

ご家族の方、任意継続加入者の方も

定期的に 健診を受けましょう!



新型コロナウイルス感染症により、生活習慣が大きく変わった方も多いと思います。動くことも少なくなり、生活習慣病の増加にも影響を及ぼしつつあります。生活習慣病は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がないため、気が付いた時には重症化していることも珍しくありません。生活習慣病の早期発見には体の経年変化を見ることが大切です。定期的に健診を受け、病気の芽がないかチェックしましょう。

また、健診結果が基準値内であっても年々悪化している場合は、食事や運動などの生活習慣を見直し、数値を改善していきましょう。

なお、健診機関では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりと行いましょう。

特定健診を必ず受診しましょう!

当健保組合ではご家族と任意継続加入者の健診受診に補助等を行っています

当健保組合では、早めの生活改善・健康増進の方策として下記の3パターンをご案内しております。ご自身の健康度チェックのため、毎年受診されている方はもちろん、受診したことがない方は特に、この機会を利用して受診していただきますようお願いいたします。

① 特定健診

ご希望の健診機関で、受診者のご都合に合わせて委託業者(㈱ケーシップ健康支援センター)が受診予約を代行します。40～74歳の被扶養者・任意継続加入者のご自宅へ「2021年度特定健診(メタボ健診)のご案内」を送付していますので、対象の方は期限内に申し込んで必ず受診してください。健診費用の内8,500円+税までの実費を補助します(人間ドックの補助との併用は不可です)。

また、9月30日までに受診した方にはインセンティブ(Pepポイント)として、1,000Pepポイントが付与されます。

● 申込期限 2022年1月31日(月) / ● 受診期限 2022年3月31日(木)

特定健診の詳細はこちら▶



② 人間ドック

補助額や申込方法等の詳細については、右記ページをご覧ください(Pepポイントの付与はありません)。

人間ドックの詳細はこちら▶



③ その他…今年度中(2022年3月末日まで)に、パート・アルバイト先等の勤務先で健康診断を受けた(若しくは受ける予定の)場合

健診結果票と問診票の写しを当健保組合まで送付してください。後日、2,000円分のQUOカードを進呈いたします(Pepポイントの付与はありません)。

食から始める疾病予防

暑さに負けない 体づくりで 熱中症予防

7月から8月の急に暑さが増すこの時期は、体がだるい、食欲がわかない、眠れないなど、体調を崩す人が多くなります。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症を防ぐためには1日3食、バランス良く食べることが大切です。水分補給だけでなく、日頃から特定の栄養素を含んだ食事を摂ることで、暑さに負けない体づくりをしましょう。



詳しくは
WEBで▶

