

2024年度の健康診断、予約受付中！

2024年度健康診断の予約受付がスタートしています。例年、夏以降になると予約が取りづらくなる傾向にありますので、早めの予約をお願いします。また、健康診断の対象となるご家族がいいらっしゃる場合は、ご自宅宛てに郵送でご案内をお送りしています。期限内に予約・受診いただくようサポートをお願いします。

予約期限・受診期限 ※ 早めの予約をお願いします

<予約期限> 2024年9月30日（月）

<受診期限> 2024年12月31日（火）



予約方法

i-Wellness健診ポータル <https://i-wellness-p.com> から簡単にお申し込みいただけます。



直接予約のご案内

New

今年度から、一部の指定医療機関で直接予約することが可能になりました。直接予約を希望される場合は、i-Wellnessにアクセスいただき、案内に沿って医療機関と予約調整を行ってください。

みんな知ってる？ 健康診断の前日に気を付けるべき6つのポイント

- ① 筋トレなどの激しい運動は控える（尿蛋白や血液検査等の結果に影響を及ぼす可能性があります）
- ② 脂っこい食べ物や糖質の多い食べ物は控える（中性脂肪、血糖値等の結果に影響を及ぼす可能性があります）
- ③ アルコールの摂取は控える（肝機能、中性脂肪、血糖値、尿酸値等の結果に影響を及ぼす可能性があります）
- ④ タバコを控える（喫煙は血管を収縮させる作用があるため、血圧の結果に影響を及ぼす可能性があります）
- ⑤ 十分な睡眠をとる（睡眠不足は血圧等に影響を及ぼす可能性があります）
- ⑥ 薬の服用は事前に主治医に相談する（様々な検査結果に影響を及ぼす可能性があります）



今からでも遅くない！ 健康診断に向けて、タバコやめませんか？

アクサ生命健康保険組合では、禁煙に取り組みたい方へ禁煙サポートを提供しています。オンラインの禁煙プログラムや禁煙にかかる費用補助を実施しています。詳細は、[健保HP](#)をご確認ください。



法人契約スポーツクラブをお得に利用して、運動しよう！

アクサ生命健康保険組合では「スポーツクラブルネサンス」「JOY FIT」「FIT365」と法人契約を締結しており、法人会員としてお得にご利用いただけます！ 詳細については健保HP（[こちら](#)）をご確認ください。（お近くに該当の施設が無い場合は、ルネサンスの「オンライン会員」もございますので、ぜひご利用ください。）



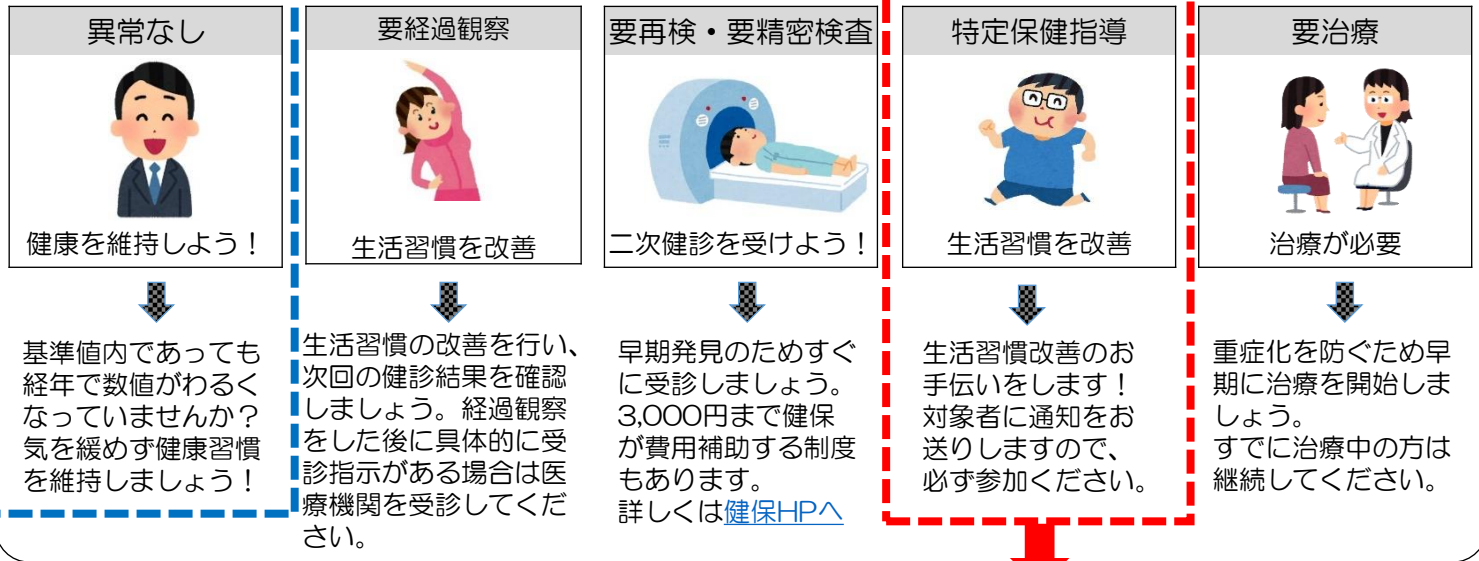
今年もウォーキングキャンペーンを開催します！

5月20日（月）～6月21日（金）の期間で、ウォーキングキャンペーンを実施予定です。ご案内まで、楽しみにお待ちしております！



健診結果が届いたら、必ず確認しましょう

*判定区分の名称や説明の表現は医療機関によって異なります



「特定保健指導」「生活習慣改善サポート」が始まっています



「特定保健指導」「生活習慣改善サポート」とは？

2023年度健康診断の結果から、**生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方**に、ご案内をお送りしています。「特定保健指導」は40歳以上を対象に、「生活習慣改善サポート」は35～39歳を対象にしており、保健師・管理栄養士などの専門職が生活習慣の改善をお手伝いするプログラムです。

ご参加ください

- ご自身の健康のため**
 生活習慣病が発症しないように、現在の生活習慣を見直していただく機会になります。まず第一に、ご自身の健康のために**必ずご参加**ください。
- 社員の皆さまのため**
 生活習慣が改善されずに健康状態が悪化すると、将来の医療費が増大します。その結果、健康保険料の引き上げにも繋がっていきます。
- 会社、健康保険組合にとって・・・**
 特定保健指導は、国が健康保険組合に対して実施を義務付けているものです、実施率が低いと会社が社員の健康課題に取り組んでいないとみなされ、健康経営優良法人（ホワイト500）の認定が取りづらくなるなどの影響も出てきます。



健診結果「異常なし」でPepポイントが付与されます！

2024年度の健康診断結果において、一定の検査項目が「異常なし」の場合、健康ポータルサイト「PepUp」にてPepポイントが付与される「**健康診断結果改善チャレンジ**」を実施します。また、健診結果からあなたの「**健康年齢**」が算出され、実年齢より低い場合もPepポイントが付与されます。**PepUpに登録していれば自動で付与されますが、登録していないと付与されません。**未登録の方は、登録をお願いします。

PepUp登録済みの方

[こちら](#)からログインしてください

PepUp未登録の方

[こちら](#)にアクセスして、会社メールアドレスを入力いただき、新規登録をお願いします



「健康診断結果改善チャレンジ」をクリック

健康年齢や、Pepポイント付与数はこちらをチェック

検査項目ごとのPepポイント付与数はこちらをチェック