

## ご家族の方、任意継続加入者の方も 毎年健診を受けましょう!



長引く新型コロナウイルス感染症により、テレワークや外出控えなどで運動量が減少傾向にあります。運動量が減少すると筋力や筋肉量も減少するため身体機能が低下し、生活習慣病の増加にも影響を及ぼします。生活習慣病は発症してもほとんど自覚症状がないため、放置していると重症化し、脳梗塞や心筋梗塞など命に係わる病気を引き起こす恐れがあります。生活習慣病の早期発見には健診で体の経年変化を見ることが大切ですが、当健保組合のご家族(被扶養者)の方の特定健診受診率は低く、約35%しかありません。毎年健診を受け、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(株)ケーシブ健康支援センター)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」を送付しました。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)。

また、期限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2月28日(月)

**受診期限** 2022年3月31日(木)

特定健診の詳細は



### 2 人間ドック

補助額や申込方法等の詳細については、下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



### 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)。

## ガマンしないでおいしい健康

# お肉が 食べたい!!

カロリーなどを気にして、お肉をガマンしていませんか。お肉は食べ過ぎると血中コレステロールが増えて動脈硬化のリスクが高まりますが、体に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。上手にお肉を摂り入れて、バランスの良い食事を心掛けましょう。



詳しくは  
WEBで

