

# 目次

季節の健康 こまめに水分を補給しましょう ……2	人間ドックについて ……14
ダスキン健康保険組合 平成29年度健康づくりカレンダー ……2	インフルエンザ予防について ……16
2017春 みんなで歩活 入賞者決定! ……3	インフルエンザ予防接種補助のお知らせ ……17
みんなで歩活 歩く楽しさを再発見 ……4	平成28年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書…18
入賞者の方へのアンケート ……6	第三者行為についてご存知ですか? ……25
もしもあなたがこの村人なら～健康保険組合の重症化予防～ ……8	健康あすなる活動 ……26
「特定保健指導プログラム」で健康生活習慣を取り戻しましょう …10	INFORMATION ……28
婦人科がん検診について ……12	平成28年度決算と事業報告 ……30
大腸がん検診について ……13	

## 季節の健康

# こまめに水分を補給しましょう

### 熱中症予防のためにも

- のどが渇く前に、1日1.2リットルを目安にミネラルウォーターや麦茶などで水分補給。  
※コーヒーや紅茶、緑茶、アルコール類は利尿作用があるため水分補給に不向きです。
- 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を利用してください。

健康あすなる活動として  
 ㈱小野ダスキンの「熱中症予防対策」も  
 ぜひ、参考にしてください。  
 →詳細はP26

医師から塩分や糖分を制限されている人は、かかりつけ医に相談を

## ダスキン健康保険組合 平成29年度健康づくりカレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<b>〈健康増進〉</b> KenCoM		春の「みんなで歩活」 (終了) →詳細はP3~7		体重計測促進キャンペーン 7月25日~8月7日		友達紹介キャンペーン 9月25日~10月29日	血圧計測促進キャンペーン 10月25日~11月7日	ウォーキング継続促進キャンペーン 11月28日~12月11日		新春健康促進キャンペーン 1月25日~2月7日		
					エントリー 9月25日より 開始予定!		秋の「みんなで歩活」 10月30日~11月27日 →詳細はP3					
<b>〈健診〉</b> ●健康診断 ●がん健診 <b>〈保健指導〉</b> ●受診勧奨 ●特定健診 ●特定保健指導 <b>〈保健事業〉</b> ●人間ドック ●インフルエンザ 予防接種	<b>健康診断</b> 4月28日~8月31日 ●定期健康診断 ●40歳節目健診						<b>がん検診</b> 10月1日~2月28日 →詳細はP12・13 ●婦人科検診 ●大腸がん検診					
	<b>健康診断</b> 4月28日~12月31日 ●ファミリー健診						<b>保健事業</b> ●人間ドック 10月1日~2月28日 →詳細はP14・15 ●インフルエンザ予防接種 11月1日~1月31日 →詳細はP16・17					
		<b>保健指導</b> →詳細はP8~11										

※上記スケジュールは予定です。予告なく変更する場合があります。