

## 特定保健指導の実施について

特定健康診査（通称、「特定健診」）につきましては、被扶養者を皮切りに本年6月から、また、被保険者については、定期健康診断として9月から随時実施してきたところです。この特定健康診査が実施されたことにより、今後、その受診結果を基に対象者を特定し、特定保健指導の実施段階に入る予定です。

この制度は国の指導・監督の下実施するものではありませんが、当健保としては、この事業を皆様方の総合的な健康づくりに役立てていただくことを柱に実施するというものです。従いまして、本プログラムへの積極的なご参加をお願いするとともに、今後とも皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 【特定保健指導のフロー（予定）】

#### 1. 特定保健指導対象者の特定方法

日旅健保では、当制度初年度の第1弾として、本年10月末までに会社の定期健康診断受診者及び人間ドック受診者で、かつ11月末までに健診機関よりその受診結果を当健保が受領した方を対象に階層化（「リスク小」「リスク中」「リスク大」）し、効果の面から、40歳代・50歳代の男性被保険者から優先して実施する。

#### 2. 特定保健指導のフローと概略スケジュール

12月中旬までに	健診データの階層化
12月下旬までに	特定保健指導対象の決定
1月中旬までに	指導対象者への通知
2月初旬までに	当健保が委託契約した保健指導員が 面談日・面接場所の調整連絡

## 日旅健保ミニ情報 『かかりつけ医をもちましょう』

日常的な診療や健康管理等をおこなってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。病状や家族の状況などを知ったうえで、治療方法や手術など理解しにくい医療のことをわかりやすく説明してくれるので、医療と患者さんとのかけ橋的な存在でもあります。

かかりつけ医の条件としては、1. どんな相談にものってくれる、2. 近くにいて連絡が取りやすい、3. 医師としての知識が広い、4. 必要などきに適切な医療機関を紹介してくれる - などです。かかりつけ医を見つけるためには、自分から積極的に働きかけることが大切です。本当に自分に合った医師に出会うまで、妥協せずに探しましょう。

自分に合ったお医者さんを見つけた時は、現在かかっている他の医療機関での治療内容や、服用している薬について詳しく知らせておくと、よりの確な診療が受けられます。

## けんぽレディースクリニック

### 婦人科医による健康支援－女性のメンタルヘルス

女性外来を始めて3年、疲れている女性も多く受診されます。疲れすぎて休職中の方や働いている女性の場合は、土曜日が閉院ぎりぎりの駆け込みで来院します。よくある訴えは、1. 月経に関すること（月経不順・不正出血・無月経・月経痛・月経前症候群など）、2. 不眠・睡眠障害、3. 頭痛・肩こり・ひえや腰痛、4. 便秘・下痢・食欲不振・過食、5. 疲れやすい・気力が出ない などです。

その際よく、「若年性更年期ですか」と訊かれる方がいます。いわゆる更年期とは、老化により卵巣の働きが衰え、女性ホルモンの分泌が低下するために、脳下垂体から卵巣を刺激するホルモンがたくさん分泌されている状態です。若い世代で問題のある人は、女性ホルモンも低下していますが、脳下垂体からのホルモンも低下しています。つまり、すべての働きが低下しているという状態なのです。

これらの問題解決には、まず睡眠や食事を見直すことです。ある統計では、7時間眠る人が一番病気になる確率が低いと出ています。また食事も小学・中学時代に聞いた5大栄養素をバランスよく摂取する必要性の話を思い出してください。

月経に伴うトラブルを減らすためには、OC（低容量ピル）も1つの選択です。男性との大きな違いはこの月経によるハンディかもしれません。これをコントロールするだけでも生活はもっと過ごしやすくなると思います。そして余暇の過ごし方も大切でしょう。余暇を楽しむ余裕もなく、休日はひたすら寝て過ごす人もいます。身体を酷使している人を見ると、何のための仕事、人生だろうと思えたりします。若いうちはひたすらがんばるのも1つの生き方かもしれませんが、しかし、身体は正直です。この身体を大切に使うてもらいたいと思います。

生活の見直しなどで改善されなければ、薬による治療もいろいろあります。一度使うとずっと止められないと思う方もいるようですが、メンタルヘルスも早めの治療で軽い症状のうちに解決することです。

アイル女性クリニック 院長 加藤季子