

KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1007

2015.4.22

西武健康保険組合



1. 「特定健康診査」受診のお願い

西武健保では、今年度もメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称“メタボ”）に着目した「特定健康診査」を実施いたします。

対象者は40～74歳の方全員です。（今年度中に40歳になる方を含みます。）対象となる被扶養者・任意継続者の皆さまには、受診の際に必要な「特定健康診査受診券」（以下、“受診券”）をお配りいたしました。（被扶養者の方には被保険者を通して、任意継続の方には郵便にてお送りいたしました。）

受診券がお手元に届きましたら、「特定健康診査」を実施している施設をご確認いただき、希望する施設に電話で予約を入れ、受診していただきますよう、お願いいたします。

※「特定健康診査」の結果によっては、2016年3月31日までに「特定保健指導」を受けていただく必要がございますので、受診券の有効期限にかかわらず、早めの受診（9月30日ごろまで）をお願いいたします。

なお、被保険者の方は、会社が実施する定期健康診断を受診することにより「特定健康診査」を受診したことになりますので、受診券はお配りいたしません。



■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 「特定健康診査」を実施している施設の検索方法 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

昨年度より、「特定健康診査」を実施している施設をホームページで検索する方法が変わり、次の手順となっております。

- ① 西武健保ホームページ（<http://www.seibu-kenpo.or.jp/>）のトップ画面にある「特定健診等実施施設検索システム」ボタンをクリックします。
- ② パスワード入力画面が出ますので、「ご加入の健康保険組合名」欄に「西武」、
「保険者番号」欄には「06110779」と入力し、「検索画面に入る」ボタンをクリックします。

ご加入の健康保険組合名: 健康保険組合

保険者番号: (半角数字8桁)

- ③ AタイプまたはBタイプを選択する画面が出ます。西武健保はA、Bどちらのタイプでも受診できますので、両者の中からお選びください。

※ **会社担当者（任意継続者は西武健保）に、実施している施設を直接お問い合わせいただくこともできます。**

2. 「年間医療費のお知らせ」の配付について

皆さま一人ひとりに医療費に関心を持っていただくために、今年も「年間医療費のお知らせ」を配付いたします。

「年間医療費のお知らせ」は、2014年1月から2014年12月の家族全員の受診歴と、どれだけ医療費を使ったかが確認できるもので、医療機関から西武健保に請求があった診療報酬明細書（レセプト）に基づいて作成しています。

皆さまが病気やケガにより保険医療機関などの窓口で3,000円を支払った場合、一般的には10,000円の医療費がかかっています。残りの7,000円は、皆さまから納めていただいた保険料から支払われています。この貴重な保険料を有効に使うためにも、適正受診や健康管理を心掛けていただきたいと思います。もし身に覚えのない請求がありましたら、西武健保までお知らせください。

なお、1年間医療機関を受診されなかった方については、お知らせする医療費がありませんので配付いたしません。また、国や地方自治体から公費負担医療受給者証の交付を受けている方の本人負担額は、実際の負担額と異なる場合がありますのでご注意ください。



将来もずっと血管を健康に保つための血圧値は？

日本をはじめとした世界各国の長期研究の結果から、どのくらいの血圧値になると、将来、重大な病気のリスクが高まるかが分かってきました。この値が140/90 mm Hg以上の人は、至適血圧（正常な血圧であるだけでなく、理想的な血圧値のこと）の人に比べて将来の脳卒中・心臓病・腎臓病のリスクが3～4倍に増えることが分かっています。

基準値についてはさまざまに議論されておりますが、高血圧の診断基準は日本高血圧学会の定める140/90 mm Hg以上です。この数値を超えたら、受診して医師と血圧の管理をしてほしいという意味です。

ただし特定健康診査の基準は、130/85 mm Hg以上。これは、生活習慣病のリスクがある人をより早期に見つけて、生活習慣の改善を行うためです。

【診察室血圧値の分類 (医療機関での 測定値)】

分類	収縮期血圧 (上の血圧)		拡張期血圧 (下の血圧)	
	値	かつ/または	値	かつ/または
正常域 血圧	至適血圧	120未満	かつ/または	80未満
	正常血圧	120～129	かつ/または	80～84
	正常高値血圧	130～139	かつ	85～89
高血圧	I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
	II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
	III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上

(mmHg)

参考：(株)社会保険出版社「冬のけんこう」Health News & Topics