

第2期 データヘルス計画実施中!

健診を受けていない ご家族はいませんか?

ご家族（被扶養者）のみなさん、
今年の健診はもう申し込みまし
たか？

もし、健診を受けていないご家
族がいたら「今年の健診は？」
と背中を押してください。

年1回、 健保組合の 健診を 受けましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよ。しかし健診を受けないままですと、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを見逃さないようにしましょう。

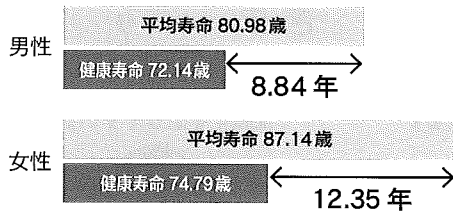
平均寿命と健康寿命との差が 女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で男性 8.84 年、女性 12.35 年もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差（平成 28 年）



出典：第 11 回健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料



健保組合の 補助があつて おトクです!

健保組合が費用を補助してくれるんだって

それはおトクね!

健診、受けようかな

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円〜数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。

当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。

