

んへ



健康寿命をのばしましょう!

健康に自信がなくなってきた方へ

生活習慣を改善しましょう



再検査を受ける

年1回健診を受け、「要再検査」「要治療」などの項目があれば、必ず受診してください。放置は禁物です。



特定保健指導は必ず参加を

特定保健指導の案内が来たら、必ず参加しましょう（40歳以上対象）。今ならまだ間に合います!

特定保健指導



運動の習慣化

運動は生活習慣病予防にもメンタルヘルス対策にも有効です。ウォーキングなどで骨や筋肉を丈夫にして、ロコモ・フレイルを予防しましょう。

ウォークラリー



「ロコモ」って?

「ロコモ」は「ロコモティブシンドローム」の略で、骨・関節・筋肉など運動器が衰えて、歩いたり立ったりできなくなる状態のことです。要支援・要介護になる原因の第1位は、転倒や骨折などの「運動器の障害」によるものとなっています。若いうちから運動習慣をつけることがロコモの予防になります。

「フレイル」って?

「フレイル」は、加齢とともに心身が虚弱になる状態のことです。①ロコモなど身体の虚弱、②うつや認知機能低下による心の虚弱、③閉じこもりなど社会性の虚弱、の3つの要素があります。体力維持のために栄養をしっかりと、運動し、社会参加するなどのフレイル予防が、健康寿命をのばすために重要です。

治療を先のばししている方へ

上手に医療を受けましょう



重症化する前に受診を

「早期発見・早期治療」は鉄則です。早いうちに治療できれば、心身の負担も医療費も小さくなります。



かかりつけ医・かかりつけ薬剤師をもつ

健康について何でも相談でき、必要なときには専門の医療機関を紹介してくれる身近なかかりつけ医をもちましょう。かかりつけ薬剤師がいれば、お薬のことを相談できます。

もしものときの相談窓口 ホームドクター24

24時間年中無休の電話健康相談や、メンタルヘルスの相談もできます。



詳しくはこちら



日通健保
ホームページ



日通健保の
保健事業を活用して
元気にお過ごしください

