

健康診断の結果を 放置していませんか？



健康診断は、健康状態を確認するためのものです。自覚症状がないからと「再検査」等の結果をそのままにいませんか？
もし、今年度「再検査」等の結果だった際には、再検査に行きましょう。

再検査を受けるメリット 早期発見 …がんや生活習慣病などを症状が出る前の段階で発見！

健康診断後の特定保健指導について

活用しないと勿体無い！ 特定保健指導とは？

健康結果で「腹囲が気になる」「血圧や血糖値が少し高い」と判定された方を対象に、保健師等の専門家が生活習慣改善のサポートをします。

無理のない範囲での生活改善目標を設定

指導は対面かオンラインのどちらかを選択可能

メタボをほうっておくと…

心臓病や脳卒中等の原因になり、症状が出る頃には重症化していることも。ご自身の生活習慣を見つめ直すきっかけとしてご活用下さい。

メタボ判定基準

腹囲

男性85センチ以上
女性90センチ以上

または

BMI

25以上

+

血圧 血糖 脂質

のリスクが一定数以上

健康診断・特定保健指導は必ず受け、からだの状態や変化に早めに対応することが大切です。

健康診断・特定保健指導を 実施されている事業所様へ

健康診断の受診率と特定保健指導の実施率向上のため、
目標値に達した事業所に対し、記念品を贈呈いたします。

目標値(令和8年度)

健康診断の受診率

特定保健指導の実施率

96.1%

19.0%

年度(4月1日から翌年3月31日)の実施結果を集計し、該当となった事業所様へ翌年の秋頃にご案内いたします。記念品は健康関連商品を予定しております。

みんなの歩活
— minnada arukatsu —

**2026 Spring
結果発表**

kencomウォーキングイベント「みんなで歩活2026春」を5月1日から5月31日まで開催しました。今回は797名の皆さまにエントリーしていただきありがとうございました。また、エントリーされた方のうち半数以上の480名の方が期間中の通算スコア186,000スコア点を達成し、個人賞として達成者全員にグルメカードを贈呈いたしました。

チーム賞 順位	チーム名	期間中の 平均歩数	個人賞 順位	氏名	期間中の 平均歩数
1位	若返り!脂肪肝って呼ばないで	22,493歩	1位	サトウ シゲタカ	36,042歩
2位	green	18,840歩	2位	ヤマガミ カズヒロ	34,499歩
3位	チームマイスター	18,828歩	3位	イマイ カズヒロ	33,067歩

今回のkencomウォーキングイベント「みんなで歩活2026秋」は令和8年11月に開催を予定しています。次回も素敵な賞品をご用意いたします。健康づくりのためにもぜひご参加ください!

kencomの登録はこちらから

