

自分の体に
目を向けよう

毎年健診を 受けていますか？

本人(従業員)は職場で定期健診を毎年受けていますが、ご家族(被扶養者)はいかがですか？
毎年健診を受けることで、体の変化に早く気がつき、改善に向けて行動を起こすことができます。
「自分の未来に、家族のために」自分の体に目を向けましょう!!



1

トヨタ健保から健診案内が届いたよ

さっそく予約しましょ。いつにしようかなー？

健診予約したよ。Dさんはいつもどこで受けるの？

私は定期的に通院してるから毎年受けなくていいわ

2

友だちグループ

Dさん

みんな毎年健診を受けてる？

今年忙しいから受けるのムリかも～

Cさん

うんうん。節目健診受けるだけでいいんじゃない？

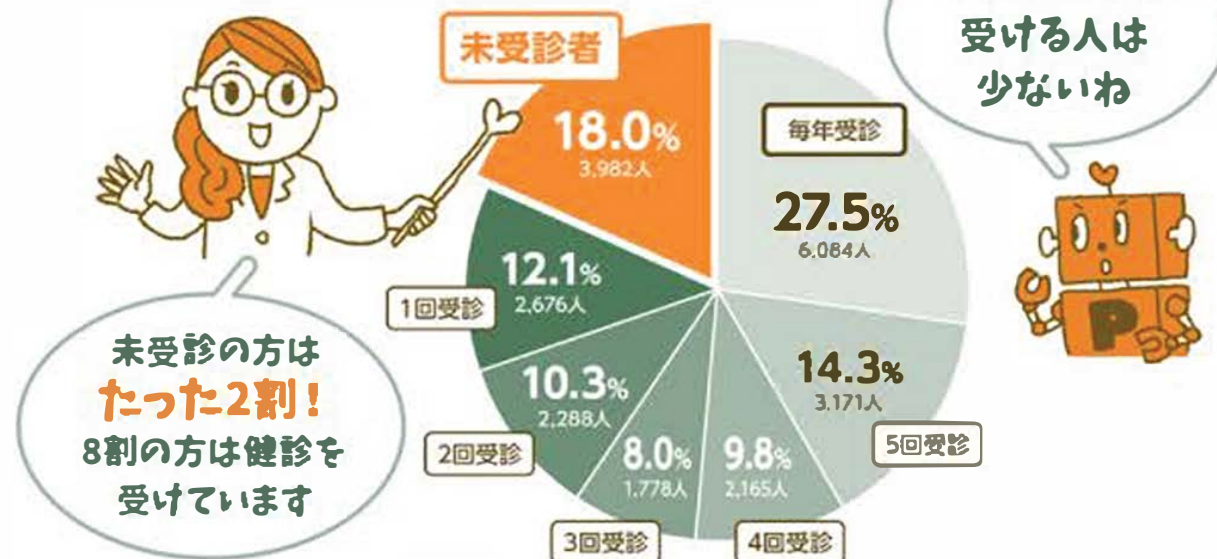
Bさん

ちびっ待って!!

毎年受診してないみなさんは自分の体の変化に気づいていないかも!?

トヨタ健保の家族健診の受診状況

■2020年度 健診対象者(22,144人)のうち過去6年間の受診回数



未受診の方は
たった2割!
8割の方は健診を受けています

それでも毎年受ける人は少ないわ

毎年は無理! 2~3年に1回でもいいんじゃない?

体の不調は感じてないし...

何かと忙しいのよ!

毎年受けるといいことがいっぱいよ!

- ### 健診を毎年受けるメリット
- 異常なしと分かれば、安心して過ごせる
 - 体の変化に気づきやすく、生活を見直すきっかけになる
 - 健康づくりを頑張った成果が確認できる

- ### ルーティン(習慣)化するポイント
- 「〇月は健診月」と決める
 - 健診日を他の予定より先に決める
 - お気に入りの健診機関を決める
 - 案内書を受取ったらすぐ申込む

これならできそうね!



健診結果をチェック!

毎年受診しているAさん

- 生活や体重に変化なし
- 血液検査の結果 脂質代謝上昇傾向



今年も受診したわ!

POINT!

生活習慣に変化がなくてもコレステロール値は年齢と共に変化。毎年受けているから変化に気づきやすい!

| 検査項目 | | 2019 ファミリー | 2020 ファミリー |
|------|--------------------|---------------|---------------|
| 計測 | 体重 (kg) | 54.2 | 54.5 |
| 脂質 | LDLコレステロール (mg/dl) | 112 | 131 * |

早く気づけてよかった! 夜のお菓子を控えるわ



隔年受診のBさん

- 体重3.8kg増加
- 経過観察項目数増加 治療一手前前の状況に



子どもの習い事で忙しいし、まあいいか...

POINT!

40代以降は体の変化が大きく、体重に比例して検査値も上下しやすい。生活習慣病は自覚しにくいので対応が遅れると改善や治療が困難になることも。毎年受けることが大切!

| 検査項目 | | 2018 ファミリー | 2020 ファミリー |
|------|--------------|---------------|---------------|
| 計測 | 体重 (kg) | 65.4 | 69.2 |
| 糖 | HbA1c (%) | 5.2 | 5.4 |
| 脂質 | 中性脂肪 (mg/dl) | 135 | 399 ** |
| 肝機能 | γ-GTP (IU/l) | 78 * | 264 ** |
| 尿酸 | 尿酸 (mg/dl) | 6.1 | 7.5 ** |

体重は自覚してたけど2年でこんなに悪くなるなんて



受診は4年ぶりのCさん

- 体重変化なし
- 4年間で入院が必要なほど糖尿病が悪化



4年に1度の節目健診だけは受けてるわ!

POINT!

内容が充実している節目健診でも、結果が長期間保証されるわけではないため、翌年も健診を受ける必要がある。特に経過観察項目は放置しないこと!

| 検査項目 | | 2016 節目 | 2020 節目 |
|------|---------------|------------|------------|
| 計測 | 体重 (kg) | 52.3 | 52.5 |
| 糖 | 空腹時血糖 (mg/dl) | 124 ** | 231 *** |
| | HbA1c (%) | 6.3 ** | 12.1 *** |

節目健診を受けて安心してたわ。いつから悪くなっていたのかしら?



【結果の見方】

- * 要注意
- ** 要経過観察
- *** 要治療

ファミリー ファミリー健診

節目 節目健診

健診間隔を決めていないDさん

- 2017年の健診後から高血圧の治療中
- 定期的に血液検査を病院で受けている
- 乳がん検査の結果【要精密検査】



病院に通っているから大丈夫!

POINT!

がんを発見できるのは、がん検診のみ。また早期がんの段階で発見できる期間は、わずか1~2年のため毎年の健診が大切!

| 検査項目 | | 2017 ファミリー | 2020 ファミリー |
|------|-----------|---------------|---------------|
| 血圧 | 血圧 (mmHg) | 188/112 *** | 132/94 * |
| 乳がん | マンモグラフィ | 異常なし | 要精密検査 |

通院していてもすべてが安心じゃないのね。がんのことは考えてなかったわ

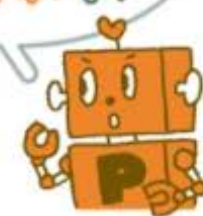


早期発見のためにがん検診も毎年受けよう!

■早期がんを発見できる時間(乳がんの場合)



がん検診を毎年受けないと早期がんの内に発見できないよ!



★早期がんの段階で治療すれば9割以上が治ります!

POINT!

健診結果にも有効期限がある!

- 健診受診時に異常がなくてもずっとその状態とは限らない
- 受診タイミングを逃さないことが病気の早期発見につながる

体の変化を感じなくても自己判断せず、毎年健診を受けましょう!



経年変化も分かるしコロナ禍でも延期せず毎年受診するわ!



トヨタ健保の健診案内