

メルマガで元気に！

ココロとカラダの
健康サポート

健康応援マガジン



第22号テーマ：^{いちむ}一無、^{にしょう}二少、^{さんた}三多で生活習慣病を予防しましょう。

健康アドバイス

生活習慣病は静かに進行する

生活習慣病は自覚しにくく、長い時間をかけて進行します。それを防ぐには健診などを通して日頃の体調や些細な変化に目を向けて早いうちから適正な生活習慣を身につけ、維持することが大切です。

『^{いちむ}一無、^{にしょう}二少、^{さんた}三多』で健康生活を手に入れよう！

^{いちむ}一無 / 無駄なものは無し！

禁煙



たばこは百害あって一利なし。
健康を守るために
「無煙」を意識しましょう！

^{にしょう}二少 / 控えめがカギ！

食事は控えめ



食べすぎは生活習慣病のもと
適量を意識して腹八分目を
心がけましょう！

適量飲酒



飲みすぎは肝臓や内臓に
負担をかけるので、
適量を守ることが
大切です！

^{さんた}三多 / プラスしたい習慣！

適度な運動



今よりも体を動かしましょう！
「通勤で一駅歩く」
「階段を使う」など、
日常に取り入れるのが
ポイント。

しっかり休養



睡眠や休息も大切です！
質の良い睡眠で心身を
リフレッシュしましょう。

多くと接する



人や物事との交流を大切に！
社会的なつながりは
心の健康にも
つながります。



^{いちむ}一無、^{にしょう}二少、^{さんた}三多を意識するだけで、
日々の生活がぐっと健康的になりますよ！
今日からぜひ、実践してみてくださいね！

健保からのお知らせ

大腸内視鏡検査、あなたは受けていますか？

大腸がんは、日本で最も罹患数が多いがんです。

しかし、大腸がん検診の受診率は、
男性49.1%、女性42.8%と依然として50%に達していません。
この問題に取り組むために、消化器領域に特化したスペシャリティ・ファーマである
私たち社員がまず率先して受診し、意識を高め、啓蒙していきましょう。
大腸がんは初期の段階では症状が現れにくく『早期発見』が非常に大切です。
自分の健康を守るために、大腸内視鏡検査を受けることが、
将来のリスクを減らす最も確実な方法です。
まずは自分のため、そして大切な人のために、
大腸の健康チェックを行い、早期の予防を始めましょう！



EAファーマ健保では定期健診・人間ドックでの
大腸内視鏡検査の補助を行っています。
補助を活用して定期的に大腸の健康をチェックしましょう。

補助内容の詳細

検査項目	対象者	定期健診B併用単独健診	人間ドックOP検査として
大腸内視鏡検査	35歳以上	組み合わせ自由 合計50,000円まで	組み合わせ自由 合計50,000円まで
胸部CT検査			※人間ドックは胃部検査が 選択制で含まれています
脳検査			
胃部内視鏡検査			

今年度の健康診断予約、開始しました

受診期間
9月末まで

「年度始めの4月～5月」「週の始め」「午前より午後」は予約がとりやすい時期です。
秋は医療機関が混み合うので、今のうちに予約して受診しましょう。(日程変更も可能)

健診でポイントゲット

2025年4月より開始した「健活ポイント」獲得のチャンスです。
積極的に早期受診・被扶養者の方の健診受診をしましょう！

1,000Pt

定期健診
4月～6月末
受診完了

500Pt

定期健診
7月～8月末
受診完了

300Pt

被扶養者が
定期健診受診
(年度1名分のみ)

