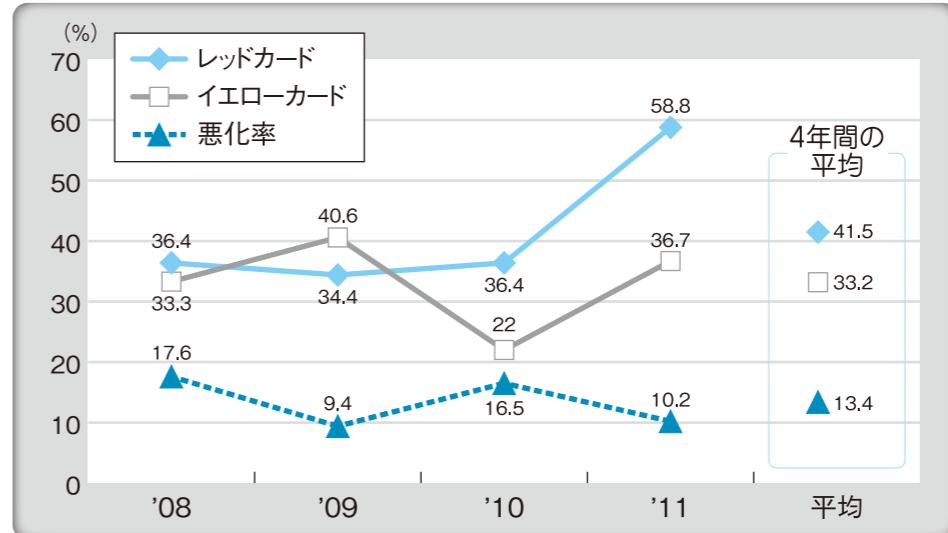


生活習慣病対策

生活習慣を変えれば
「あなたの健康度も変わる」

■保健指導後(1年後)の改善率



肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それらが重なると加速度的に動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳梗塞といった命にかかわる病へとつながります。上記の表のとおり、保健指導を受けることにより、レッドカードの方の4年間の平均は41.5%改善され、イエローカードの方の4年間の平均も33.2%改善し、効果を上げています。メタボ予備群や保健指導の対象となった方は、生活習慣を改め生活習慣病脱却を目指しましょう!



保健指導を受けた人はどんなことをしているの?

生活習慣がこんなに変化しました!

- 食事**
 - 脂っこいものを控え、野菜を多く摂るようになりました。
 - 間食をへらしました。
 - 腹八分目を意識し、食事を摂るようになりました。
- 運動**
 - エスカレーターをやめ、階段を利用するようになりました。
 - 万歩計をつけ、毎日1万歩を目指して歩いています。
 - 通勤時間、一駅前で下車し歩くようになりました。

体調も格段によくなりました!



当健保組合ではみんなで楽しく健康になれる、ウォーキングプログラムを用意しています!
「生活習慣病が気になる」「運動を始めたい」そんな方はぜひ参加してみてください!

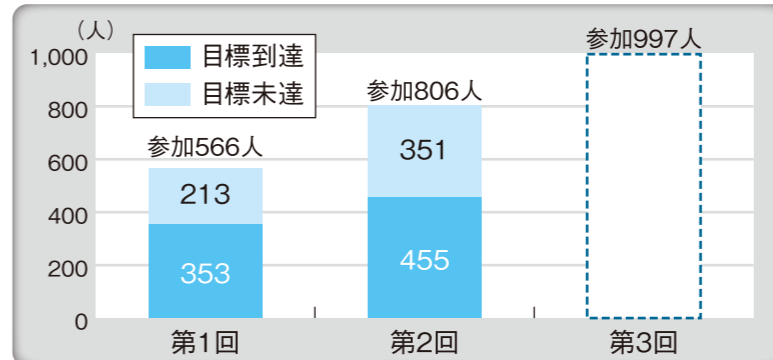
楽しく歩いて「健康づくり」アイチ健歩

3ヶ月80万歩達成に向けて、仲間とチームを組み楽しく歩きましょう!
現在実施中の秋の強化期間(10月~12月)で達成した方には記念品と抽選で「東京ディズニーリゾートパスポート」がペアで15組に当たります!

★入会は随時受付中!

詳しくは、健保組合へお問合せ、又は、ホームページをご覧ください!

■「アイチ健歩」活動・参加者推移



健康診断のすすめ 家族の方も「1回/年」は健診を受けて健康づくり!

検診名	実施内容	実施時期	個人負担	健保負担
地域巡回健診	身体測定 血液検査	春、秋	3,000円	約22,000円
人間ドック	各種がん検診 各臓器検査	随時	10,000円	18,000円 ~30,000円
脳ドック	等 MRI.A検査	随時	10,000円	24,000円 ~31,000円



健保組合は
家族の健康づくりを
支援しています

健康づくりは早期発見(健診)から

●がんも早期発見・早期治療で改善(まずは発見から)

●少しの異常は早期予防・治療で改善(保健指導)

●家族の方も「保健指導」を受けて健康づくり(費用全額:健保で負担)

放置していませんか? 健診結果

- せっかく健診を受けたのに、判定だけを確認して後は何もしない...ということはありませんか。
- 健診は生活習慣病などの病気の早期発見や予防のために欠かせません。
- 健診の結果をそのまま放置してしまえば、症状の重症化、発病を引き起こしてしまいます。

活用しよう!健診結果 ~健診後のアクション~

健診結果が
「異常なし」の場合

少しずつでも数値に上昇傾向が見られた場合は、できることから生活習慣を改善していきましょう。

健診結果が
「要経過観察」の場合

まだ間に合います。基準値を外れた項目をよく確認し、生活習慣を積極的に改善しましょう。

健診結果が
「要精密検査」や
「要治療」の場合

できるだけ迅速に医師・保健師の指導を受けましょう。

当健保組合では自覚症状のない方や服薬をしていない方などを対象に、こんな取り組みを始めました!

特別保健指導(生活習慣病重症化予防)

① リスク分析(生活習慣病の発症リスクの高い方をリストアップ)
本人に特別保健指導の案内実施

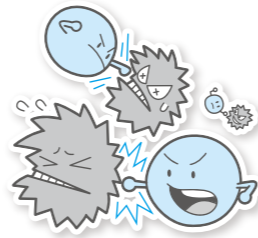
② 1日体験型特別保健指導(あいち健康の森)
イ. 健康・体力・生活習慣・食事などのチェック(血液検査、体力測定等)
ロ. トレーニング方法など運動指導員による個別指導

③ 特別保健指導後のフォロー
イ. 食事や運動等の生活習慣の改善行動
(1ヵ月後、2ヵ月後に担当スタッフがフォロー)
ロ. 3~4ヵ月後、頑張り度・成果を血液データなどで確認
次回健診に向け目標の見直しなどを再指導



案内が届いた方は、ぜひ受けましょう!

「インフルエンザ予防接種」 費用補助のご案内



インフルエンザは予防接種を受けることにより、「発症を抑える」もしくは、発症してしまっても「重症化を防ぐ」効果が期待できます。
当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施しますので、対象者の方はご利用ください。

- 対象者** 小学生までのお子様および65歳~74歳までの高齢者
- 接種期間** 平成24年10月1日~平成25年1月31日
- 補助金額** 上限2,000円(1回分のみ)
- 補助金申請期限** 平成25年2月28日健保到着



小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券/補助金申請書」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

●接種補助券が使用できる医療機関の場合

接種補助券と健康保険証を窓口提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。

●接種補助券が使用できない医療機関の場合

- 接種料金の全額を支払い、接種補助券の裏面の「補助金申請書」への証明記載を依頼します。
ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、領収書の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- 補助金申請書、領収証原本を健保組合に提出ください。

65歳~74歳までの高齢者(10月1日現在)

健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

- 接種料金の全額を支払い、領収書の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- 補助金申請書、領収証原本を健保組合に提出ください。

◆「受診券」が使える医療機関など、詳しくは愛知製鋼健保組合のホームページをご覧ください
<http://www.aichi-steelkenpo.or.jp/>

家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布のご案内

当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は春に行います。)

◆対象者

平成24年10月1日現在、
愛知製鋼健康保険組合被保険者の方

◆無償配布

- 歯ブラシ・デンタルリンスセット
 - ハンドソープ・うがい薬セット
 - ビタミンC1000
 - マンナンヒカリ
- のうち1品を希望者全員に無償配布いたします。

◆健保補助

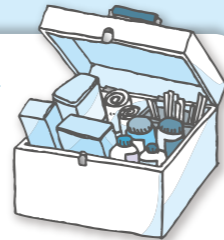
- 半額補助方式(健保補助額は上限500円)
※合計金額1,000円未満の場合、
購入金額の半額が個人負担。
※合計金額1,000円以上の場合、
購入金額から500円を引いた額が個人負担。

◆申込締切

平成24年11月9日(金) 予定

◆納品

平成24年12月上旬予定



※同封の申込書を記入して、
アイコーサービス(株)
商品営業部に提出ください。

「扶養調査」に ご協力ありがとうございました

毎年実施しますので
ご協力をよろしくお願いいたします



本来、被扶養者の認定基準をみたさない方
31名を扶養から外すことができました。

支出の予想
約440万円/年 節約

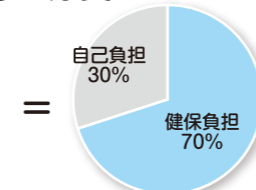
お願い 被扶養者が扶養の資格から外れた場合は、必ず、早急に健保組合へ届け出をお願いします。

知っておきたい 健保の知識

健保組合には、被保険者(本人)だけでなく被保険者の扶養者も加入できます。被扶養者には、保険証が配付され、保険料を負担することなく医療給付を受けることができます。
扶養の資格のない人を認定してしまうと、本来支払う必要のない支出(①~③)をすることになります。

これらの支出は、全てみなさんと会社の保険料で賄われています!

①医療費



被扶養者が
減ると医療費・
支援金が減少!

②後期高齢者支援金

(全国の75歳以上高齢者の医療費負担)

$$= \text{厚労省通知の額 (約5万円/人)} \times \text{被保険者} + \text{被扶養者当健保加入者数}$$

③前期高齢者納付金

(全国の65歳以上74歳の医療費負担)

$$= \text{当健保の前期高齢者医療費総額} \times \text{約10倍}$$

医療費の
約10倍を拠出

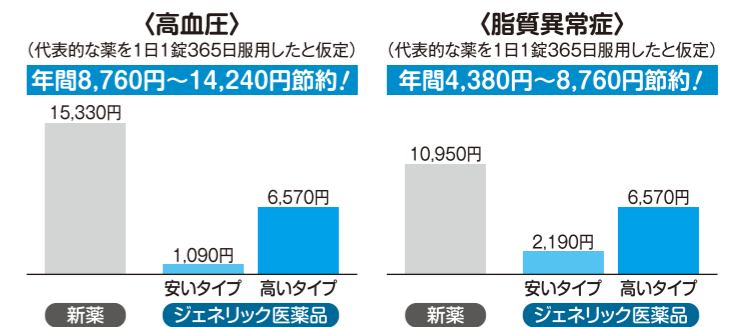


ジェネリック医薬品が医療費増を軽減!

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が過ぎた後に、他メーカーから発売される医薬品のことで、品質、有効性、安全性は新薬と同等で、味やにおいなども改良されていながら、価格が2~8割も安いというのが特徴です。

新薬からジェネリック医薬品に切り替えることは、家庭の支出を抑えることにもつながります。みなさんもぜひ、医師・薬局に相談してジェネリック医薬品を上手に活用してみてください。

新薬とジェネリック医薬品の比較



[3割負担の場合] 2012年4月現在 日本ジェネリック医薬品学会