

**★ 『健康強調月間』について**

健康保険組合連合会や健康保険組合は、被保険者とその家族の健康の保持・増進を図るとともに、自身の健康について関心を高め、健康で明るい職場と家庭をつくることを目的として、ひとりひとりに健康について改めて見つめ直す機会をもってもらおうよう10月1日から10月31日までの1カ月間を『健康強調月間』に定めております。

健やかな未来を切り開くためには、健康意識の向上が必要不可欠となります。

日頃からウォーキングなどの運動を行うことや、適量で栄養バランスの良い食事を心がけることが、生活習慣病などの予防への近道となります。

健康強調月間では、生活習慣病およびその原因となる生活習慣などの課題について、なかでも「運動、栄養・食生活、禁煙、ストレス対策」に焦点をあてて、生活習慣の見直しや改善に取り組み、健康寿命をのばすためのPR活動などを実施しています。

**★ 紙上ウォーキング・キャンペーンについて**

8月24日付事務連絡にてご案内いたしました、10月1日から11月30日までの2か月間で秋のウォーキング・キャンペーンを実施いたします。今回も事業縮小により、記録表の提出のあった方の中から抽選で50名の方に賞品を贈呈することとしております。ご提出していただく記録表は、健保組合のホームページ「健保からのお知らせ」よりダウンロードしていただき、期間終了後、紙もしくは電子媒体（CD-RやDVD-R等）にてご提出してください。また、メールでの受付は行っておりませんのでご注意ください。

**★ 健康診断の結果による特定保健指導の実施について**

4月より令和5年度の健康診断を実施しており、事業所のご協力もあり順調に被保険者に受診いただいているところですが、健康診断の結果より「特定保健指導」の対象に該当された方に対して保健指導実施のご案内をしております。

糖尿病・心臓病・脳卒中等の生活習慣病には、メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）が密接に関連していると言われております。

痛みのないメタボリック・シンドロームの状態を放っておくと、やがては動脈硬化を引き起こし、さらには心臓病や脳卒中など、重大な生活習慣病を招く恐れがあります。

健康保険組合では生活習慣病につながるメタボリック・シンドロームの該当者や予備群となった方に対して、必要に応じて特定保健指導として保健師や管理栄養士による適切な指導を実施しております。

病気を未然に防ぐためには大変有効な機会となりますので、健康保険組合から特定保健指導についてのご案内があった方は必ずお受け下さいますようお願いいたします。