Sawayaka



https://www.smtg-kenpo.or.jp
三井住友トラスト健保　検 索
ホームページを「お気に入り」登録していただくと便利です
特にスマホへの登録は「もしもの時」に役に立ちます

2026 秋号 No.28

健診は年1回の「ノルマ」ではなく「チャンス」！
今年度のチャンスはもうゲットしましたか？

毎年の健診を「面倒くさいもの」と思っていませんか？
義務として仕方なく受けるか、目的意識を持って受けるかで得られるものが変わってきます。
健診はご自身の体の変化を知るチャンス。貴重な機会を逃さず、活用しましょう。

予約期間 2027年**2月28日**※まで
※受診券の発行依頼も2月28日までに完了してください。

受診期間 2027年**3月31日**まで

20歳～74歳

被保険者	被扶養者	任意継続被保険者・被扶養者
下記のいずれか**1つ**を選んで受診		
人間ドック**A**コース	人間ドック**A**コース	人間ドック**A**コース
人間ドック**C**コース	人間ドック**C**コース	人間ドック**C**コース
	一般健診**A1**コース	一般健診**A1**コース

特定健診・特定保健指導のコースにつきましては、
ホームページ「保健事業」内の「> 特定健診・特定保健指導」をご確認ください。

被扶養者の方も ご自身の体のために必ず受診を

会社員である被保険者の方に比べて、被扶養者の方は健診の受診を先延ばしにしたり、未受診のまま何年も過ぎてしまうことも珍しくありません。会社から催促されたり、周りの人が受診している様子を見る機会が少ないのも一因かもしれませんが、健診はご自身の体のために受診するもの。誰かに言われなくても、周りの様子が分からなくても、ご家族やご自身の将来のために必ず受けましょう。

特定保健指導で生活習慣を 無理なく改善しよう

特定健診の結果に基づいてメタボのリスクを判定して行うのが特定保健指導です。保健師や管理栄養士など専門家が面談を行い、無理なく生活改善を行えるように行動計画を作成します。自分一人でがんばるより効果的で、挫折しづらいのが魅力です。対象になった方は、「自分に合った健康的な生活習慣を身に付けるチャンス」と捉えて、積極的にご参加くださいますよう、よろしくお願いいたします。

※2027年度から人間ドックの健保補助上限額を4万円→5万円に改定します。オプション検査の受診等に、ぜひお役立てください。

三井住友トラストグループ健康保険組合