

あなただけの

健康カルテ

お届けします

いつまでも、若々しく、自分らしく過ごしたい！
そのためには、**健康を維持する**ことが大切です。

最近、こんな悩みは、ありませんか？

- 食事のバランスが気になる…
- すこし、聞こえにくくなってきた気がする…
- 体力や筋肉が減ってきた気がする…



からだの変化に気づいた『今』が、
未来の健康を左右するターニングポイント！

今の健康状態をまとめた、あなただけの「健康カルテ」に、からだの専門家から、あなたの現状に合わせた“今、気を付けたい体の症状”や“今から取り入れてほしい生活の中でできること”、“老化を遅延させる食べ方”などについてのアドバイスを付けてお届けします。

～方法は、同封のアンケートに答えるだけ～

災害時に役に立った

耳鼻科に行こうと思った

The image shows a 'Health Card' (健康カルテ) and a survey form. The Health Card includes a header with the title '健康カルテ', a section for '担当医選定からのメッセージ' (Message from the designated doctor), and a section for '担当医家医士からのメッセージ' (Message from the designated physician). Below these is a section titled '大切なこと' (Important things) with a list of items and a bar chart showing '現在の値' (Current value) and '目標値' (Target value) for two items: '血圧' (Blood pressure) at 110mmHg (target 120mmHg) and '血糖値' (Blood sugar) at 110mg/dL (target 120mg/dL). The survey form is partially visible behind the card, showing a grid for recording data.

健診結果の意味が分かった

不足している食べものがわかった

日頃より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

加入者の皆さまへ、健康サポートプログラム「パーソナルコーチングfor毎日健康」をご案内しています。年に1回、生活やからだの状態を振り返り、専門家からのアドバイスを実践することで、将来の健康が変わってきます。一人でも多くの方にご活用いただき、健康な日々をお過ごしいただきたいと思います。

プログラム参加方法

ご参加
無料

1. アンケート「健康チェック」に、
下記A～Cの**いずれかの方法で、●月●日（●）までに**
ご回答ください



A：郵送から

同封の「健康チェック」用紙に回答をご記入後、
返信用封筒で郵送



B：QRコードから

QRコードを読み取って、
アンケートフォームよりアンケート回答後、送信



C：WEBから

URL：<https://forms.office.com/r/QVTwMFtdx1>
にアクセス、アンケート回答後、送信

2. 『健康カルテ』が、お手元に届きます

アンケートのご回答をもとに、管理栄養士・看護職のアドバイスを付けた
あなただけの『健康カルテ』を作成します

3. 健康的な食事のコツが毎週メールで届きます

老化を遅延させる食べ方のコツについて週1回のメルマガをお届けします
メール返信で、管理栄養士に質問をすることもできます

※個人情報に関しては、健康保険組合の個人情報保護に関する基本方針に則り、プライバシーは固くお守りします。
サービスを利用された方のお名前やご相談内容、ご相談された事実などが外部に知られることはありません。

● 問い合わせ先

iDA健康保険組合
住 所：大阪府中央区本町3-3-8
電 話：06-6751-7639
担当者：島田

● 事業委託先

株式会社 保健同人フロンティア
住 所：東京都港区新橋1-1-1
電 話：0120-79-0707
担当者：渡邊 吉田