

EAファーマ健康保険組合
ココロとカラダの健康サポート

健康応援マガジン

メルマガで
元気に!



第6号：健康診断の結果を振り返りましょう！

Contents1：健康づくりアドバイス
健診結果の活用のススメ

Contents2：健保からのお知らせ
ご家族の健康診断はお済みですか？
2021年度決算が可決されました

健康づくりNEWS

皆さんの健診結果を
発表します!



今回は皆さんの2021年度の健診結果をもとに
リスク改善のアドバイスをご紹介します。

健康診断をきっかけにご自身の
改善すべき生活習慣について
考えてみるのはいかがでしょうか？

「病院に行ってください」と判定された人の割合

36.6
%



「血圧・血糖・脂質」は
トリプルリスクと
呼ばれています。
重い病気につながる可能性
がありますので、
放置は厳禁ですよ！



「血圧・血糖・脂質」で「要精密検査以上」の判定該当者の割合

「リスクはゼロです」と判定された人の割合

30.3
%



毎日の生活習慣の
積み重ねが大切です。
健康リスクがない人は、
これからもリスクが発生
しないよう継続を
目指しましょう！



「血圧・血糖・脂質」で「リスクなし」の判定該当者の割合

生活習慣の改善行動ができている人の割合

24.5
%



4人に1人が
ご自身の生活習慣を
改善する事が出来ています！
明るい未来を創るのは
自分自身ですよ！



問診票で「改善取組意向あり」と回答した人が実際に改善行動を行った割合

被扶養者のみなさんの健診の受診割合

39.6
%



被扶養者の方にも
健保からの補助が出ます。
年度末まで受診が可能です。
ご自身の健康づくりのために
ぜひ、ご活用ください！



23歳以上の被扶養者が健診を受診した割合

健診結果の活用のススメ

健康診断は受診すれば「終わり」ではありません。
結果に応じて早期対応をする事が
あなたの「大丈夫」を作るカギになります。
今回は健診結果を活用するポイントをご紹介します。



その1

去年の健診結果と比べる

各検査項目の数値がどのように変化しているか
チェックしてみましょう。
健診結果が昨年よりも悪化している場合は
基準値の範囲内でも要注意です。

その2

改善できそうな 生活習慣を見つけてみる

高い目標を掲げるのではなく、
まずは毎日の生活習慣を振り返り
自分ができることから
生活習慣を改善していきましょう！

食事

朝食は必ず！
一日三食
食べすぎ注意！

睡眠

ぐっすり睡眠を
7時間以上を
目標に！

運動

まずは、
6,000歩以上を
目標に！



健保からのお知らせ①

ご家族の健康診断はお済みですか？

健保ではご家族の健診、婦人科等のオプション検診にも補助を行っています。契約医療機関の他、ご自宅近くの施設でも受診することができます。

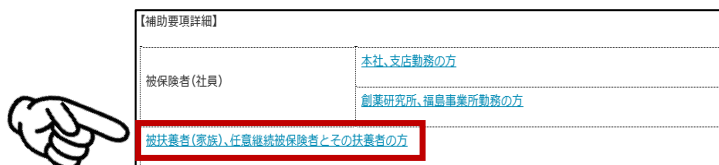


補助要項の確認と予約について

- ①健保HPの「2022年度健康診断のお知らせ」にアクセス



- ②「被扶養者（家族）、任意継続被保険者とその扶養者の方」をクリック



- ③補助要項をご確認のうえ、受診方法を選んで予約してください。

受診方法	概要	女性	男性
健康保険組合指定健診機関(契約医療機関)での受診	健保の契約医療機関の中から選んで受診 予約や健診内容、自己負担金額の確認などが標準です。	○	○
「巡回レディース健診」での受診	自宅近くのホテルや公共施設での受診 5月頃、対象者の自宅に受診案内を郵送します。	○	-
健康保険組合指定健診機関(契約医療機関)以外での受診	契約医療機関にない健診機関での受診を希望する場合 全額立替払いをし、後日健保に補助金申請をします。	○	○

「健診予約システム」のログイン方法、利用方法、予約変更等のお問い合わせはこちらまで

(株)バリューHR カスタマーサービス

TEL：0570-001-824（平日9：30～18：00、土日祝休）

健保からのお知らせ②

2021年度決算が可決されました

皆様に健康保険組合の事業について
よりご理解いただくために、
決算のお知らせをホームページに掲載しました。

EAファーマ健保の
2021年度支出のうち
あなたの保険料が
何に支出されているのか
詳しく確認してみませんか？



決算資料の確認方法

健保HPのTOPページ「予算・決算のお知らせ」からご覧ください。
なお、決算資料の閲覧には健康保険組合用の
ID・パスワードが必要ですのでご注意ください。



発行：EAファーマ健康保険組合