











## 健康診断の問診からわかる適切な生活習慣とは？

### 今年度の健康診断の予約・受診はお済みでしょうか？

受診期限は12月28日までとなりますが、例年この時期から予約が取りづらくなる医療機関も出てきます。ご予約はお早めをお願いいたします。

今回は健康診断の問診（質問票）のうち、喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の生活習慣5項目について適切な習慣をご紹介します。

問診回答はご自身の生活習慣を確認し見直す、年に1度の機会です！ご自身の回答で改善すべき項目がありましたら、この機会にアクサ健保が提供する生活習慣改善への各種プログラムに参加しませんか。

問診 質問		選択肢			適切な習慣	他健保との比較※				
喫煙 	現在、たばこを習慣的に吸っていますか	いいえ	以前は吸っていたが最近1カ月は吸っていない	はい	<input type="checkbox"/> が適切な習慣					
運動 	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		<input type="checkbox"/> 2つ以上の回答が適切な習慣					
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ							
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ							
食事 	人と比較して食べる速度が速いですか	<input type="checkbox"/> 遅い	<input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> 速い	<input type="checkbox"/> 3つ以上の回答が適切な習慣					
	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい							
	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか	<input type="checkbox"/> ほとんど摂取しない	<input type="checkbox"/> 時々	<input type="checkbox"/> 毎日						
	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい							
飲酒 	どの飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか	お酒を飲む頻度はどのくらいですか					<input type="checkbox"/> 表の該当する色が適切な習慣			
		やめた/飲めない	月1日未満	月1-3日	週1-2日	週3-4日			週5-6日	毎日
	1合未満									
	1-2合未満	-				男性			男性	男性
	2-3合未満	-				女性			女性	女性
	3-5合未満	-			男性					
	5合以上	-			女性					
睡眠 	睡眠で休養が十分とれていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		<input type="checkbox"/> を回答で適切な習慣					

1合の目安：  
ビール：500ml  
ワイン：約200ml

他健保との比較※

2025年度実施のアクサ生命健康保険組合全体の問診結果より「適切な習慣」の割合を集計し、厚生労働省のスコアリングレポート2025年度版の同業態（金融・保険）での割合との比較を顔マークで表示



# 生活習慣改善にチャレンジしましょう！

禁煙チャレンジ：🚭 オンライン禁煙プログラムが新しくなりました！

このたび、オンライン禁煙プログラムの委託先会社をメドケア株式会社へ変更しました。

診察時間は平日9:00~22:00、土日8:00~18:00で受診いただけます。

メドケアのオンライン禁煙プログラムでの禁煙成功率は**87.3%**(2024年度参加者実績)

禁煙補助薬「チャンピックス」も医師の処方によりご利用いただけます。オンラインで手軽に禁煙チャレンジしてみませんか？7月31日まで【禁煙キャンペーン】実施中です!! 禁煙を考えている方は今がチャンスです！

★2026禁煙キャンペーンについてはこちら：👉[2026禁煙キャンペーン通知](#)

(※)オンライン禁煙プログラムは60,500円(税込)のプログラムを自己負担なく受けることができます。

ただし、途中でお薬を変更したり、診察を追加する場合には変更や追加部分については自己負担となります。



運動チャレンジ：👣 2026年ウォーキングイベント実施中！

AXA Week for Goodと共催し、ウォーキングイベントを実施中です。👉[「2026 Pep Upウォーキングイベント」開催](#)

健康ポータルサイトPep Upへのエントリー&歩数連携で、6月実施のAXA Week for Goodのチャリティウォークにも自動参加となります。(チャリティウォークには6月29日までのエントリーが必要です)

現在、60チームが参加中です。チームでも個人でも楽しくウォーキングができるといいですね♪

エントリー方法など詳細情報は[こちら](#)

アプリがおすすめ!

▼ アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方

Androidの方

「Pep Upのログインがめんどくさくなったよね・・・」

みなさまの大事な健診データや医療費通知をお預かりするため、セキュリティが強化され、二段階認証必須となりました。ID(メールアドレス)、パスワードの入力に加えて、登録メールアドレスに届く認証コードを入力するか、認証アプリに表示されるコードの入力が必要となります。

食事チャレンジ：まずはこちらを読んでみましょう！

[「今のところ野菜を食べようとは思っていません」というあなたに](#)  
[「野菜を食べなきゃ」と思っているけど行動に移せていないあなたに](#)

食事バランスガイド

自分の1日分の適量を調べてバランスの良い食生活を目指しましょう

[食事バランスガイドで実践 毎日の食生活チェックブック:厚生労働省](#)

[食事バランスガイド 簡易版: 厚生労働省](#)

飲酒チャレンジ：アルコールウォッチを活用しよう！

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

お酒との付き合い方を見直す機会です。

以下リーフレットをもご確認ください。

[みんなに知ってほしい飲酒のこと: 厚生労働省](#)

↓ 画像をクリックまたはQRコードから

あなたの飲酒を見守る

**アルコールウォッチ**

飲んだお酒を選ぶと純アルコール量と分解時間を計算します

睡眠チャレンジ：質の良い睡眠を心掛けましょう！

**睡眠の質を向上させる方法**

毎朝同じ時間に起きる

睡眠と覚醒のリズムが乱れないようにすることが大切。休日も勤務日と起床時間をそろえ、毎朝太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。自分に合った寝具を選ぶことも大事です。

睡眠のお悩みは「こころとからだの健康ほっとライン」に相談できます。

T-PECに気軽に相談！

「こころとからだの健康ほっとライン」では生活習慣改善に向けた相談・アドバイスも受け付けています。お気軽にご相談ください！

健康な未来のために

**生活習慣を見直してみませんか？**

- 血圧が高い人は 野菜を積極的に摂ろう
- 脂質異常症の人は 青魚や大豆製品を摂ろう
- 尿酸値が高い人は アルコールを控えよう
- BMIが高い人は +αの運動をしよう

塩分(ナトリウム)の摂りすぎは、高血圧を引き起こします。野菜やイモ類、果物などに豊富に含まれているミネラルの一種「カリウム」には、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。

イワシやサマなどの青魚には黒玉コレステロールの増殖を抑え、中性脂肪を減らす多価不飽和脂肪酸がたっぷり。大豆製品に含まれるたんぱく質と食物繊維にも同様の効果が期待できます。

アルコールは尿酸値を上昇させる作用があるので控えましょう。特にビールには尿酸のもとになるプリン体も他のお酒よりも多く含まれているだけでなく、飲む量も多くなるので注意が必要です。

BMI(体格指数)で「肥満」と判定されたら、食生活を改善するとともに運動量を増やすことを心がけて、運動は継続することが大事。日常生活で普段行っている活動の中に+αの運動を取り入れてみましょう。

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気軽にご相談ください

こころとからだの健康ほっとライン

2026年4月に

『plus Baton (プラスバトン)』として  
より便利にリニューアルしています！

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/729bbe>



チームでチャレンジして、**CHOアワード**にエントリーしましょう！👉エントリーは[こちらから](#) (締切：7/31)