

健康づくりのお役立ち情報 santé INFORMATIONをご存じですか？

ダスキン健康保険組合では、本誌「ダスキン健康保険組合 健保だより」の他にも、健康に関する情報として、2020年5月から「santé INFORMATION」を月1回をめぐりに発行しています。ご自身や、ご家族の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。ダスキン健康保険組合のホームページからも閲覧していただけますので、ご活用ください。

▼詳しくはこちらから



● 2020年12月号 (VOL.8) は「健康診断の結果と受診勧奨について」がテーマでした。

今年も、「重症化リスク健診項目」の結果をもとに、生活習慣改善プログラム参加の案内や健康保険組合の医療職からの受診勧奨を実施しています。受診勧奨の流れをなど、ご参考になる情報をまとめておりますのでご一読を！

生活習慣改善プログラム、重症化予防プログラムの対象になった方はぜひ、ご参加ください。▶ P.6～8参照

▼ santé INFORMATION 2020年12月号 (VOL.8)

check バックナンバーにも健康づくりのヒントがいろいろ！

santé INFORMATION バックナンバー

- ▶ VOL.1 手軽にできる！ながらでできる！スポーツメニュー
- ▶ VOL.2 ちょうどよいバランスの食生活 その1
- ▶ VOL.3 健やかな睡眠 その1
- ▶ VOL.4 健康と水
- ▶ VOL.5 ちょうどよいバランスの食生活 その2
- ▶ VOL.6 適度な運動
- ▶ VOL.7 健康診断と生活習慣
- ▶ VOL.8 健康診断と受診勧奨
- ▶ VOL.9 口腔ケア<歯周病について>
- ▶ VOL.10 禁煙にチャレンジ
- ▶ VOL.11 禁煙にチャレンジ 第2弾
- ▶ VOL.12 元気に体を動かそう
- ▶ VOL.13 ジェネリック医薬品を知ろう
- ▶ VOL.14 生活習慣の改善にチャレンジ

VOL.8

健康診断と受診勧奨

《 テーマ 》 重症化を防ぎ、10年後、20年後の健康のために

健康診断の結果、重症化リスク健診項目の結果をもとに治療が必要と判断される方へ、健康保険組合の医療職より受診勧奨の実施しています。

定期健康診断 受診

結果が届く

受診した医療機関より届いている健康診断の結果を確認しましょう！

健康保険組合の医療職より 受診勧奨の連絡（電話）

医療機関の受診

健診項目の数値は確認しましたか？

気になる数値や内容はありますか？

再検査・精密検査の必要はありませんでしたか？

こんなお話をします。再検査や精密検査の判定のある方でも自覚症状のない方が多いので、お一人おひとりの過去のデータ等も確認しながら、

「健診項目の数値を見て、必要な治療内容や専門医の紹介」

「生活習慣の改善について個々に応じた方法をアドバイス」（食事や運動、健康保険組合の保健事業の紹介等）

「放置しておくとなんか起こるかも」

…等々、具体的にお話します。

ダスキン健康保険組合で設けた基準に基づきご連絡します。受診勧奨の対象者は…

- 受診勧奨要緊急対応者（ブラックゾーン）
- 受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）

▼重症化リスク健診項目／健保だよりsanté No.169掲載（P.10）

項目	基準値	判定	対応
総コレステロール	220mg/dL	異常なし	経過観察
LDLコレステロール	140mg/dL	異常なし	経過観察
HDLコレステロール	40mg/dL	異常なし	経過観察
中性脂肪	150mg/dL	異常なし	経過観察
血糖値	100mg/dL	異常なし	経過観察
血圧	130/80mmHg	異常なし	経過観察
心電図	正常	異常なし	経過観察
尿検査	正常	異常なし	経過観察
腎臓機能	正常	異常なし	経過観察
肝臓機能	正常	異常なし	経過観察
膵臓機能	正常	異常なし	経過観察
甲状腺機能	正常	異常なし	経過観察
骨密度	正常	異常なし	経過観察
がん検診	正常	異常なし	経過観察
喫煙	禁煙	異常なし	経過観察
飲酒	適量	異常なし	経過観察
運動	適量	異常なし	経過観察
食事	適量	異常なし	経過観察
生活習慣	適量	異常なし	経過観察
総合評価	4	重症化リスク	受診勧奨
重症化リスク	4	重症化リスク	受診勧奨
重症化リスク	3	重症化リスク	受診勧奨
重症化リスク	2	重症化リスク	受診勧奨
重症化リスク	1	重症化リスク	受診勧奨

医療職の体験談

受診勧奨の中で生活習慣改善の成功事例をご報告いただくことがしばしばあります。重症化予防の受診勧奨のお電話をさせていただいた際、動脈硬化リスクの高い喫煙者の方が「禁煙できた体験」を教えてくださいました。

◎「職場で一緒に禁煙する人を集めて、苦しい禁煙症状を皆で乗り越えました！」 ◎「息子に見られて禁煙できました！」

やはりニコチン依存の克服は一人では難しく、協力者の必要性を教えてくださいました。ご報告いただいたさまざまな成功事例を今後も皆さまにお伝えできたらと思います。私達、医療職からの電話は情報収集のチャンスです！

● 健康診断を受けることがゴールではありません！ ●

2020年の健康診断の結果、随時、該当の方に受診勧奨とともに、特定保健指導のプログラム、重症化予防のプログラムなど、健康保険組合よりご案内させていただきます。

10年後20年後、年金生活になったときの医療費は大きな負担になります。健康的な生活を送るために今からできることを始めましょう！

生涯現役社会を実現するために～支えられる側から支える側へ～
これからも、健康保険組合から発信する情報が、組合員の皆様の健康づくりのために役に立てば幸いです。

ダスキン健康保険組合 (2020年12月24日版)