

健康で早期発見 文美健康情報

28

2026年7月

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4 階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

健康でいられることは素晴らしいことです。

しかし病気はいつも隣りに。

日本人の死因の5割以上は、がん、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病。“自分の健康”を知ることで予防できます。

39

才まで

若い時期の健康診査

生活習慣病は若い時期から徐々に発生しますが多くは自覚症状がないまま進行します。

しかし、健診を受け芽をつんでおくと40才を過ぎても重症化しにくくなります。

40

才から

特定健診・特定保健指導は年1回 大病予防は健診で

- 
- | | |
|-------|------|
| ●がん | ●心臓病 |
| ●脳卒中 | ●高血圧 |
| ●動脈硬化 | ●糖尿病 |

74

才

予防対策

- 一駅歩き。階段上り下り。早歩き。
- 腕をグルグル。深呼吸。
- 食事 マグロ、サバ、イワシ（ビタミンD）
カキ、豚レバー（亜鉛）
ほうれんそう、豆腐（マグネシウム）

●医療費は年々増額の傾向です。個人として健康で過ごせることは将来の保険料に反映されます。

■国では高額療養費の法改正が予定されています。

改正の際は、組合ホームページにてお知らせいたします。

■年度末時点で40歳以上の方へ特定健康診査受診券を送付いたしました。

■資格取得年月日より1年以上継続して組合に加入している方に人間ドック等の費用を一部補助しています。詳しくは組合ホームページをご覧ください。



www.bunbi.com