

IDA健康保険組合からのお知らせです

60歳～74歳の加入者(被保険者と被扶養者)さまへ

『パーソナルコーチングfor毎日健康』サービスのご案内

皆さまにはご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃、健康保険組合事業につきまして、ご理解とお力添えをいただき深く感謝申し上げます。

当健康保険組合では、今年度、65歳～74歳までの加入者の皆さまへ健康サポート事業「パーソナルコーチングfor毎日健康」サービスを提供させていただきます。

この事業は、皆さまに末永く心と体の健康を維持し、人生100年時代を快適に過ごしていただくことを目的としています。アンケート結果をもとに、専門家によるあなただけの健康アドバイスを作成いたします。ご自身の生活スタイルを振り返ることで、60代からの健康維持に必要なポイントを学ぶ機会となりますので、ぜひご活用ください。

「パーソナルコーチングfor毎日健康」サービス内容と流れ 

1. アンケート「健康チェック」に、
下記①～③のいずれかの方法で、
6月12日(水)までにご回答ください



① 郵送で

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。



② QRコードで

右の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。



③ WEBで

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



2. アドバイスシート『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、健康管理に役立つアドバイスをまとめた『健康カルテ』を管理栄養士・看護職が作成いたします。

3. 健康的な食事のコツが毎週メールで届きます

管理栄養士から、食習慣改善のための情報が計9回(週1回)、メールで届きます。

※メール配信のため、メールアドレスをアンケートにご記入ください。

アドバイスシート『健康カルテ』をお届けします

担当看護職からのメッセージ

担当管理栄養士からのメッセージ

健康カルテ

大切なことは、「平均寿命」と「健康寿命」の差を縮めること
いくら平均寿命が伸びても、歳年は暮たまりというのではなく、目指すゴールは、「最
期まで立って自分らしい生活を送る」ということ、すなわち平均寿命ではなく健康寿
命の延伸です。
『健康カルテ』は、皆様の健康寿命を伸ばすための健康サポートサービスとして、必
ずアドバイスも併せてお送りさせていただきます。

性別	平均寿命	健康寿命	差
男性	81.41歳	72.68歳	8.73歳
女性	87.45歳	75.39歳	12.06歳

※日本厚生労働省発表（2018年）
この紹介状はいただいたアンケートから取りました。

アンケートの回答内容をもとに
個別のアドバイスを記載。
健康情報を一括管理でき、受診時や
急な病気、災害時にも役立ちます。

健康カルテ

氏名	性別	年齢	健康状態

● 口頭衛生
歯みがき（歯磨きの洗浄を含む）
歯むき方

● 健康診査等についての記録
今年の健康診査
がん検診
がん検診受診部位

● 現在治療中の病気の情報
かかっている治療病
治療中の状況
飲んでいる薬
最近の検査データ

● 生活情報
1週間のお食事の振り返り
薬も併用しているについて

● 生活情報
1日の平均歩行時間
少し早歩き程度以上の運動も継続している
（1日10分以上、週5日以上、1年以上）
外出頻度

● 食習慣
毎日毎日食べている食品
お酒

● 生活情報
1週間のお食事の振り返り
薬も併用しているについて

— サービスを受けられた方の声 —

- 健診を受けるかどうか迷っていたのですが、早速健診を予約しました。
- 10食品群チェックシートを冷蔵庫に貼って、続けています。
- 健診結果をみてもよくわからなかったのですが、毎日の生活の中で、何に注意したらよいか分かりました。

今回の送付物には、健やかに過ごすために毎日召し上がっていただきたい、「10食品群のチェックシート」を同封しています。ご自身の食生活の再確認にお役立ていただければ幸いです。チェックシートは返送せず、お手元で保管ください。

当サービスの費用は健康保険組合が負担しますので、無料です

※個人情報に関しては、iDA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：大阪府大阪市本町3-3-8山口興
産ビル5F
電 話：06-6251-7639
担当者：島田・宿久

● 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：佐藤好美