

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
さて、今月号は改めて「健康宣言」を掲載します。5つの取組みである「禁煙対策」「健診受診率UP対策」「ウォーキングキャンペーン」「受診勧奨」の4つは、現在進行中です。健康管理委員の皆さまには、ご協力いただきありがとうございます。詳細は、次回以降の保健師からのお手紙でご報告いたします。今後どうぞよろしくお願い致します。

今回は以下に記載しております「健康宣言」の5つの取組みの最後の項目「20歳より体重が10kg以上増加者への減量プログラム」のご案内です。

多数の事業所からのお申し込みをお待ちしております。

大阪自動車整備健康保険組合健康宣言

私たちは、社員とその家族の健康を守り、
社員がいきいき仕事をしている、活力のある職場を目指します！

社員がいきいき仕事をしている、活力のある職場

社員と家族の健康

事業所の生産性の向上

健保の健全な事業運営

被保険者死亡数減少
傷病手当支給数減少
医療費減少

5つの取組み目標



対策	5つの取組み目標(平成29年度まで)
禁煙対策	①40歳以上の喫煙率 30%未満を目指します！
生活習慣病対策	②健診受診率85%以上・特定保健指導受診率30%以上を目指します！
	③毎年、ウォーキングキャンペーンを3か月間実施し、加入者全体の健康意識を高めます！
	④20歳より体重が10kg以上増加者への減量プログラムを希望事業所に対して実施します！
	⑤受診勧奨を行い、医療が必要な方が早期受診できるようにサポートします！また、糖尿病等重症化予防プログラムを提供します！

今月号
での
ご案内

20歳より体重が10kg以上増加者への減量プログラム



大阪自動車整備健康保険組合の加入者の医療費の多くは生活習慣病関連の疾病です。これらの疾病にかかると、ご本人もつらい上、多額の医療費もかかります。さらに、職場に復帰できても就業制限があり思うように働けなくなることもあります。では、どういうことに気をつければいいのでしょうか。

「脳卒中（脳出血、脳梗塞など）」「心臓病（狭心症、心筋梗塞など）」「腎不全」「人工透析」の既往歴のある人とない人の生活習慣に関する問診結果（平成24年度健康診断より）を比較したところ、統計学的に以下のことが示されました。

- ① 上記既往歴のある人の方が、20歳の時の体重から10kg以上増加している。
- ② 上記既往歴のある人は、歩く速度が同年齢・同性と比較して速くない。

他の研究でも、20歳前後の体重から増加の多い人は中年期の糖尿病や高血圧の頻度が高いことが証明されています。

企画目的：「脳卒中（脳出血、脳梗塞など）」「心臓病（狭心症、心筋梗塞など）」「腎不全」「人工透析」の発症を予防する。

対象：20歳の時の体重から、10kg以上増加している被保険者

※高血圧等リスクが同じであれば、減量による改善効果は肥満度によらないという研究結果があります。やせでない限り、減量は全員が血圧を下げるメリットがあります。「高血糖」「高血圧」「高脂血症」等指摘されている方は、10kg以上増加していなくてもぜひご参加ください。

方法：保健師が事業所にて40分間のセミナーもしくは個別相談（15分/人）を実施します。

<内容>

- ・なぜ、生活習慣を改善する必要があるのか。
 - ・減量の大切さ及び減量方法について
 - ・まずは、3か月間取り組もう！⇒目標体重の設定
- その後、3か月間保健師が電話やメールでフォローします。

実施日時や参加者募集方法などの詳細は、希望事業所のご担当者と決めていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

本プログラム希望調査を実施します。
添付希望用紙に必要事項をご記入の上
健保へ返信してください。

〆切：11月18日（火）

