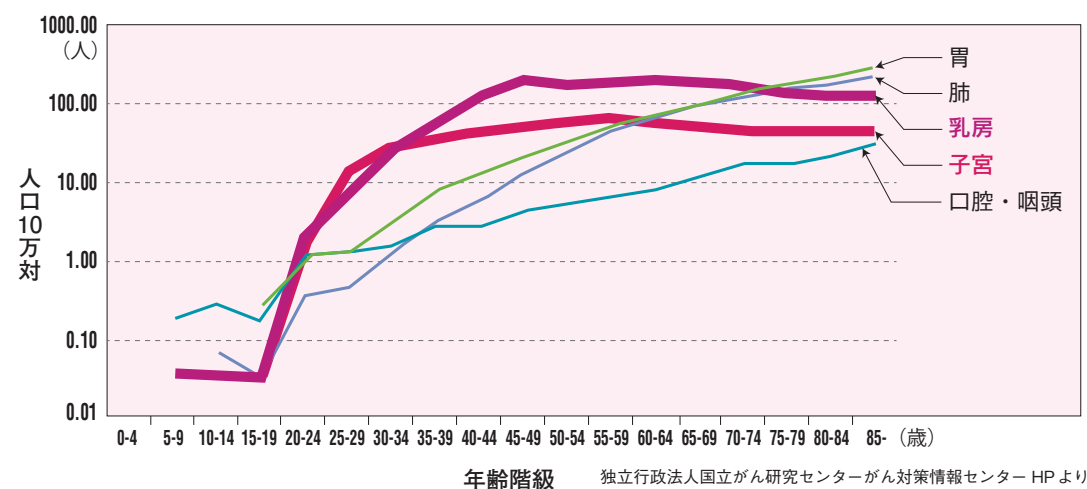
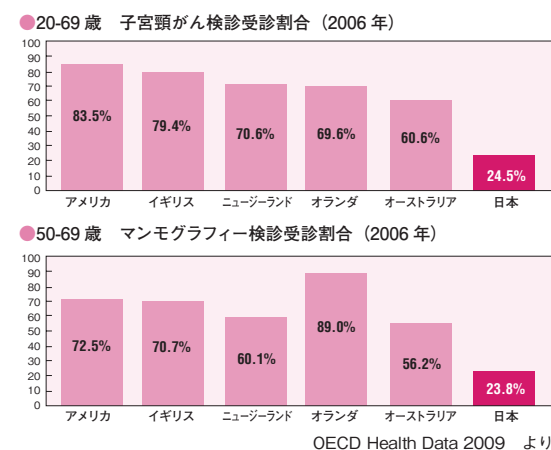


図① 人口10万人に対する主要部位・年齢階級別罹患患者数【全国推計値／2010年(女性)】



図② がん検診の国際比較



厚生労働省の統計によると、近年、40歳代までは女性のがんの罹患率が高く、特に子宮頸がんは20～30歳代で増加が指摘されているほか、乳がんは40歳代で多くなり(図①)、乳がん・子宮がんの早期発見と早期治療は大きな課題となっています。しかし、日本の乳がん・子宮がんの検診受診率は、先進国(OECD加盟国)の中で最低レベルにあります(図②)。

日立健保では、婦人科の部位検診および女性専用の健診コースも補助の対象としていますので、定期的に健診(検診)を受診いただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

乳がん・子宮がん検診を受診しましょう

日立健保の婦人科検診およびレディース健診について

●人間ドック・ミニドック、定期健診のオプション検診として

- 【補助対象年齢】◆子宮頸がん検診：25歳以上
- ◆乳がん検診：30歳以上

●レディース健診として

- (レディース健診は基本健診の中に乳がん検診、子宮頸がん検診が含まれます)
- 【補助対象年齢】30歳以上

※上記いずれかの方法で、年1回の費用補助が受けられます。

一般の方

事業所の健診担当者にご確認ください。

緑色の封筒です

ご家族(被扶養者)・任継・特退の方

「2015年度 日立健保健診のご案内」をご家族(被扶養者)および任継・特退被保険者のご自宅へ送付しています。

2015年度の健診を予約・受診されていない方は今一度「健診ガイド」をご覧ください。



〈表〉

〈裏〉

日立健保健診コールセンター TEL 0120-35-1110 受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

～ 1年に1回、健康診断を受診しましょう ～

健康増進運動参加者の声

「ウォーキングプログラム」や「はらすまダイエット(ライト版)」に参加して、健康づくりに取り組んでいる方々の体験談をご紹介します。



日立オートモティブシステムズ(株)
福田 和博さん

日立オートモティブシステムズ(株)佐和事業所では、「ウォーキング月間」を設定し、健康増進を目的にスタンプラリー形式のウォーキングイベントを開催しました。内容は、毎日、事業所の正門・日立側門・海側門の3ヶ所にスタンプを設置し、お昼の休憩時間にそのうち2ヶ所を回ってスタンプを押して各職場に戻り、10日以上参加者にはコーヒー引換券またはドリンク補助券が支給されるというもの。参加者は20日間で延べ850名と意外に多く、グループで会話しながら歩いたり、行き交う人に挨拶したりしてお昼の休憩時間を楽しみました。

また、この機会に日立健保の『ウォーキングプログラム』にもエントリーし、ウォーキングを楽しめる従業員の姿が多く見受けられました。

ニックネーム：彗星さん

退職後2～3ヶ月経ったときに、膝の関節が痛くなる「変形性膝関節症」と診断されました。そのとき下肢の筋力を強くすることの必要性を教わりました。幸い比較的早く治り、毎日歩くことを始めようと決心しました。

しばらくして「ウォーキングプログラム」のことで知り、利用し始めてから5年以上が経ちました。「達成賞(1日1万歩以上・100日以上)」も4回もらい、5回目をめざしています。この間に大きな病気もなく、膝の痛みもなく、体重も増えることもないのは、やはり毎日歩いていることの効果でしょう。

ニックネーム：ケーキなめこさん

デスクから動かないで仕事をすることが多いので、意識的に運動をするように心がけています。

『はらすまダイエット(ライト版)』だと100キロカロリーの食事がわかって、便利です。体重より、体つきが気になるので引き続き努力したいです！

健康増進運動体験談 募集中！

本誌に掲載された方に図書カードをプレゼント!!

職場やご家族での「ウォーキングプログラム」の楽しみ方や「はらすまダイエット(ライト版)」、「禁煙サポートプログラム」の成功体験談などを、誌面を通してご紹介します。本誌に掲載された方にはオリジナル図書カードを進呈いたします。

多数の投稿をお待ちしております！

【投稿はこちらまで】

〒101-0022
東京都千代田区神田練堀町3番地 AKSビル
日立健康保険組合「広報係」宛

【社内便】(本)健保 広報係 宛

【メール】kikanshi@knp.hitachi.co.jp

※件名を「参加者の声」としてください。

【投稿規程】

- ・体験談等の原稿(最大300文字程度)*
- ・お名前およびペンネーム、住所、電話番号を記載願います。
- *原稿にまつわる写真がありましたら原稿と一緒に送ってください。
- フィルムカメラ、デジタルカメラのいずれかで撮影したものに限りです。

投稿にあたりご不明な点がございましたら、下記にお問い合わせください。
TEL 03-4554-3010