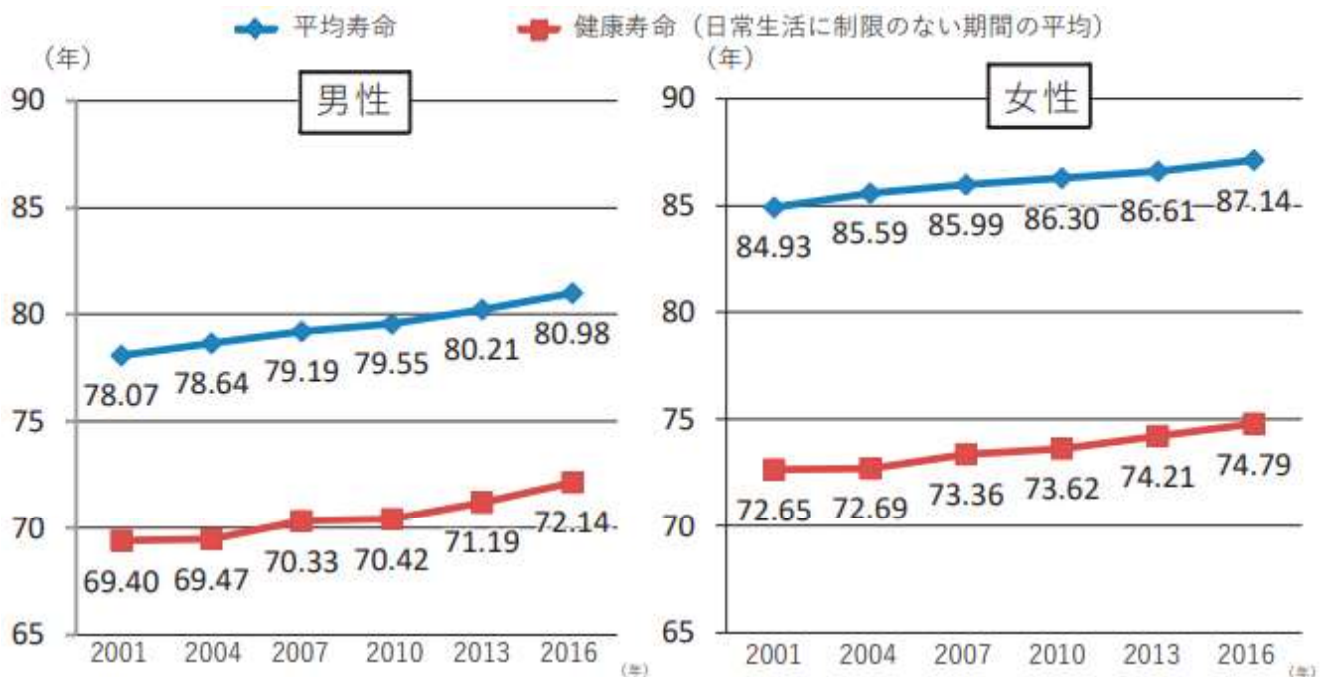


寿命には2種類あることをご存知ですか？

寿命が延びる中で、寿命には「健康寿命」と「平均寿命」があることをご存知でしょうか。健康寿命は、介護や寝たきりなどで日常生活が制限されることなく生活できる期間をいい、平均寿命とは0歳における平均余命をいいます。下記の図は、健康寿命と平均寿命の推移です。男性・女性とも10年弱の開きがあるのをお分かりいただけますでしょうか。人生100年時代、彩り豊かな老後をおくるには、平均寿命ではなく、健康寿命を延ばす心がけが必要です。










引用：令和2年版厚生労働白書より

どうすれば健康な状態を維持できるのでしょうか？

平成9年版厚生白書で、疾病の原因には生活習慣が密接にかかわっているととして、米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が提唱した「ブレスローの7つの健康習慣」が紹介されました。みなさんはいくつ実践できていますか。さっそく、見ていきましょう。

ブレスローの7つの健康習慣

1. 禁煙 
2. 定期的に運動をする 
3. 過度の飲酒をしない 
4. 適正な睡眠時間 
5. 適正体重を維持する 
6. 朝食を毎日食べる 
7. 間食をしない 

いくつ実践できてきましたでしょうか。上記の7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、「わかっているけれども、なかなか」という方が多いのではないのでしょうか。実践できていない場合には、ひとつでもできるところから実践してみたいはかがですか。健康は1日してならず、日々の積み重ねが大切です。

健康管理は何事も「早め」が肝心です。

健診結果で、指摘が多い、「血圧」「脂質」「血糖」のついて、治療も受けず放置すると将来どのようなようになるのでしょうか。一緒に見ていきましょう。

このまま放置すると・・・



このまま放置すると、行きつく先はある日突然病魔が襲ってくるということがお分かりいただけただかと思えます。健診で指摘があったとしても、それ以上悪化させないために指摘項目に対して適切に対応することが必要です。健診で指摘があったとしてもあきらめることはありません。現在の身体の声に「気づく」ことが最初の一步です。

生活習慣病未治療者に受診勧奨の案内をします。

2021年度健康診断の結果および医療機関の受診状況から、生活習慣病関連での受診がすぐにも必要とされる方の中で、医療機関の受診が確認できない方を対象に、生活習慣病重症化予防を目的とした受診勧奨通知の送付を行います。
(対象者：被保険者、被扶養者)

医療機関に一回でも受診することが大切です。



生活習慣病重症化予防プログラムを開始します。

New

生活習慣病関連で医療機関の受診歴があり、2021年度健康診断において生活習慣病のリスクが高い数値結果が出ている方を対象に行う約3か月のプログラムです。保健師・看護師・管理栄養士の専門資格をもった健康相談員が日常生活の面からサポートするものです。対象者の方には当健保組合から案内資料をメールまたは郵送にてご案内致します。受け取られた方は、ご自身の生活習慣の改善に新たな気づきのためにも是非ご参加ください。参加するにはお申し出が必要です。
(対象者：被保険者・料金は無料です)

健康のために、医療機関を受診しているだけでなく、この機会に専門家に生活習慣の改善について意見を聞いてみましょう。

