

● ご家族・任継・特退の方が対象です ●

10月からスタート

日立健保のLINE 公式アカウントを開設します

お手持ちのスマホでLINEの「友だち追加」をしていただくと、日立健保から定期的に大切な健診関連情報が届くほか、チャットで健診予約手続きを行うこともできます。

さらに！ LINE スタートアップキャンペーンを実施予定

キャンペーン期間中に
「友だち追加」された方へ特典をプレゼント！

※詳細は、別途送付するDMをご確認ください。



この機会にぜひ
「友だち追加」
してね！

ポイント申請受付は
10月から

2022年度も インフルエンザの予防接種を受けましょう

季節性インフルエンザの流行時期が近づいてきました。
新型コロナウイルス感染症との同時流行に備え、積極的な感染症予防に取り組みましょう！



インフルエンザワクチンの最も大きな効果は重症化予防

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6ヵ月続きます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

Q

昨年も予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいのか？

A

今年もぜひ、受けましょう。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、昨年予防接種を受けたとしても今年も受けるようにしましょう。

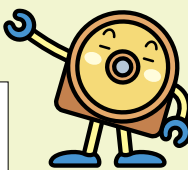
インフルエンザ予防接種を受けた方にポイントをプレゼント！

日立健保では、インフルエンザ予防接種を受けた方にMY HEALTH WEBで使えるMYポイントを2,000ポイント分プレゼントしています。MY HEALTH WEBにログインし、「感染症予防ポイント申請」をして、ポイントを受け取りましょう！

接種対象期間：2022年10月から2023年1月末まで

申請期限：2023年2月末まで

詳細は、右記から「感染症予防取組み支援制度ページ」
をご覧ください。



インターネット環境がなく
WEB申請が難しい方は…

紙の申請書を送付しますので、下記感染症予防コールセンターまでお電話をお願いいたします。
なお、WEB申請の場合と支援内容が異なりますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

感染症予防コールセンター

TEL 0120-091-567 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

減量に成功した方からの声が届きました！

さあ、あなたも！ 特定保健指導で 生活習慣病リスクから身を守ろう

特定保健指導は、40歳～74歳の加入者の方が健診を受けた結果、メタボリックシンドローム該当者または予備群の方が対象になります。対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践することになります。

今回は、特定保健指導の対象となって実際に指導を受けられた方へインタビューを行いました。なんでも、大幅な減量に成功したとのこと！ 早速お話を聞いてみましょう。

特定保健指導体験レポート



ご飯・甘いものなどを自主的に控え、
10kg以上の減量に成功しました！

橋本 洋治さん

（株）日立ハイテク 電子線応用システム設計部



Q1

最初に特定保健指導の対象となったときは、
どう思われましたか？

以前にも「はらすまダイエット※」で指導を受けたことがありましたが、今回は11月に息子の結婚式があるため、それまでに少しでもスリムになる良いチャンスだと思いました。

Q2

特定保健指導中はどのような目標を
立てましたか？

「はらすまダイエット」のシステムでは、目標として体重を5%軽くするというものでしたが、私個人の目標は10%以上としました。開始時の体重が80kg以上だったため、70kgを切ることを目標としました。

Q3

いづごろ効果を感じましたか？
また途中、苦労したことなどはありましたか？

「はらすまダイエット」開始直後から、順調に体重が落ちていることが確認できたので少し安心しました。ペース的にも1ヵ月後にはシステム上の目標である5%を達成できたので、今回はうまくダイエットができたと感じました。

ダイエットを開始する前の食生活は、食べすぎていたという自覚もあったので、主食である「ご飯」の量を減らすことにしました。具体的には、茶わんで

2杯分くらい食べていたものを1/2～2/3杯くらいの量に減らしました。

間食も甘いものを週に何回か食べていたのですが、ほぼゼロに抑えました。甘いものが欲しくなった時は、カフェオレを飲むことにしたのですが、1杯あたり30kcalの製品を見つけたので、それを飲むようにしました。

Q4

特定保健指導を終えて、
今後の健康目標があれば教えてください。

最終的に10kg以上体重を減らすことができたのですが、3ヵ月では私個人の目標には少し届きませんでした。4ヵ月目でおおむね達成できたので、これからも継続して体重が維持できるよう気をつけていきたいと思います。

Q5

特定保健指導をこれから受けられる方に
メッセージがあればお聞かせください。

毎日体重や歩数を記録するというのは、最初は面倒に感じるかもしれませんが、継続していくと結果がグラフで見られて「何が良かったのか？何が悪かったのか？」が客観的に効果として確認できるため、続けることは大事だと感じました。

目標は高く設定した方がより効果を実感できるため、高い目標を設定するとよいと思います。

※90日間で体重の5%を減量の目標とし、100kcal単位に減量メニューを小分けした「100kcalカード」を使用し、無理せず、賢く内臓脂肪を撃退するプログラムです。
※「はらすまダイエット」は、㈱ニッセイCOMの登録商標です。



成功の秘訣は、自分でも目標を立ててそれに向かって日々試行錯誤したこと、と言えそうですね。このように特定保健指導では、指導を受けるといってもハードルの高い目標や制限を強いられることはなく、自分のペースで進めることができます。
年度末年齢が40～64歳となる従業員の方は参加必須ですので、案内が届いたら忘れずに受けましょう。

特定保健指導の対象となる方の条件などの詳細は、
日立健保ホームページをご確認ください

