

Article Date	Headline / Summary	Publication
09 Feb 2026	How will you achieve your goal of staying fit through the preventive healthcare plan in health insurance?	Kesari

आरोग्यसेवेचा खर्च वाढत आहे. अनेक व्यक्ती आजारपणापेक्षा आरोग्यसेवेची काळजी घेण्याकडे अधिक लक्ष देतात. आरोग्यसेवा सुनिश्चित करण्यासाठी, निरोगी राहण्याचे आणि त्यांची फिटनेस उद्दिष्टे पूर्ण करण्याचे वेगवेगळे मार्ग शोधत आहेत. सध्याची जीवनशैली बैठी झाली आहे. त्यामुळे आरोग्य विमा पॉलिसीमध्ये प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा योजना आणि इतर आरोग्यसेवा लाभ समाविष्ट आहेत का? याची खात्री करणे अत्यावश्यक आहे.

टोनी ब्लेअर इन्स्टिट्यूट फॉर ग्लोबल चेंजच्या नोव्हेंबर २०२५ मध्ये प्रकाशित माहिती नुसार लढुपणा आणि संबंधित दीर्घकालीन आजारामुळे भारतीय अर्थव्यवस्थेला दरवर्षी अंदाजे २.४ लाख कोटी रुपयांचे नुकसान होत आहे. त्यामुळे आता निरोगी जीवनशैली जगण्यासाठी तुमच्या आरोग्य विमा योजनेत शारीरिक तंदुरुस्त राहण्याचे ध्येय आहे का ते पाहिले पाहिजे.

तंदुरुस्तीचे ध्येय आणि आरोग्य विमा

आरोग्य विम्याद्वारे ऑफर केलेल्या काही वेलनेस प्रोग्राममध्ये व्यायाम, योगासने, वजन कमी करण्याचे कार्यक्रम, प्रतिबंधात्मक काळजी सेवा आणि बरेच काही यासारख्या फिटनेस ॲक्टिव्हिटीज आहेत. काही विमा कंपन्या पॉलिसीधारकांना मॅरेथॉन यशस्वीरित्या पूर्ण करण्यासाठी किंवा आवश्यक स्टेप-काउंटसाठी त्यांच्या विमा प्रीमियमवर विशेष फिटनेस सवलती देखील देतात.

सर्व आजार झाल्यावर उपचार करण्याऐवजी, प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा सुरुवातीपासून घेतली तर, संभाव्य आरोग्य समस्या लवकर शोधून त्यांचे

आरोग्य विम्यातील प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा योजनेतून तंदुरुस्त राहण्याचे ध्येय कसे गाठाल ?

निराकरण करणे, गंभीर आजारांचा धोका कमी करता येईल.

प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवा योजना ही एक प्रकारची विमा योजना आहे, जी प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणीचा खर्च कव्हर करते. नियमित तपासणीपासून ते लसीकरणपर्यंत, पॉलिसीधारकांना प्रतिबंधात्मक वैद्यकीय तपासणीसाठी खिशातून पैसे द्यावे लागणार नाहीत, याची खात्री करते. ताण कमी करण्यासाठी आणि वेळ आणि पैसा वाचवण्यासाठी हा एक उत्तम उपाय आहे.

अशा योजना आहेत ज्या एखाद्या व्यक्तीला नियमित तपासणीसाठी डॉक्टरकडे जाण्याची परवानगी देतात, ज्यामुळे कोणत्याही आजारपासून संरक्षण मिळते. फॅमिली फ्लोटर प्लॅन देखील उपलब्ध आहेत, जिथे कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य, वय किंवा लिंग काहीही असो, या व्यापक कुटुंब योजनेसह या प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा पॅकेजचा लाभ घेऊ शकतो. तथापि, ही योजना इतरापेक्षा थोडी महाग आहे. काही विमा कंपन्या ० ते १३ वयोगटातील मुलांसाठी त्यात केलेल्या प्रतिबंधात्मक योजना देखील देतात. पालक त्यांच्या मुलांना नियमित आरोग्य तपासणीसाठी घेऊन जाऊ शकतात. काही प्रतिबंधात्मक योजना आहेत ज्या पॉलिसीधारकांना चाचण्या, तपासणी आणि आवश्यक औषधोपचारांद्वारे त्यांच्या मधुमेहाच्या पातळीचे नियमितपणे निरीक्षण आणि व्यवस्थापन करण्याची परवानगी देतात.

प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा उद्योग, ज्यामध्ये व्यायाम, निरोगीपणा, पूरक आहार, लवकर निदान आणि आरोग्य देखरेख यांचा समावेश आहे, २०२५ पर्यंत १९७ अब्ज अमेरिकन



अमरनाथ सवसेना

मुख्य तांत्रिक अधिकारी - व्यावसायिक, दलाल जनरल इन्शुरन्स लिमिटेड (पूर्वी बजाज अलायन्झ जनरल इन्शुरन्स कंपनी लिमिटेड म्हणून ओळखली जाणारी)

डॉलर्सपर्यंत वाढण्याची अपेक्षा आहे, ज्याचा चक्रवाढ वार्षिक विकास दर २२ टक्के आहे. प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा योजनेत गुंतवणूक करणे ही तातडीची प्राथमिकता असली पाहिजे.

इतर वेलनेस प्रोग्राम्सकडे वळायचे झाले तर, हेल्थ इन्शुरन्स वर्क अँड रिवॉर्ड पॉइंट्स देते, जे विमाधारकाला शारीरिक क्रिया आणि वर्कआउट्स जसे की चालणे, धावणे, जाॅगिंग इत्यादींमध्ये भाग घेतल्याबद्दल दिले जातात, जेणेकरून ते तंदुरुस्त आणि निरोगी राहतील. यासाठी, विमाधारकाला त्यांचे फिटनेस ट्रॅकिंग डिव्हाइस विमा प्रदात्याच्या ॲपशी लिंक करावे लागेल आणि नंतर दिलेली विविध आव्हाने पूर्ण करावी लागतील. मार्गट्स पूर्ण झाल्यानंतर, विमाधारक सवलती आणि प्रोत्साहनांसारखे काही फायदे मिळविण्यासाठी

रिवॉर्ड पॉइंट्स रिडीम करू शकतो. अनेक वेलनेस प्रोग्राम पॉलिसीधारकांना सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन देतात.

सवलतीच्या दरात जिम सदस्यता, मोफत आरोग्य तपासणी आणि निरोगी उपक्रमांचा समावेश आहे. शिवाय, पॉलिसीधारकाला त्यांच्या पॉलिसीच्या नूतनीकरणदरम्यान सवलती देखील मिळू शकतात.

आरोग्य विम्याशी संबंधित वेलनेस उपक्रम सामान्यतः आरोग्य प्रशिक्षण, समुपदेशन, फिटनेस क्रिया आणि पौष्टिक आहार मार्गदर्शन याचा समावेश असतो. या सेवांमध्ये सहभागी होऊन, व्यक्ती निरोगी सवयी स्वीकारण्यास अधिक सुसज्ज होतात, ज्यामुळे एकूण कल्याण आणि सुधारित आरोग्य परिणाम मिळू शकतात.

जीवनशैलीशी संबंधित आजार वाढत असताना आणि आरोग्यसेवेचा खर्च वाढत असताना, प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा आणि निरोगीपणावर केंद्रित विमा योजना अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. आरोग्य विम्यासह फिटनेस उद्दिष्टे एकत्रित करून, व्यक्ती दीर्घकालीन आर्थिक भार कमी करण्यासह त्यांचे आरोग्य सुरक्षित ठेवू शकतात.

भारताला लढुपणा आणि दीर्घकालीन आजारांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. त्यामुळे व्यक्ती आणि समाजाचा मोठा खर्च होतो. ही टाळण्यासाठी प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवेमध्ये गुंतवणूक करणे ही वैयक्तिक जबाबदारी आणि सामूहिक गरज दोन्ही आहे. निरोगीपणावर भर देणारी आरोग्य विमा योजना निवडणे हे केवळ आजारपासून संरक्षण करण्यासाठी नाही तर, ते एक निरोगी अधिक लवचिक भविष्य घडविणारे आहे.