

任意継続・特例退職被保険者、ご家族のみなさま 今年度の健診はもうお済みですか？

お申し込みの受付は **2014年1月31日(金)** まで、受診期間は 2014年2月28日(金) までです。今からでも遅くはありません。受診されていない方はお早めにお申し込みください。ここでは、無料で受けられるイーウェルの健診受診要領について、改めてご案内いたします。

お問い合わせ先
イーウェル健康サポートセンター
☎ 0570-057091 (9:30~17:30)
休業日のご案内：日曜・祝日・12/29~1/5

■ 年齢によって健診コースが異なります ※年齢は2014年3月31日時点

- 20、25、30、35歳と40歳以上の方 → イーウェル特定健診コース
- 20、25、30、35歳を除く40歳未満の方 → イーウェル法定健診 A コース

無料で追加できるオプション検査もあります！

健診予約時にお申し込みください(健診機関によっては実施していない場合もあります)。

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸部細胞診検査
20歳以上の偶数年齢の女性 マンモグラフィまたは乳房エコー検査
40歳以上の偶数年齢の女性 乳房エコー検査
20歳以上の偶数年齢の女性 | <ul style="list-style-type: none"> 胃部 X 線検査または胃部内視鏡(胃カメラ)検査
20、25、30、35歳と40歳以上の方 便潜血検査
20、25、30、35歳と40歳以上の方 前立腺がん検査(PSA)
50歳以上の男性 |
|---|--|

■ 健診を受ける手順は次のとおりです

予約は簡単、全国どこでもご希望の健診機関で受けられます

- 「利用者ガイド 2013」でご希望の健診機関をお探してください**
IBM 健保組合ホームページでもご覧になれます。


- 健診機関に直接電話で予約をしてください**
受診日の2週間以上前に予約し、予約時に健診コース名(イーウェル特定健診コースまたはイーウェル法定健診Aコース)をお伝えください。


- 受診券の発行依頼を次のいずれかの方法で行ってください**

<p>パソコンで</p> 	<p>携帯電話で</p> 	<p>FAXまたは郵送で</p> 
--	--	---

それぞれ「利用者ガイド 2013」で手順をご確認ください。
- 当日、受診券を必ず持参して受診してください**
携帯電話で受診券発行依頼した方は、手続き完了メールに記載の「予約番号」をお伝えください。



特定保健指導のご案内が届いたら、ぜひ受けましょう

健診結果から、メタボリックシンドローム*のリスク数などに応じて生活習慣病の発症リスクが高い方で、生活習慣改善によって予防効果が期待できる方を対象に行うのが、特定保健指導です。リスクの度合いに応じて「積極的支援」と「動機づけ支援」に分けられ、保健師等の専門家により必要に応じたアドバイスや支援が受けられます。

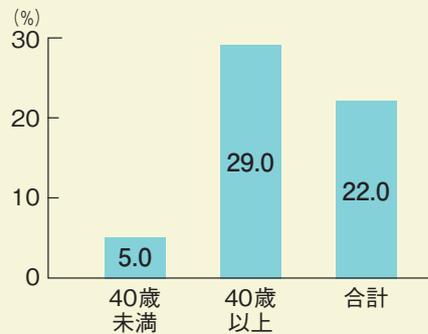
対象となるのは40歳以上の方ですが、IBM健保組合では40歳未満5歳刻みのメタボ該当者の方も対象とさせていただきます。

*内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態。この状態が続くと、動脈硬化の進行を早め、心筋梗塞や脳卒中を発症する可能性が高まります。

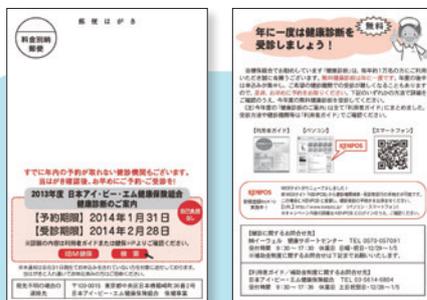
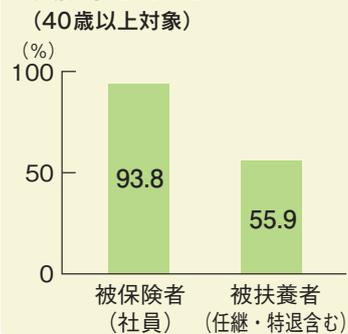
★まだ受診されていない方が多いようです。お早めに予約を！

一般の現役社員に比べ、任継・特退・ご家族（被扶養者）の方は受診率が低い傾向にあります。特に40歳以上の方は、生活習慣病の発症リスクが高まるため特定健診を必ず受ける必要があります。

● 2013年度の受診率（10月末現在） （任継・特退・被扶養者分）



● 特定健診の2012年度受診率を比べると… （40歳以上対象）



40歳以上でまだ受診されていない方（被扶養者）には、9月24日から順次ハガキをお送りしています。ハガキを受け取られた方は、できるだけ早めに健診機関に予約をしていただきますよう、お願いいたします。

Look!!

特定保健指導に効果アリ!

IBM健保組合の対象者の経年変化より



IBM健保組合においては積極的支援、動機づけ支援とも、特定保健指導の対象となる方は年々減少しています。これは、保健指導の効果によって対象者が年々減りつつあることを意味しています。

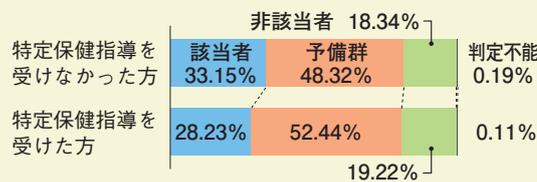
● IBM健保組合の特定保健指導対象者割合の推移



● 特定保健指導は翌年の健診結果を改善させる

健保連（健康保険組合連合会）の調査でも、特定保健指導の効果を裏付ける結果が出ています。下のグラフは、2011年度に特定保健指導の対象となった方のうち、保健指導を受けた方と受けなかった方に分け、翌2012年度の特定健診でそれぞれどのような判定結果となったのかを示しています。これによると、特にメタボ該当者の割合では「受けた方」は約28%だったのに対し「受けなかった方」は33%と、特定保健指導を受けた方のほうが翌年の健診結果は良いということがわかりました。これらは男女別にも差はなく、また検査項目ごとにみた数値でも「受けた方」のほうがすべての項目において良い結果となっています。

● 特定保健指導を受けた方と受けなかった方のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



健保連「特定保健指導の効果に関する調査」より