

令和6年度健康診断受診勧奨通知の発送について

当健保組合から『健康診断受診勧奨通知』を発送しております。対象者は令和4年度及び令和5年度の2年連続で健康診断を受診されていない被扶養者様です。

定期的な健康診断の受診は生活習慣病の予防になり、自覚症状が出ない病気を早期に発見できる可能性が高くなるとされています。ご自身の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために健康診断をお役立てください。

なお、通知を受けた方につきましては、年に一度の健康診断のご受診をお勧めいたします。

<対象者>

- ・令和6年5月30日時点在籍者
- ・令和4年度、令和5年度の2年連続健診未受診者
- ・被扶養者であって37～73歳（年齢起算日：令和7年3月31日）

<発送時期>

令和6年6月上旬から順次、ご自宅へ郵送いたします。

※異動などで住所変更があった場合には、お届けが遅れる場合があります。あらかじめご了承ください。

<送付内容>

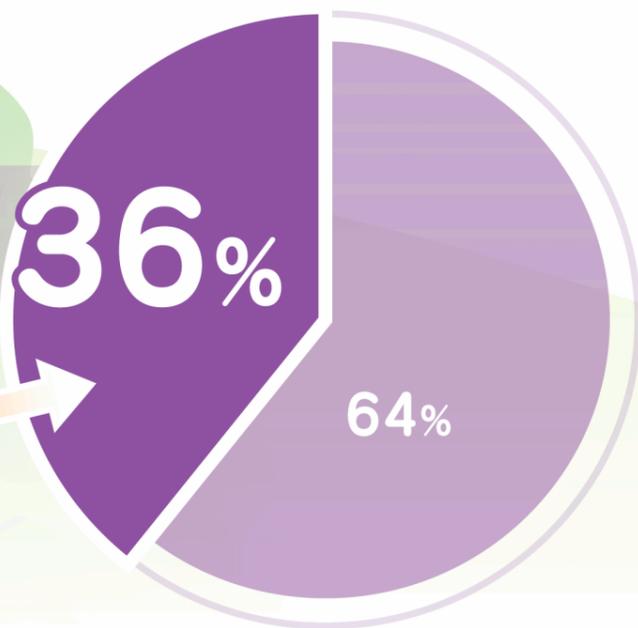
- ・健康診断受診勧奨通知
- ・被扶養者様の健診の受診について
- ・QUOカードプレゼントのおしらせ（40歳の方のみ）
- ・特定健康診査結果表提出に係るQUOカード申請書（40歳以上の方のみ）

3人に1人は脳卒中になる 前の2年間に一度も健診 を受けていませんでした。

普段通り元気に生活していた



脳卒中入院した1,781人の
健診受診状況



2年間に一度も
受診しなかった人

脳卒中（脳血管疾患急性期）で倒れた1,781人（40～64才）を調査した結果、645人（36%）の人は脳卒中になる前の2年間に健診を一度も受けていなかったと思われる人でした。
（社保データを使用した調査結果）

（株）JMDC調べ

監修：国立保健医療科学院統括研究官 医学博士 医師 今井博久

1 000001#

JMDC健康保険組合では、毎年健康診断の受診をご案内していますが、昨年健康診断を受けていないと思われる方に、このお知らせを送付しています。早めに健診を受診しましょう！

JMDC123456789123
JMDC健康保険組合 1 2 3 4 5 6
999-999912345678
東京都港区芝大門1-11-1234567891234
9999-99-999912345678912345
東京都港区芝大門1-11-1234567891234



生活習慣病は、知らないうちに悪くなっていく
怖い病気です！

この期間は病気が進行していても
自覚症状がないことが多く、放置しがちです

合併症に進行すると
仕事や人生設計にも大きな影響がでます

- 不眠
- 喫煙
- 食へ過ぎ
- 肥満
- 運動不足

数値に異常が現れ始める
メタボリックシンドローム

高血圧

耐糖能異常

脂質高値

生活習慣病

高血圧症

糖尿病

脂質代謝
異常症

合併症に進行

動脈硬化

小血管障害
目や腎臓

神経障害

重症化した段階

脳血管疾患
脳卒中

心血管疾患
心筋梗塞

腎症
人工透析

失明
四肢切断





今年健康診断を受けてください。

最近の2年間の
あなたの健診受診歴

2023年度
なし

2022年度
なし

特定健診は40歳～74歳の方全員を対象とする制度です。
最近加入された方で健診を受けていない方にも送付される可能性があります。予めご了承ください。

あなたが健康診断を受けなかった理由はなんでしょう？

定期的に病院に通院しているから…

治療の一環として受ける検査と、生活習慣病発見のためのこの健診は目的がちがいます。

病院で血液検査を行っても血糖の検査を行ったとは限りません。



⚠ 下のような検査を受けてなければ、健康診断を受ける必要があります

検査の目的	検査手法	検査項目
糖尿病の検査	血液検査	空腹時血糖
		随時血糖
	尿検査	HbA1c 尿糖
脂質異常症の検査	血液検査	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
		尿検査
高血圧症や腎臓病の検査	測定	血圧
		AST(GOT) ALT(GPT) γ-GT(γ-GTP)
肝機能の検査	血液検査	

以前の健康診断で大丈夫だったから…

一般的には年齢と共に血液検査等の数値は徐々に悪くなっていきますが、1年前の健診では正常範囲であっても、1年で急速に悪化する人が多く見られます。血圧、血糖、脂質等は、数値が悪くなくても自覚症状が現れません。



今のあなたは、本当に大丈夫ですか？



⚠ 1年で急速に悪化して糖尿病になることが多く見られます！

糖尿病

正常範囲内

以前

現在

