。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、健康的とはいえない生活習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

がんや心臓病、脳卒中など、日本人の死因の上位を占める病気は、生活習慣病に含まれます。

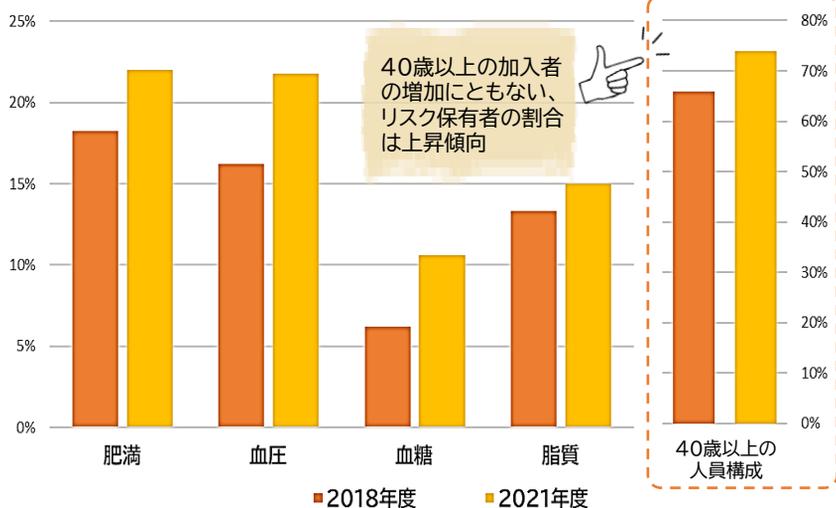


ご自身の健診結果はどう変化していますか？
当てはまる項目が多いほど、生活習慣病のリスクは高まります。

リスクのある健診項目の数値

- 肥満 BMI25以上
- 血圧 上の血圧130以上・下の血圧85以上
- 血糖 空腹時血糖110以上
- 脂質 中性脂肪150以上またはHDL40未満

丸井グループ内 リスクが高い方の割合の変化



リスクにつながる生活習慣

丸井グループ内の割合
(2021年度)

- 就寝前2時間以内に食事する日が週3日以上ある 35%
- 毎日飲酒する 27%
- 1日30分以上、週2日以上の運動習慣がない 74%
- たばこを習慣的に吸っている 22%



症状がなくても、身体は病気のサインをだしています。
 せっかく受けた健康診断。健康で元気に過ごせるように、健診結果を生活習慣改善に活かしましょう！

判定だけじゃない！
健診結果を見る時の、大事なポイント！



先ほどみた「生活習慣病のリスク」は、皆さんが毎年受診している「定期健康診断」から分かることです。
 健診結果には将来の自分につながる情報が詰まっています。



検査数値の変化を見ましょう

その年の数値だけでなく「数値がどのように推移しているか」をチェックするのがポイントです。
 基準値内でも、突然数値が悪くなっていたり、年々データが悪化している場合は要注意。
 生活習慣の改善に着手するサインです。



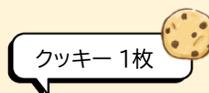
体重の増加と生活習慣病の関係

20歳から体重 kg以上増加は健康リスク！

皆さん、20歳の頃の体重を覚えていますか？その頃と比べて、今の体重はどれくらい変化しているでしょうか。

ハーバード大学公衆衛生大学院の研究では、成人早期から体重が**5kg以上**増えた人は、体重増加が2.3kg以内の人に比べ、健康上のさまざまな障害があらわれやすいことが明らかになっています。

疾患別、体重が5kg増えるごとに上昇する発症リスク



わずか50Kcalでも、1日に必要なエネルギーより「毎日」「余分に」摂取すると、1年後に約2.5kg、3年後には7.6kg体重が増加します。

ほんの少しの積み重ねが、将来の健康に大きな影響をもたらす可能性があります。

*研究データでは2型糖尿病(主に生活習慣の乱れから発症する糖尿病)



生活習慣を振り返ってみましょう

数値が悪化した人も改善した人も、生活習慣の変化を振り返り原因を考えてみましょう。
 自分の生活習慣に関心を持ち、改善や継続の行動につなげることが大切です。



ご活用ください「情報提供パンフレット」

検査数値の変化を見ようと思っても、見方が分からない…。
 そんな場合は、健診結果に同封されている「パンフレット」をご覧ください。
 健診項目の説明や生活習慣改善のポイントなど、「健康づくり」に役立つ情報が満載です！

健診結果と照らし合わせながら確認することで、より具体的な「健康リスク」を知ることができます。



今年度はコチラ！

*ウェルネスコミュニケーションズ経由の外部医療機関で人間ドック・健康診断を受診された方には、インサークルで個別にデータをお届けします



医師の所見に従って行動しましょう

早期発見は早期治療のチャンスです！
 精密検査が必要と診断されたら、必ず医療機関を受診しましょう。



若い世代から、身体の変化に関心を持ち、リスクが高くなる前に生活習慣を見直しましょう！

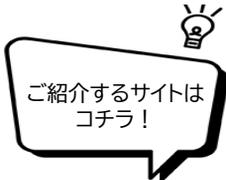


《参考》

健康づくりお役立ちサイトをご紹介します！



全国の健康保険組合の連合組織が発信する「健康コラム」



運動が気になる方

10秒ヘルシーチャレンジ

SNSで大人気のパーソナルトレーナー、ユウトレさんが紹介する10秒で簡単にできるエクササイズ。



食事が気になる方

今日もイキイキ旬ごはん

管理栄養士・調理師・ティーコーディネーターの楠本薫先生が紹介する、季節の食材を使った、簡単でおいしいお料理レシピ。



健康保険連合会ホームページ「健康コラム」

まるいけんぽの保健事業

ヘルスアッププログラム

毎年約**400名**が参加！

健康診断や人間ドックの結果で「生活習慣病のリスクが高い」方に対し、丸井健保の保健師や管理栄養士が生活習慣の見直しをサポートするプログラムです。

丸井健保会館への来館は不要

面談は1回！サーフェスやスマートフォンを利用して、遠隔で実施します。

健康づくりを定期的
にサポート

生活習慣改善を、インサークルやお電話でコミュニケーションを取りながらフォローします。

人間ドック当日に
スタート

健保会館での人間ドックなら当日に面談を実施することができます。
※過去に参加履歴がある方が対象

プログラム参加後、数値が改善した方
(2019~2021参加者)

3人に2人!
が体重減少



参加者の声

- 定期的にいただけるメッセージが大きな励みになりました。
- 自分では気付かなかったダイエットのポイントが分かり、とても役立ちました。
- 自分の体調に気を配ることで、仕事も前向きに取り組めました。

丁寧にお話を聞き、一人ひとりに合わせて健康づくりをサポートさせていただきます！
ご案内のあった方は安心してご参加ください！



保健師 西尾さん 伊藤さん 管理栄養士 山田さん

お待たせしました！

丸井健保からの大切な

おしらせ

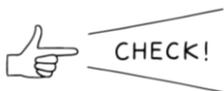


Happy! Body検定

皆さんの健康を見直すきっかけに、「日常にちょっと役立つ」クイズを10問ご用意しました。個人で考えたり、仲間と一緒に調べたり、楽しみながらチャレンジしてください。皆さまのご参加をぜひお待ちしております！

- 実施期間 2022年9月16日(金)～30日(金)
- 対象者 丸井健康保険組合の加入者(本人)
- 出題形式 健康に関するクイズを択一式で10問出題
- 回答方法 PCやスマホ等で以下のURLまたはQRコードからアクセスしてください。

<https://forms.office.com/r/uXxTES5dvc>



まだまだあります！健保の制度

年に一度の健康チェック、ぜひ健保の制度をご利用ください。

婦人科検診(乳がん/子宮頸がん)

年齢に応じて、女性特有のがんの検診料を補助します。

提携しているクリニックや、お近くの医療機関での受診など、ライフスタイルやご希望に合わせて受診方法をお選びください。

※制度利用は4/1～翌3/31の間でいずれか1回

実質自己負担
0円

奥様やお子様*など
ご家族もOK
*丸井健保加入の場合

検査内容		年度末3月31日時点の年齢
子宮頸がん(体がんは対象外)		20歳以上
乳がん*	①超音波(エコー)検査	30歳以上
	②マンモグラフィ	40歳以上

※40歳以上で年度末に偶数年齢の方は②、奇数年齢の方は①を受診

ご家族の健康診断

40歳以上の扶養されているご家族に義務付けられている健康診断です。

健診受診は健康状態を確認する第一歩！



今年度、まだ予約をされていないご家族に、積極的なお声かけをお願いします。

詳しくは丸井健保のホームページから

丸井健保 検索



健康保険は、健康診断だけでなく、人生のさまざまなシーンで皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

ぜひ定期的に丸井健保ホームページをCHECKしてみてください！

マイナンバーカードの取得と保険証利用の登録をお願いします！

マイナンバーカードを保険証として利用すると…

- ✓ カードリーダーに顔認証(または暗証番号)で病院の受付が完了！
- ✓ 医療費控除の手続きが簡単に！
- ✓ 高額療養費の一時的な支払いが不要に！
- ✓ マイナポータルで特定健診・薬剤情報がいつでも確認できる！

第2弾

最大2万円分の
マイナポイントがもらえる！



9月末
まで(※)

マイナンバーカード
の申請方法はコチラ

マイナポイントの
申込みはコチラ



地方公共団体情報システム機構
マイナンバーカード総合サイト

総務省
マイナンバーカードでマイナポイント

*マイナポイント第2弾は、令和4年9月末までに
マイナンバーカードの交付申請をした方が対象です

