

40歳以上の被扶養者の方は、年に1度は特定健診(メタボ健診)を受診しましょう!!

## あなたのご家族は 健診を受けましたか?

皆さん、今年の健診はもう受けられましたか?当健保組合はご家族の健診受診率が低い傾向にあります。ぜひご家族に「家族のためにも健診を受けてね」と愛のひと言を掛けてあげてください!

### 健診を受けると実はメリットいっぱい

#### ✔ 「もっと早くに気づいていれば…」という後悔をしなくて済みます!!

健診を受けていない人が、具合が悪くなって病院に行ったら、病気がかなり進行していたというケースがよくあります。とくに、初期の自覚症状が少ない生活習慣病は、具合が悪くなったときには病気が進行していて手遅れということも。そんな結末で家族を悲しませないためにも、どこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおきましょう。

具合が悪くなった  
行くわ

それじゃ遅いよ!



#### ✔ 自分では気づかない体の変化を確認!!

毎年健診を受けていれば、自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。あなたのご家族は、「最近スカートが入らなくなったわ」なんておっしゃっていませんか?腹囲だけでなく、血圧や血糖値など、検査数値を確認し、気になるところがあれば生活習慣を振り返ってみましょう。

だんだん体が  
丸くなってるような…?

去年と何も  
変わらない!



#### ✔ 将来的な医療費負担が少なくて済みます!!

健診の未受診や再検査の放置の末に、突然発症した病気は、命にかかわる大病であることが少なくありません。命を取りとめても重い後遺症が残り、医療費も高額になります。定期的な健診受診は大病予防だけでなく、家計のピンチも予防します。

健診に行く交通費  
がもったいないわ!

病気で入院でもしたら  
交通費どころじゃないよ!



#### ✔ 健保の健診なら、補助があります!!

もし、自分で健診を受けるとなると、数千円~数万円を自分で負担することになりますが、健保組合の健診なら、補助が受けられます。

伊藤ハム健保は健診の  
費用補助してるんだよ!

それなら  
受けてみようかな



40歳以上の被扶養者なら8,500円+税までの実費補助

### 伊藤ハム健保組合からの年賀状をぜひご確認ください!!

当健保組合では、健診未受診者の方に、健診案内の年賀状をご送付しています。年賀状が届いた方は、ぜひ内容をご確認いただき、年度内に健診を受けていただきますよう、よろしくお願いたします。

今年は東海・中国地方はとくに注意を!

監修: 大阪成蹊大学教育学部教授 岡田邦夫

## 今からスタート! 花粉症対策

今年は大量飛散が予測されるスギやヒノキの花粉。なかでも東海地方・中国地方はとくに多いといわれ注意が必要です。鼻水や目のかゆみなどつらい症状を少しでも抑えるなら、花粉が飛び始める前から対策をとることが大切。今がそのタイミングです。



詳しくはWEBで

