

従業員各位

コスモ石油健康保険組合

2023年以降の健康セミナー開催についてのお知らせ

日頃より健康保険組合の事業運営にご協力いただきありがとうございます。

先般ご案内のとおり、コスモ石油健康保険組合（以下、「健保組合」）では、コスモエネルギー グループ健康経営方針に基づき、事業所と連携（コラボヘルス）して被保険者の皆さまの健康リスクの予防および早期対応等に取り組むことにより、「医療費の適正化」と「従業員の健康増進」をより一層推進していくこととしています。

とりわけ生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割、医療費の約2割を占めており、国も特定健診や特定保健指導の実施を保険者（健保組合）に義務付けして生活習慣病の予防・改善を行うよう強く奨励しています。

生活習慣病は、「**食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠**」などの生活習慣を改善することで、それらが発症の原因となる疾患を未然に防ぐことが出来るものです。

そこで健保組合では、被保険者の皆さんに「食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠」に関する正しい知識を身に着け、生活習慣病の未然防止・改善に繋げていただくことを目的に、定期的に健康セミナーを開催いたします。

来年2023年以降は以下の健康セミナー開催を予定しております。詳細が決まり次第、順次ご案内をいたします。ぜひ積極的に参加いただき、自身の健康に対する意識を高め、健康の維持・増進に自発的に取り組んでいく為の一助としていただきたく、是非ご参加くださいますよう、よろしくお願ひいたします。

『2023年以降に実施予定の健康関連セミナー』

- ・2023年1月：RIZAP（食事や運動などの健康習慣）セミナー（確定）
- ・2023年3月：睡眠セミナー（予定）
- ・2023年8月：食事セミナー（予定）
- ・2024年1月：肩こり腰痛セミナー（予定）

ご参考)

《生活習慣病とは》

生活習慣病は、食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

(具体的な疾患)

食事・・・2型糖尿病、肥満、高脂血症（家族性除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性除く）、
高血圧症等

運動習慣・・・2型糖尿病、肥満、高脂血症（家族性除く）、高血圧症等

喫煙・・・肺扁平上皮がん、循環器病（先天性除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等

飲酒・・・アルコール性肝疾患等

（参考）生活習慣病からの重篤な病気

生活習慣病の糖尿病や高血圧などが発症した初期の段階では、特に大きな自覚症状はないが、
長年持続すると、重篤な症状が生じるようになる。

糖尿病・・・失明、腎臓を悪化させて人工透析が必要になる、手足の感覚がなくなる、手足の切断
糖尿病+高血圧・・・動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞を誘発する。

脳卒中⇒意識障害、手足の麻痺、言語障害、嚥下機能の障害により誤嚥性肺炎を繰り返す、
寝たきりになる、死亡

心筋梗塞⇒胸痛、意識消失⇒心不全、死亡

生活習慣病・・・肺がん、大腸がん



身体の機能を著しく低下させ、自立した健康な生活が出来ない！

（参考）日本の死因は

日本の 2020 年の死因順位トップ 10 を見ると、生活習慣病に起因するもので約 52%を占める。

1 位：悪性新生物（27.6%）

2 位：心疾患（15.0%）

3 位：老衰（9.6%）

4 位：脳血管疾患（7.5%）

5 位：肺炎（5.7%）

6 位：誤嚥性肺炎（3.1%）

7 位：不慮の事故（2.8%）

8 位：腎不全（2.0%）

9 位：血管性等の認知症（1.5%）

9 位：アルツハイマー病（1.5%）

【出典】令和 2 年（2020 年）人口動態統計

月報年計（概数）の概況（厚労省）

以上