

健康診断を受けよう

# 被扶養者も必ず健診を

■ 定期的な健診受診で健康できれいになろう

花王健康保険組合の健診を利用しましょう

ご家族の健康管理には気をつけていても、自分のことは後回しではダメ。気がついたときは手遅れということもあります。健診申し込みがまだという方は早めにご予約をお願いします。

(自治体の健診を受けられる(た)方は結果のコピーのご提出をお願いします)

花王健保では。。

- ・社員の健診受診率は、毎年ほぼ100%達成
- ・ご家族も全員受診100%を目指しています。

一見、健康そうに見えても病気の芽がかくれているかも？



## こんな方は要注意!

- ダイエットとリバウンドをくり返している
- パンやパスタなど、炭水化物オンの多い食事が多い
- 食事を減らしてでもお菓子を食べる
- 若い頃は低血圧だったので大丈夫だと思っている
- お酒もたばこもやらないので安心している



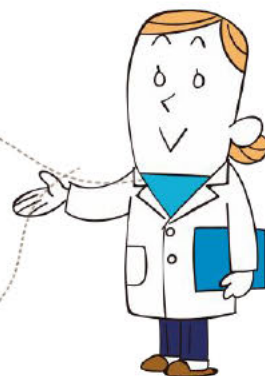
## 花王健康保険組合の健診は

こんなに  
おトク!



- ① 費用が安く済む
- ② 多くの健診機関から選べる
- ③ 健診後のフォローが受けられる

事後フォロー  
健診結果後、2次検査や再検査の指示がありましたら早めに検査を受けましょう



● 健診に関する情報

花王健康保険組合ホームページ <http://www.kaokenpo.or.jp/>

● あなたの街の自治体情報(裏面)につつましても感想をお寄せください



# 墨田区保健所からのお知らせ

がんになるリスク要因は？

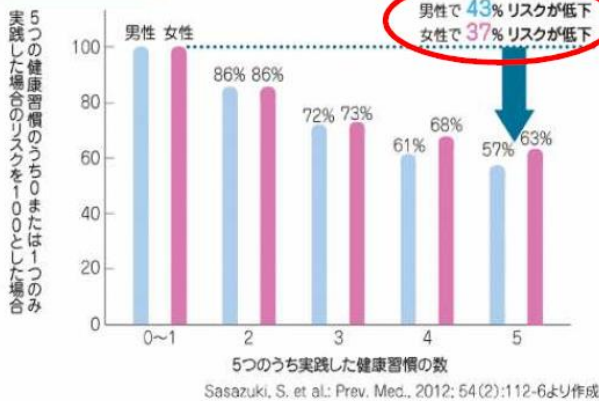
今がタバコのやめ時です！



がんと生活習慣との関連性について、喫煙は多くのがんでリスクが上がるのが「確実」とされています。これまでの研究では、がんの予防にとって、以下の**5つの健康習慣に取り組むことが重要**と言われています。

- ①禁煙をする
- ②節酒をする
- ③食生活を見直す
- ④身体を動かす
- ⑤適正体重を維持する

5つの健康習慣でがんになるリスクが低くなります

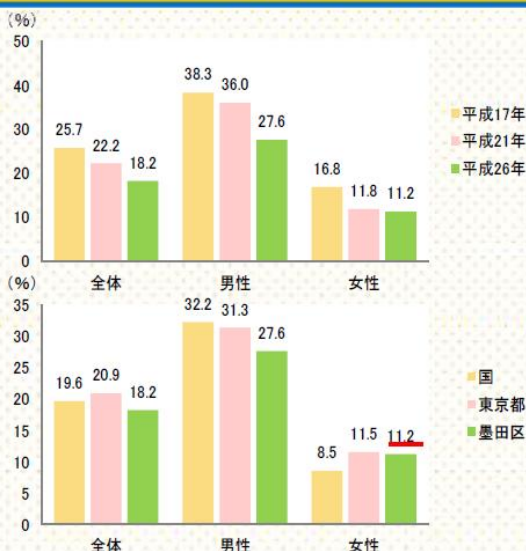


40歳から69歳までの男女を対象に、生活習慣とがんや他の病気の罹患についての追跡調査を実施したところ...

5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%が**がんになるリスクが低くなる**という推計が示されました。

出典：厚生労働省ホームページより

墨田区民の喫煙状況は？



区民の喫煙率は、男性が27.6%、女性が11.2%、男女合わせて全体で18.2%となっています。男女とも年々喫煙率は減少しています。

また、国、東京都の喫煙率と比較すると、区の女性は11.2%となっており、国の喫煙率より高くなっています。

出典：区「健康」に関する区民アンケート調査（平成26年）  
国 東京都：国民健康・栄養調査（平成26年）

禁煙支援は、何があるの？

禁煙を希望する区民の方を応援します！

**墨田区 2019年6月1日スタート！**  
**禁煙医療費補助事業**

禁煙しようと思っている方は、今がチャンスです！

墨田区は、区民の皆さんの健康を応援するために、6月1日から禁煙医療費補助事業を開始します。墨田区利用ください。

助成金額 上限 1万円

対象者  
●墨田区住民登録している20歳以上の方  
●本事業登録時、禁煙治療の開始前または治療中の方

助成内容  
禁煙にかかる医療費自己負担分の1/2を補助します（上限1万円）  
補助が受けられるのは、お1人お1回のみです。

●補助対象経費  
医療機関や薬局で支払った ①禁煙外来の治療費や薬剤費の自己負担分  
②禁煙補助薬の購入費

●補助金交付の条件  
●禁煙外来の場合 5回以上受診した方  
●薬局で禁煙補助薬を購入した場合 登録に成功した方

【問合せ】  
墨田区保健計画課健康推進担当 TEL 03-5608-8514

区では、区民の皆さんの禁煙を応援するために、6月1日から禁煙医療費補助事業を開始します。ぜひ、ご利用ください。

【対象者】

- 墨田区に住民登録をしている20歳以上の方
- 本事業登録時、禁煙治療の開始前または治療中の方

※治療終了後の方は、申込みできません

【助成内容】

- 禁煙にかかる医療費自己負担分の1/2を補助します（上限1万円）

右のQRコードから区のホームページへアクセスできます。



【問合せ】墨田区保健計画課健康推進担当  
TEL 03-5608-8514