

イトーキ健康保険組合では、社員とご家族のみなさまが、
退職により、健保を脱退された後も生涯にわたってすこやかに過ごされますよう、
以下のご案内をしております。

**脱退後の新しい保険者でも健康づくりをお願いします。
健診の案内はがきなどが届いたら、参加するようにしましょう。**

規則正しい生活を送りましょう

退職後も規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

健康診断を受診しましょう

ご自身の健康状態を把握し、対策するため、
健康診断を毎年1回、必ず受診しましょう。
ご家族（被扶養者）も毎年受診するようにしましょう。

がん検診を受診しましょう

日本人の死亡原因第1位はがんです。
がん検診を受診し、病気の早期発見、予防に努めましょう。

特定保健指導に参加しましょう

健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、
医師や管理栄養士などが、お一人お一人の身体状況にあわせた生活習慣を
見直すためのサポートをしますので、活用するようにしましょう。

健康づくり事業に参加しましょう

保険者が実施する健康づくり事業に参加しましょう。

※実施内容は保険者ごとに異なります。