令和 8 年 10 月吉日

各 位

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

生活習慣病リスクの高い方へ

令和 7 年度（令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月）の健診結果から、生活習慣病のリスクが高く、医療機関を受診されていない方へ**「受診勧奨通知」**をお送りしています。

以下ご確認いただき**今すぐ医療機関を受診してください。**

尚、行き違いで既に医療機関を受診されている方は、何卒ご容赦ください。

生活習慣病とは？

日々の食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒の積み重ねが原因で発症・進行する病気のことです。
放置すると命にかかわる重大な病気につながる恐れがあります。

下記のリスクに当てはまる検査結果値がある人は必ず医療機関へ行きましょう。

◆糖尿病リスク	☐ HbA1c 7.0％以上　☐ 空腹時血糖 140mg/dl 以上
◆高血圧リスク	☐ 血圧（収縮期） 160mmHg 以上　☐ 血圧（拡張期） 100mmHg 以上
◆脂質異常症リスク	☐ 空腹時中性脂肪 500mg/dl 以上　☐ LDL 200mg/dl 以上　☐ HDL 25mg/dl 未満

さらに…管理栄養士よりあなたに合った生活習慣の改善方法を
アドバイスしてもらえるサービスを**無料**で受けられます。

管理栄養士によるアドバイス「ウェルエット」(※1)について

過去の健診結果をもとに面談をおこない、生活習慣の改善ポイントを一緒に考え取り組みます。

ウェルエットの詳細は裏面をご確認ください。

〇利用者負担金：**無 料**（全額健保負担）

〇申 込 期 限：**令和 8 年 11 月 30 日（月）**

〇申 込 方 法：①以下の URL または二次元コードからアクセスし**「ウェルエット」**(※1)に登録

https://new.welet.jp/user/

②案内に従って**必要情報**(保険証等の記号・番号・名前)を入力

登録時に必要な**保険者番号**は **２５１４１２１８**

③初回面談の日程を予約

▲ウェルエット登録画面

▼ Pep ポイントとは

ウェルエットを完了された方には 1,000Pep ポイントを付与！

※1「ウェルエット」とは、株式会社オクタウェルが提供する管理栄養士のアドバイスのサービス名称です。

裏面もご確認ください。＞＞

今のうちに、できることから。

あなたに合った「ちょっといい習慣」、一緒に見つけませんか？

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがあります。

今の生活を少し見直すだけでも、将来の健康につながります。

管理栄養士があなたの健康づくりを3か月サポート！

＼ こんなお悩みはありませんか？ ／

- 食事をどう変えればいいかわからない
- 運動を始めても続かない
- お酒や間食を減らしたい
- 忙しくて病院以外に相談する時間がない

あなた専属の管理栄養士がサポート！

健診結果を一緒に確認
気になる数値を一緒に整理し、リスクと改善のポイントをお伝えします。

無理のない改善方法をご提案
あなたの生活に合わせた、食事や運動のコツをご提案します。

3か月伴走サポート
定期的なサポートで、行動の定着を応援します。

＼ ご利用はとても簡単！ ／

1. QRコードから申込み
2. オンライン面談（30〜40分）
3. あなた専用プランで生活改善
4. 3か月間サポート

参加費 無料（健保が全額負担）

まずはお気軽にお申し込みください！

申込期限：令和8年11月30日（月）まで

※行き違いで既に受診済みの方は、何卒ご容赦ください。

＼ お申し込みはこちらから ／

■登録時の保険者番号

25141218