JAあきた白神共済課からのオススメ

おすすめ!

JA共済

ひとの保障
ご加入いただける年齢
0歳～75歳

NEW ―身近なリスクに―

そなエール

特定重度疾病共済

そんな生活習慣病に備える保障が登場しました！

三大疾病をはじめとした重い生活習慣病に備える共済です

ポイント①

三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）に加えて、
三大疾病以外の「心・血管疾患」や「脳血管疾患」、
さらには「その他の生活習慣病」まで、**幅広く保障**します。

※特定重度疾病共済におけるがんとは、所定の悪性新生物（上皮内新生物を含む）および脳腫瘍をいいます。
※特定重度疾病共済の支払対象である「心・血管疾患」には「高血圧性じん疾患」といった高血圧に起因する心・血管疾患が含まれますが、単なる「高血圧症」は支払対象とはなりません。

ポイント②

①がん、②心・血管疾患、③脳血管疾患、④その他の生活習慣病の4つの区分ごとに、共済期間を通じてそれぞれ1回、
最大で4回共済金をお受取りになれます。

※がんに関する責任（保障）の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者が所定の悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。なお、がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。

ポイント③

まとまった一時金で受け取れるため、治療費や収入減少など、
継続的な治療による様々な経済的負担に備える
ことができます。

心あたりのある方は生活習慣病のリスクを調べましょう

あなたの生活を振り返ってみたときに、以下の項目のうちいくつ当てはまりますか?

〈生活項目〉
- □ 40歳以上である
- □ 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- □ お腹まわりがぽっこりしている
- □ タバコを吸う
- □ 2本※1以上、ほぼ毎日お酒を飲む
- □ 座りがちの生活／仕事である
- □ 外出をすることが少ない※2
- □ 夜更かしが多く、睡眠不足である
- □ 多忙で休養が取れない
- □ ストレスがたまっている

※1　目安は350mlのアルコール飲料2本またはお酒2合
※2　1日1時間以内である

☑の合計数を記入してください □

〈食事項目〉
- □ ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- □ 脂っこいものが好き
- □ ほぼ毎日間食をしている
- □ 深夜の時間帯によく飲食をする
- □ 朝食は食べたり、食べなかったり
- □ 早朝、ドカ食い、ながら食いが多い
- □ 濃い味付けが好みである
- □ 外食や、ファーストフード、レトルト食品をよく利用する
- □ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- □ 野菜や海藻類の摂取量が少ない

☑の合計数を記入してください □

〈運動項目〉
- □ 運動不足だと実感している
- □ 1日の歩数は7,000歩（約70分）未満が多い
- □ 移動には車をよく使う
- □ つい階段での移動を避けてしまう
- □ 継続して行っているスポーツはない

☑の合計数を記入してください □

以下の3つのうち、**2つ以上**にチェックがあった方は**要注意!**

①〈生活項目〉のチェックが**5個以上**あった □
②〈食事項目〉のチェックが**5個以上**あった □
③〈運動項目〉のチェックが**5個以上**あった □

2つ以上に「要注意」が出たら、すでに生活習慣病の予備群になっている可能性があります。
年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった場合は最寄りの医療機関へ受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

出典：一般社団法人　日本生活習慣病予防協会HPより　https://www/seikatsusyukanbyo.com/

詳細につきましては、ＪＡあきた白神共済課（52-5194）のしろ東支店（58-4131）のしろ北支店（52-6326）二ツ井支店（73-5700）藤里支店（79-1145）にご連絡頂くか、ＪＡあきた白神ライフアドバイザー（ＬＡ）にお問い合わせください。

【20052600043】

この資料は、概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

山羊座（12・22～1・19）　オーバーワークの危険があります。1人で無理をしないで周囲に相談しましょう。好きな曲を聴いてストレス発散