

ココロとカラダの  
健康サポート

# 健康応援マガジン



第23号テーマ：①「わかるとかわる・できる」活用のススメ  
② 健診のご予約はお済みですか？

## 健保からのお知らせ



健保HPの健診結果「わかるとかわる」を  
「見たことない」なんて…

もったいない！！

今すぐ“ログイン”して健活ptゲット！

500pt  
(年度1回)



EAファーマ健保では、**健保HPからご自身の健診結果を見る**ことができます。  
健康状態の経年推移だけでなく、生活習慣の状態や糖尿病など4つの疾病の発症予測と  
生活習慣による改善予測が表示され、また生活習慣が改善できる動画も提供されています。

ここから  
「わかるとかわる」  
「できる」  
切り替えが  
できます

★New★  
「かわる」  
新機能  
導入



機能盛り沢山  
皆さまの  
健康管理に  
役立ちます！



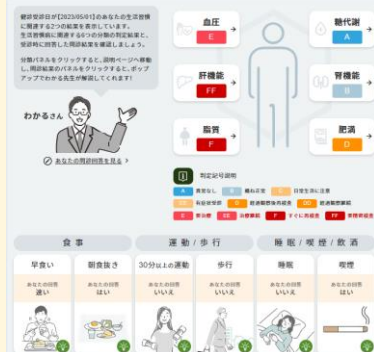
次ページから **わかる** と **かわる** **できる** で  
どんなことができるか、見ていきましょう。

# わかる

## あなたの健診結果

## 生活習慣病リスクとあなたの生活習慣

### あなたの健診結果



- 健診結果と注意すべき項目がより見やすく！
- 健診結果と経年推移も確認できます。

- 健診時の問診結果が分かりやすく確認できる
- 生活習慣病関連の判定結果が一目でわかる

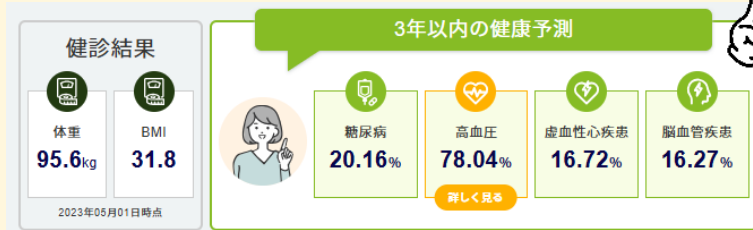
昨年や一昨年の結果と比べて良い状態になっているかどうか確かめてみましょう！

今の自分を改善するヒントを見つけ「かわる」で3年後の自分を見てみましょう！

## New かわる①→②

「かわる」は健康予測サービスです。あなたの今の健康状態をもとに4つの生活習慣病の3年以内の発症リスクを予測します。

### ① 3年以内の健康予測



健診結果をもとに「糖尿病」「高血圧」「虚血性心疾患」「脳血管疾患」の疾病の発症予測が表示されます。

疾病予測を見て、「まずい」と思ったら…  
②で生活習慣改善シミュレーション！

### ② 生活習慣による改善予測

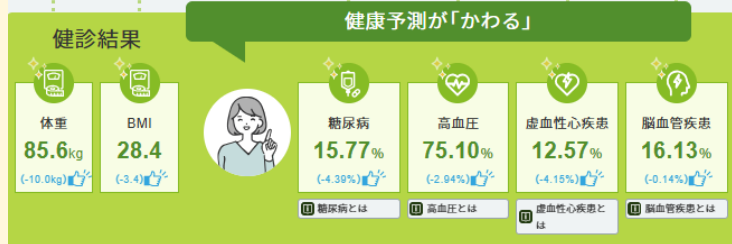


改善チャレンジする生活習慣を選択すると3年以内の健康予測がどう改善するのか確認できます。

ちょっと「変える」で未来が「かわる」

チャレンジしたい生活習慣に✓を付けて

シミュレーション START



チャレンジした内容によって変化した疾病の発症予測が表示されるので取り組むべき生活習慣がわかります！

できる

## 動画を見て、「できる」生活習慣改善から始めよう！

動画は  
計13本！

「できる」は、健康的な生活習慣づくりをサポートする動画ライブラリです。食事・運動・睡眠など、日々の暮らしに役立つ動画を通じて、生活習慣の改善に取り組むきっかけと具体的な取り組み方法をご提供します。小さな一歩から、あなたの健康づくりをはじめてみませんか？

食事



睡眠



運動



※他にも「女性の健康」「メンタルヘルス」「禁煙」「感染症対策」など健康に関する動画が無料で見れます！

## 健診結果の判定に従って行動①②③しましょう

健診結果の判定は、皆さんに必要な改善行動を教えてください。

- ①生活習慣を改善する②精密検査や再検査を受ける③治療を始めるなど、判定に従った行動をとることで健康リスクは改善に向かいます。



健診は健康づくりをスタートするチャンスです！

「わかるとかわる・できる」を活用して明るい明日をつくりませんか？

健診結果閲覧はポイントゲットのチャンスでもありますよ！！

## 健診のご予約はお済みですか？

早めのご予約が希望時期に受診できるコツですよ！！

①

まずは受診日を  
決めましょう！

②

医療機関選択に  
悩んだら  
ご相談ください

③

予約は  
EAファーマ  
健保HPから！

④

健診詳細は  
健保HPで確認！



※月末で予約が済んでいない方には、健保から状況確認のメールをお送りします。

今がチャンス

## 健診早期受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)

まだ(P)  
間に合う！



EAファーマ健康保険組合