

（がん検診も受けるのだ！）

乳がんと子宮頸がんの検診受診率



※厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」をもとに作成

一般的な健康診断では見つけることが困難ながんなどの病気を早期に発見するために、がん検診を受けましょう。早く見つかることで治る可能性も高くなります。

日本のがん検診受診率はまだまだ低い状況。若いからといって油断は禁物。受診することで安心感やその後の医療費を抑えることにもつながります。



（保健指導を受けるのだ！）

保健指導対象者は、保健師や管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のためのアドバイスが受けられます。

WEBで他の「できることアクション」をCHECK! 健康保険について、あなたのご意見も募集中です!

[www.ashiken-p.jp](http://www.ashiken-p.jp)

あしたの健保



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

わしらにも健康保険。  
できることがあるのだ!!

健康生活を始めよう!



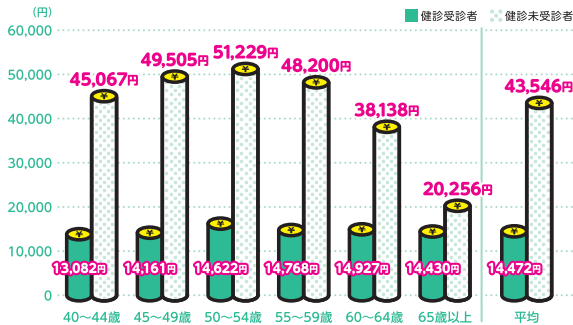
ACTION



健康診断は必ず受けるのだ!

生活習慣病患者の1人あたり医療費

(医療機関受診者ベース)



※2013年度の特健診・特定保健指導データおよび5月診療分の生活習慣病(10疾患を対象)を含むシフトデータより(健保連作成)

病気は発見が遅れると進行してしまうため、健康診断を受けている人と受けていない人ではその後の医療費に大きな差がでることがわかっています。

本人だけでなく家族(被扶養者)も必ず健康診断を受診して、健康意識を高めましょう。

# 生活習慣を見直すのだ!!



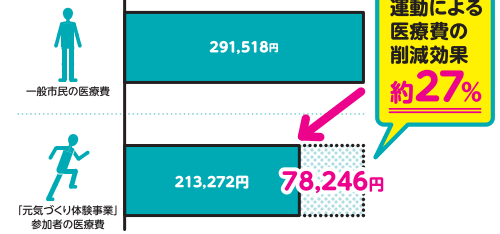
ACTION

健康のためにも運動するのだ!

継続的な運動は高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの、肥満が原因となる生活習慣病の予防や重症化を防ぐことが期待できます。

運動による1人あたりの年間平均医療費の削減効果

(医療費は2008年度の在宅医療費)



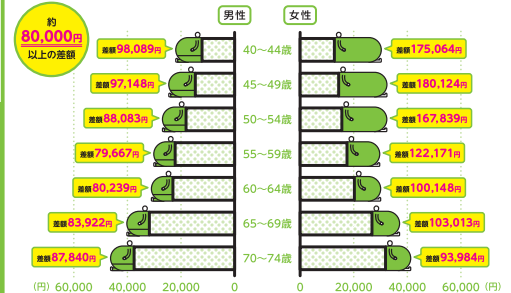
(出典) いなべ市「元気づくりシステム促進事業」に関する調査結果報告書 (調査期間は2012年6月8日~2013年2月28日 調査対象は60~80代)

ACTION

食生活を見直すのだ!

メタボリック症候群は、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。健康でいきいきとした生活を送るために、食生活を改善しましょう。

メタボリックシンドローム該当者と非該当者の平均医療費の差額



(出典) 厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会(第7回)J(2012年2月24日開催)

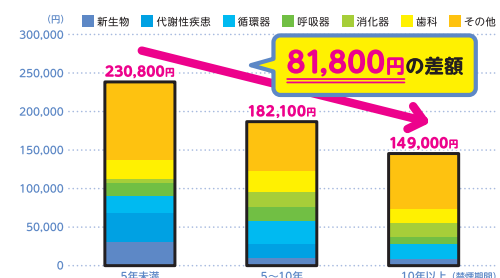
ACTION

禁煙するのだ!

禁煙をすることでタバコ代だけでなく、医療費が節減されることがわかっています。お財布にもカラダにも優しい禁煙を実現しましょう。

自分でなかなかやめられない方は、ぜひ禁煙外来を活用してください。

禁煙した人の年間医療費



※厚生労働省科学研究費補助金(第3次対がん総合戦略研究事業)分担研究報告書 職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究(2006年度)

