

健診結果 確認しましたか？

生活習慣病の多くは、初期には症状がなくても、放置し続けると重症化していきます。
「症状がないから」と勝手な自己判断ですませてはいけません。健診結果は必ず確認しましょう。



生活習慣病は静かに進行します

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、初期には症状がほとんどありません。「どこも痛くないから大丈夫」と思って放置していると、静かに進行してやがて脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。

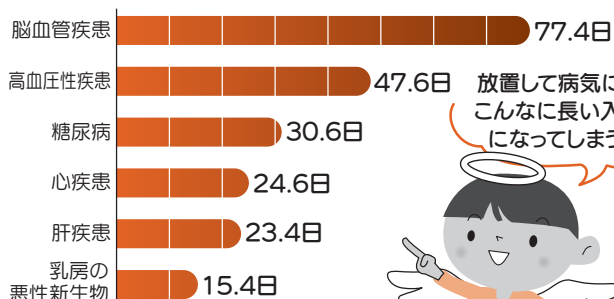
早期発見・早期治療が生活の質を保つ

健診数値は体の声です。健診結果を確認することで自覚症状のないわずかな体の変化を見つけることができ、早期発見・早期治療につながります。

自覚症状のない病気の「芽」の段階で発見・治療することで、身体的な負担だけでなく、治療にかかる時間や費用の負担も軽くなり、その後の生活の質を保つことができます。

疾患別の平均在院日数

厚生労働省「令和2年患者調査」より作成



放置して病気になると
こんなに長い入院生活
になってしまうかも!



もう一度確認してみましょう

健診結果の見かた

健診結果に「要精密検査」「要治療」があった場合は、必ず受診しましょう。また、「軽度異常」「要経過観察」もわずかな異常かもしれませんが、油断は禁物です。健診結果を確認し、病気の「芽」を摘み取るようにしましょう。

* 健診機関によって表現が異なる場合があります。

ご自身の検査結果の「数値」が「基準値」から外れている場合、どれくらいの乖離があるか、「判定」と合わせて確認しましょう。



「経年変化」もチェック

健康診断の結果は毎年保存しよう!

●●●	
中性脂肪	●●●●
HDLコレステロール	●●●●
LDLコレステロール	●●●●
尿糖	(-)



そろそろ^{エン}煙をきりませんか ～お医者さんと禁煙チャレンジ～

サンヨー連合健保では、毎年約60人(被保険者(従業員))が禁煙しています。
令和6年10月から始まった禁煙外来治療費補助制度では、
健保が**禁煙治療にかかる治療費20,000円^(※)を補助**します。
禁煙、禁煙と力を入れすぎず、練習のつもりでチャレンジしましょう！
※自己負担金額(上限20,000円)

禁煙外来をとくにオススメする人

- ✓ 楽に、確実に、禁煙したい人
- ✓ 一人で禁煙する自信がない、不安な人
- ✓ 何度もチャレンジしているけれど、卒煙できない人



禁煙した先輩からのメッセージ

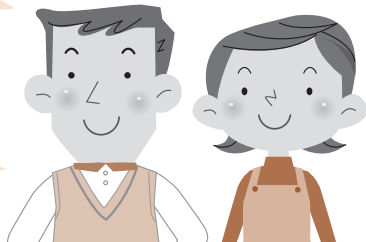
気合いだけで禁煙することはとても難しいです。病気の一つととらえ、禁煙外来で治療することが大切と感じます。

お小遣いに余裕ができました。

出かける前にタバコとライターを、出かけた先で喫煙所を探さなくてよくなった。

タバコを吸えない時間の変な恐怖から解放されます。

家族が嫌がるタバコの臭いがなくなって、家庭が安定した。家族の評価もあがった。



今までにどれだけタバコにお金を注ぎ込んだか、そしてこれから先もいくら注ぎ込まないといけないのか計算してみました。

STEP1 まずは、チェック！



健康保険で禁煙治療が受けられる方 下記の4つに該当

- ✓ 禁煙治療を受けることに同意する
- ✓ すぐに禁煙したいと考えている
- ✓ (35歳以上の場合) 1日の喫煙本数()本×喫煙年数()年=200以上
- ✓ ニコチン依存度テストが5点以上

加熱式タバコの方も同じです

ニコチン依存度テスト		はい 1点	いいえ 0点
①	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか		
②	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか		
③	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか		
④	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤	④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか		
⑥	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか		
⑦	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか		
⑧	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか		
⑨	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか		
⑩	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか		
合計			点

* 35歳未満の方は、喫煙本数・年数に関係なく保険で禁煙治療が受けられます。

* 過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある場合、前回の治療初診日から1年以上経過していると健康保険が使えます。

STEP2 次は、病院検索



全国の禁煙治療に保険が使える禁煙外来・禁煙クリニック一覧はこちら

予約制のところが多くなっています。電話やメールで確認を。
かかりつけ医でも治療を受けられる場合があります。



そろそろ^{エン}煙をきりませんか

STEP3

さあ、禁煙治療開始

禁煙治療は3カ月間(5回)通院



禁煙補助薬*(ニコチンパッチ)の処方や呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙アドバイス等が受けられます。

*現在飲み薬は出荷停止となっています。健康保険での治療は1年に1回受けることができます。



禁煙できた人も
うまくいかなかった人も
たくさんの申請
お待ちしております



申請書は健保HP
からダウンロード



40歳以上のご家族でパート・アルバイト先で健診を受けた方へ

健診結果を提出して **2,000円** をもらおう!!

サンヨー連合健保では、法律に基づいて40歳以上の健保加入者の健診結果(特定健診の該当項目)を国に報告しており、パート・アルバイト先で健診を受診した方の健診結果を回収しています。

健診結果をご提出いただいた方には「情報提供料」として



現金2,000円

または



QUOカード
(2,000円分)

を支給します(*)

※支給要件を満たしていることが必要です

詳細はホームページをご覧ください



次の書類を
サンヨー連合健保に
郵送してください。



支給要件を満たしているか
必ずチェックしましょう!

ご提出いただくもの

- ① 情報提供料支給申請書
- ② 健診結果コピー
(特定健診該当項目)
- ③ 問診票

詳細はコチラ



お知らせ

◆任意継続被保険者の標準報酬月額

令和7年度の標準報酬月額の上限は、340千円です。

◆年間医療費のお知らせ

1月下旬に事業所へ送付します(任意継続被保険者の方は自宅に直送します)。令和6年1月~10月の医療費および健康保険組合の給付金を記載しています。確定申告(医療費控除)の際、医療費の明細書として使用できますので、大切に保管してください。



女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

つらい症状があれば相談を！

更年期障害

もしかして……

更年期障害!!



「更年期障害」という言葉はよく知られていますが、症状が多様で、自分のつらい症状が更年期障害だと気づかず悩んでいる女性が少なくありません。思い当たる人は一度、婦人科に相談してみましょう。

【適切な治療を受けることで症状が軽減される】

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳で、閉経の前後あわせた10年間（45～55歳ごろ）を「更年期」といいます。

更年期になると卵巣の機能が低下して女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少し、さまざまな不調が現れやすくなります。これが「更年期症状」で、日常生活に支障をきたすほどつらいものを「更年期障害」といいます。

更年期障害は症状が多様ですが、適切な更年期医療を受けることで症状が軽減されます。更年期に原因のわからないつらい症状があれば、まずは婦人科に相談してみましょう。

更年期障害のおもな症状

- 精神神経系の症状
頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ、抑うつなど
- 血管運動神経系の症状
ほてり、のぼせ、動悸、発汗、むくみなど
- 皮膚・分泌系の症状
口の乾き、ドライアイなど
- 消化器系の症状
吐き気、便秘・下痢、胃もたれ、胸やけなど
- 運動器官系の症状
肩こり、腰や背中への痛み、関節や手指の痛み・しびれ・変形など
- 泌尿器・生殖器系の症状
月経異常、尿失禁、性交痛など

更年期障害のおもな治療方法

更年期障害の発症にはエストロゲンの減少のほか、生活環境やストレス、性格なども関係しています。そのため、十分な問診を行ったうえでホルモン補充療法や漢方薬を中心とした治療を行います。

【ホルモン補充療法 (HRT)】

エストロゲンの不足を補う治療。貼り薬、塗り薬、飲み薬がある。とくに、ほてりやのぼせ、発汗、イライラ、抑うつなどに効果がある。

【漢方薬】

「婦人科3大処方」と呼ばれる当帰芍薬散や加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心に、その人の症状や体質などに合ったものが処方される。

【向精神薬】

抑うつやイライラ、不眠など精神面の症状がもっともつらい場合は、抗うつ薬や抗不安剤、睡眠導入剤などが用いられる。

生活習慣の改善も有効

食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことで、更年期障害が乗り越えやすくなる。

- 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとる。
- 大豆イソフラボンを含む豆腐などの大豆製品を積極的にとる。
- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を習慣にする。
- 寝る前はリラックスして入眠をよくして質の高い睡眠をとる。



令和7年1月発行 サンヨー連合健康保険組合

〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋4丁目5番2号
高麗橋ウエストビル3階

TEL 06-6484-7121 (代表)

ホームページ URL <https://www.kenpo.gr.jp/sanyo/>



〔個人情報の取り扱いについて〕

サンヨー連合健康保険組合では、「個人情報保護に関する基本方針」を定め被保険者やご家族の個人情報保護に万全を尽くすことに努めています。基本方針、利用目的はホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。