

退職後の健康管理のポイント

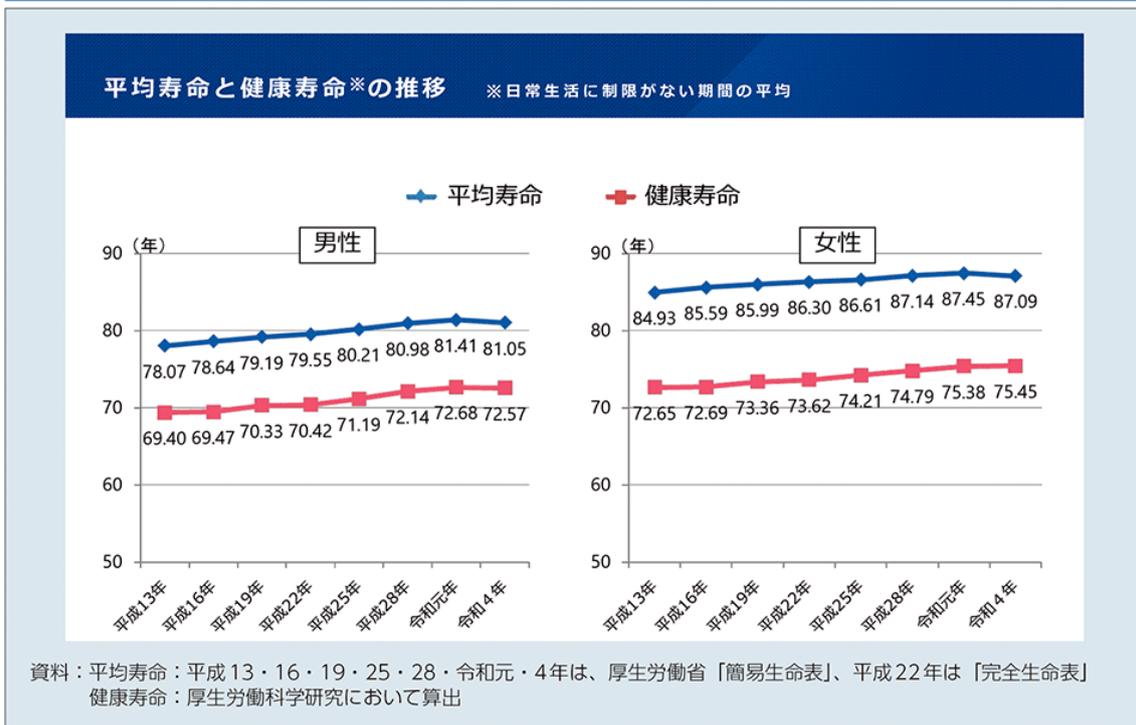
鉄道弘済会健康保険組合

長きにわたり、お仕事にご尽力されまして、大変おつかれさまでした。
健康管理についていくつかのポイントを記入しました。ご参考にしてください。

■「健康寿命の延伸」を目指しましょう。

健康寿命とは、ある健康状態で生活することが期待される平均期間を表す指標です。

図1-3-7 平均寿命と健康寿命の推移



厚生労働省ホームページ図1-3-7 平均寿命と健康寿命の推移

日本の平均寿命は年々延びてきましたが、介護や医療の手助けを必要とせずに健康な生活を送ることができる期間「健康寿命」の延伸が重要です。

健康寿命を伸ばすには、毎日の、食事・適度な運動・休養・睡眠など、適切な生活習慣とストレス管理が必要で、そのためには、必要な正しい健康知識を身に付けること、実践が重要です。

健康寿命の延伸を目指しましょう。

■退職後に加入する制度

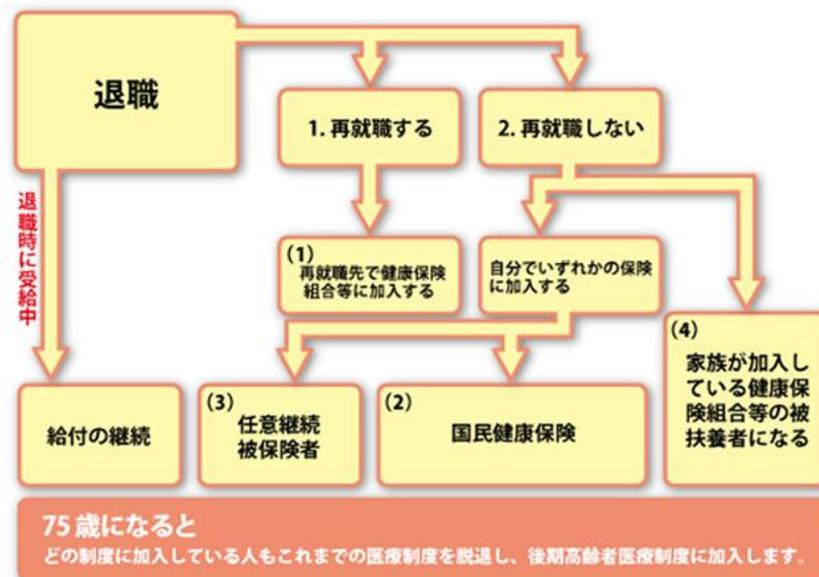
会社を退職すると鉄道弘済会健康保険組合の被保険者の資格を失い、一部を除いて保険給付を受けられなくなります。

そこで退職後は

- (1) 再就職して健康保険組合（健保）に再加入する
- (2) 国民健康保険（国保）に加入する
- (3) 任意継続被保険者として引き続き鉄道弘済会健康保険組合に加入する
- (4) 子どもや配偶者の被扶養者になる

のいずれかが必要となります。

※75歳以上になると、どの制度に加入している人もこれまでの制度を脱退して後期高齢者医療制度に加入します。



退職しても受けられる給付、任意継続被保険者制度についてはホームページ「[退職したとき](#)」を確認してください。

■健康維持と病気予防のポイント

会社での勤務中は、勤務先や健康保険組合から定期健康診断や人間ドックを受診する機会もあり、健康管理・健康づくりに関する保健事業も利用できました。

しかし、再就職等の場合を除き、退職後は自身で健康管理をしていく必要があります。

退職後の生活を健やかに過ごすためには、会社の健康診断という「守り」から、自ら自治体のサービスを活用する「攻め」の健康管理へとシフトする必要があります。自治体では加入する制度に関わらず受診できる検診も多数あります。市区町村が実施する特定健診やがん検診の通知を見逃さないよう、自治体の広報を確認しましょう。

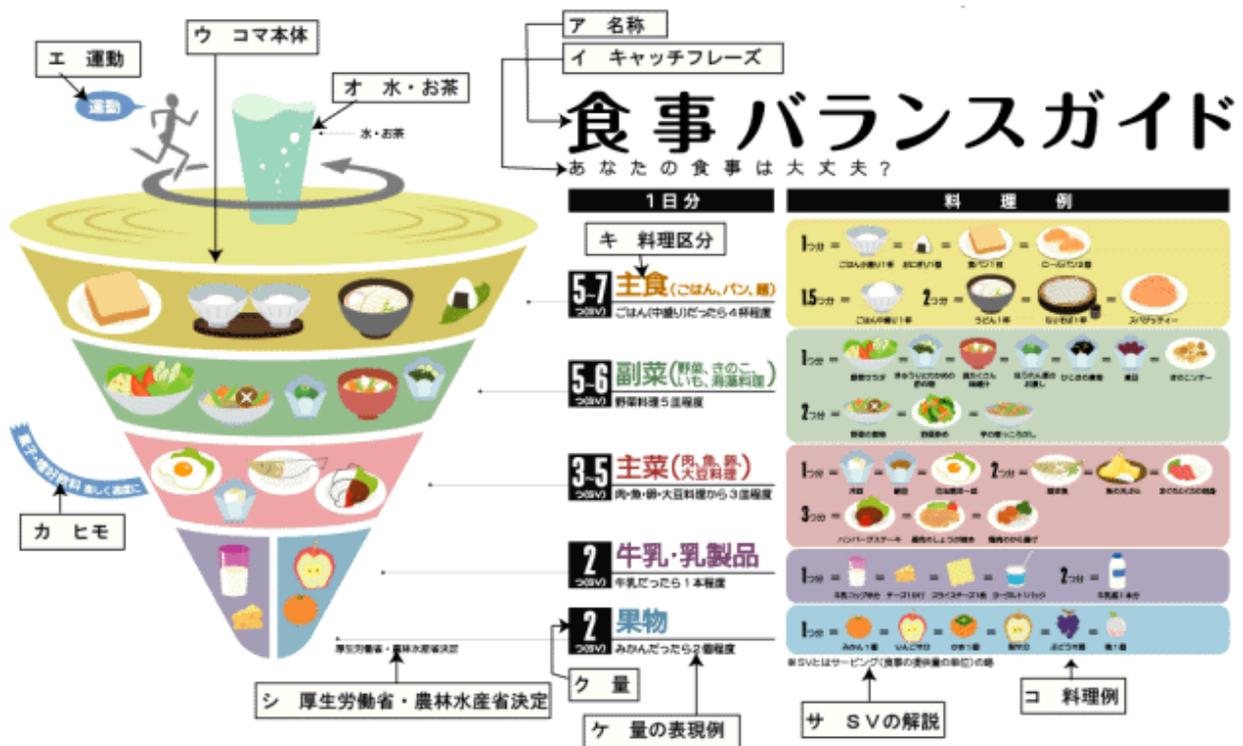
1. 退職後の健康管理：3つの柱

退職後は生活リズムが大きく変わるため、「自分自身が健康の責任者」になる意識が大切です。

① 食生活の見直し

「付き合い」の食事が減る一方で、自宅での食事が中心になります。

タンパク質の摂取：筋肉量を維持するため、肉・魚・卵・大豆製品を毎食取り入れましょう。減塩の意識：加齢に伴う血圧上昇を抑えるため、出汁や香辛料を活用した減塩を心がけてください。



② 身体活動の維持（フレイル予防）

通勤や仕事に伴う移動がなくなること、歩数が激減する傾向にあります。

「1日プラス10分」の歩行：筋力低下（フレイル）を防ぐため、散歩や買い物など外出の機会を意識的に作りましょう。

社会参加：ボランティアや趣味の集まりは、心の健康だけでなく、外出の動機付けとして非常に有効です。

③ 歯と口腔の健康

「食べる力」は全身の活力源です。

定期的な歯科検診：歯周病は糖尿病や心疾患との関連も指摘されています。3～6ヶ月に一度はプロによるクリーニングを受けましょう。

2. 国民健康保険（国保）や後期高齢者医療制度に加入される方へ

退職して国民健康保険（国保）や後期高齢者医療制度に加入すると、健康管理の主体は「会社」から「市区町村（自治体）」へと変わります。自治体は、皆様の健康を維持し医療費を適正化するために、多様な「保健事業」を用意しています。

① 特定健康診査（メタボ健診）

国保加入者（40歳～74歳）を対象とした健診です。

内容：血圧、血糖、脂質、尿検査など。

メリット：会社での健診項目を網羅しており、生活習慣病の早期発見に繋がります。多くの自治体では無料または格安で受診可能です。

② 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に対し、専門家（保健師・管理栄養士）がサポートを行います。

内容：無理のない食事改善や運動習慣の提案を個別に行います。

③ 後期高齢者健康診査（75歳以上）

75歳以上（または一定の障害がある65歳以上）の方が対象です。

内容：生活習慣病だけでなく、フレイル（衰え）のチェックに重点が置かれます。

④ 各種がん検診・予防接種

がん検診：胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんなどの検診を自治体の助成で受けられます。

予防接種：肺炎球菌や带状疱疹など、高齢期に注意すべき疾患の予防接種費用の助成がある場合があります。

以上