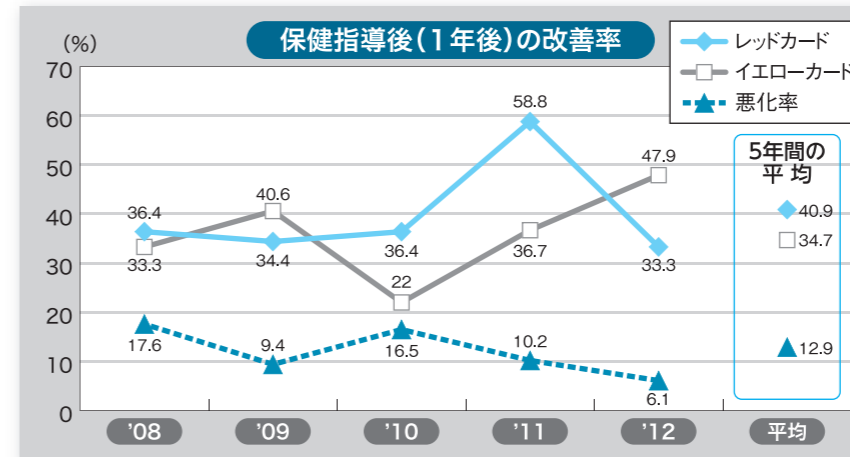


生活習慣病対策

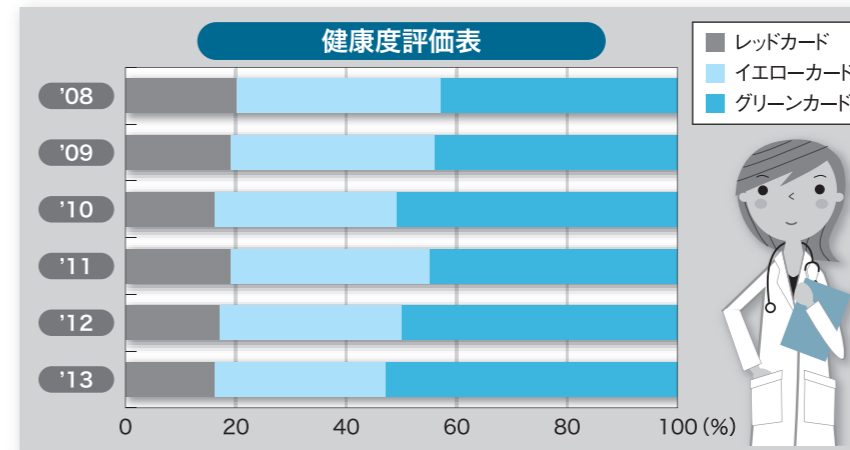
生活習慣を変えれば…「あなたの健康度も変わる」

当健保組合では、生活習慣病発症が高リスク(レッドカード)の方と、中リスク(イエローカード)の方を対象に保健指導を実施しています。保健指導を受け生活習慣を改善することで、保健指導後(1年後)の健康改善率や、健康度評価にもよい変化が表れています。保健指導の対象となった方は、ぜひ指導を受け、悪い生活習慣からの脱却をはかりましょう!



保健指導を受けた人はどんなことをしているの?

- 食事**
 - 夕食後、就寝前の間食は止めました。
 - 揚げ物を控え、野菜から手をつけるよう心がけています。
- 運動**
 - アイチ健歩活動に参加し、目標達成に向けて日々がんばっています。
 - 車通勤から徒歩通勤に変えました。

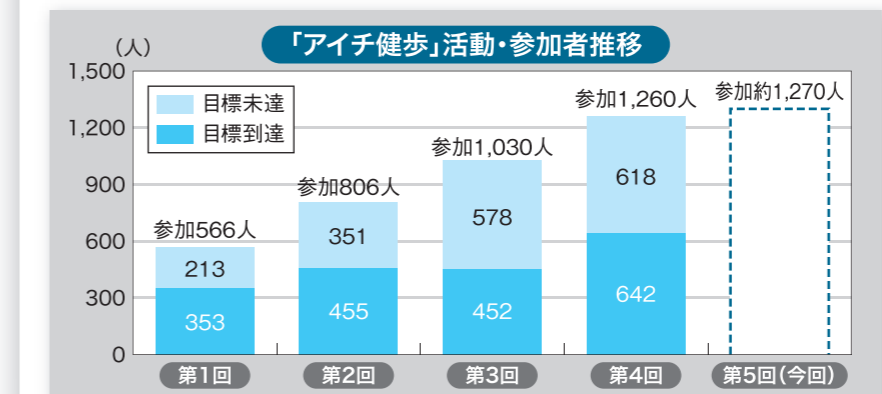


みなさんの努力が結果となって表れています!

保健指導が始まった'08年度から、少しずつながらも健康度の評価は向上し、'13年度はレッドカードとイエローカードの方が過去最少となりました。健康度が向上することで病気のリスクは減り、ムダな医療費も抑えられ、家計の節約にもつながっていきます!

楽しく歩いて「健康づくり」アイチ健歩

3ヵ月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「リゾートトラストクーポン券(15,000円分)」が15名の方に当たります!

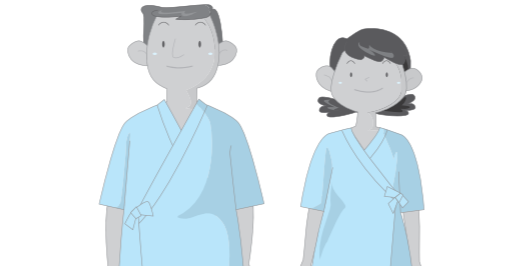
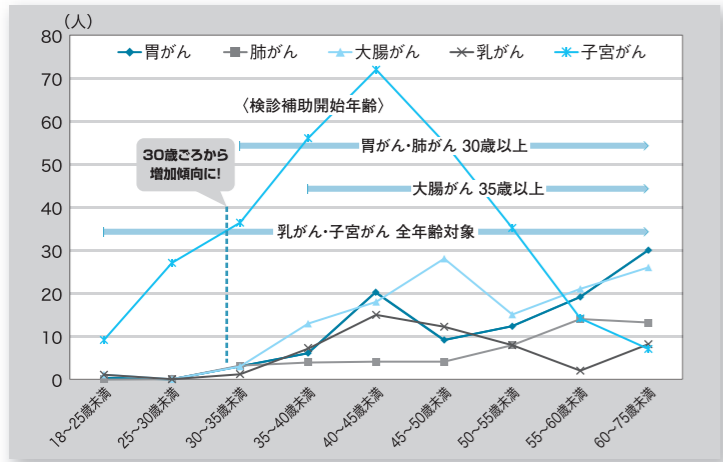


当健保組合ではみんなで楽しく健康になれる、ウォーキングプログラム「アイチ健歩」を実施しています! 運動習慣の定着のためにも、ぜひご参加ください!

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!

愛知製鋼健保 がん治療に取り組む年代

当健保のがん治療に取り組まれている方を年代ごとに調査したところ、30歳ごろから増加していることがわかりました。



がんを含めた病気の早期発見・治療のために、当健保では各種検診の補助を行っています。検診の対象年齢となった方は、必ず受診するようにしましょう!

健康診断のすすめ 家族の方も年に1度は健診を!

検診名	実施内容	実施時期	個人負担	健保負担	補助対象者
地域巡回健診	身体測定、血液検査、各種がん検診、各種臓器検査 等	オプションで追加可能	春、秋	約22,000円	30歳以上の任職本人および被扶養者全員(年1回どちらか一方のみ)
人間ドック		随時	10,000円	18,000円~30,000円	
脳ドック		随時	10,000円	24,000円~31,000円	50歳以上加入者全員(年1回)

健保組合は家族の健康づくりを支援しています!

24年度新規取組み 特別保健指導(生活習慣病重症化予防)を実施しました

健診で「要精密検査」や「要治療」判定の方で、自覚症状のない方を重点的に指導を行いました。

- 実施内容**
 - 1日体験型特別保健指導(あい健康の森)
 - 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
 - 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

24年度案内対象者151名
うち受講者63名(受講率42%)
受講者の一年後の結果

改善	変化なし	悪化
30名	30名	3名

受講者の約50%が改善!
数値の変化が見られたのはもちろん、参加された方がこれまでの生活習慣を見直すきっかけにもなりました!

25年度も実施します 生活習慣病の発症や重症化を防ごう!

特別保健指導(生活習慣病重症化予防)の対象となりながら、プログラムに参加されなかった方の中に、その後、脳梗塞や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病で入院をされた方がみえます。生活習慣病で入院される方の多くは、未治療や治療中でコントロール不良の場合がほとんどです。

自覚症状がないからといって悪い生活習慣を続けていると、生活習慣病予備群の方は発症を、既に生活習慣病の方は重症化を進め、入院や後遺症によるリハビリが必要にもなってきます。
25年度も生活習慣病の発症リスクが高い方に、特別保健指導の案内をお送りしています。お手元に案内が届いた方は、極力参加するようにしましょう。



案内が届いた方は極力ご参加ください

「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
- 対象期間 平成25年10月1日～平成26年1月31日
- 補助金額 上限2,000円(1回のみ)
- 補助金申請期限 平成26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]を10月初めにお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

●愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、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」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ<http://www.kenporen-aichi.jp/>をご覧ください。

●愛知県以外に在住の方

1.接種料金の全額を支払い、「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)

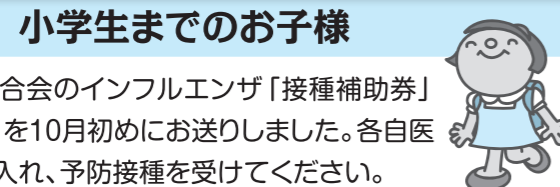
2.「補助金申請書」と「領収証原本」を健保組合に提出ください。

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。

1.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)

2.「補助金申請書」と「領収証原本」を健保組合に提出ください。



「扶養調査」にご協力ありがとうございました

本来、被扶養者の認定基準をみたさない方27名の方に扶養から外れていただきました。

毎年実施しますので
ご協力をよろしくお願いします



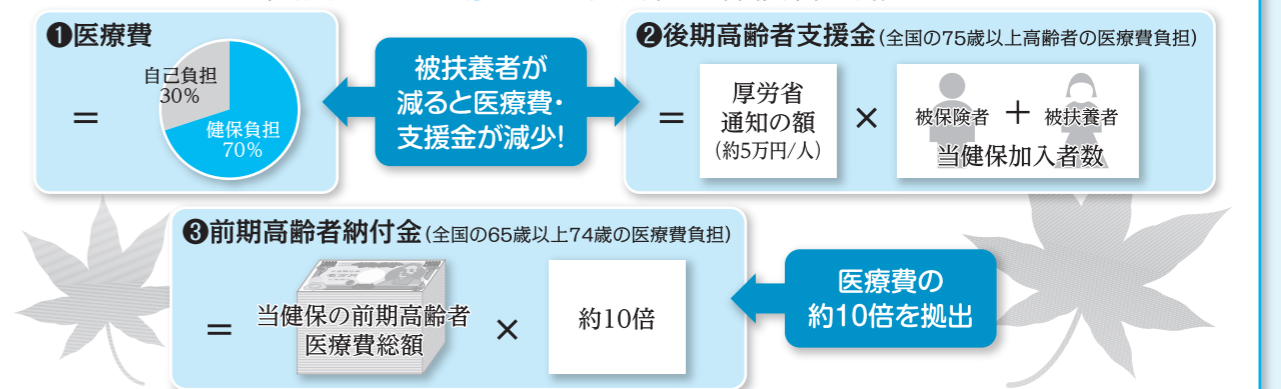
支出の予想 約768万円/年 節約

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、保険証が配布され、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!



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。)

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

◆対象者

平成25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

- ①歯ブラシ・デンタルリンスセット
- ②ハンドソープ・うがい薬セット
- ③マンナンヒカリ
- ④エコムエアマスク

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25年11月13日(水) 予定

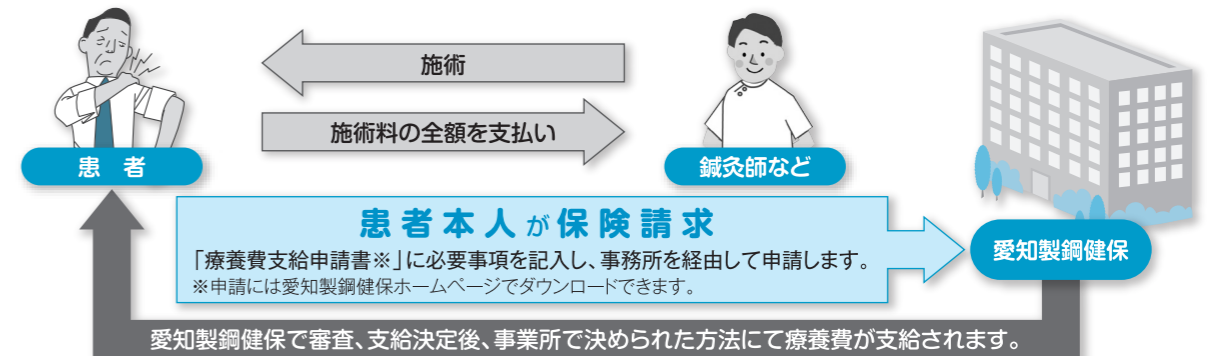
◆納品

平成25年12月上旬予定

平成25年10月から変更となりました

鍼灸・あん摩・マッサージ・指圧の 保険請求は「かかった後」に

平成25年10月1日以降、鍼灸・あん摩・マッサージ・指圧にかかった際の保険請求(療養費給付)の方法が変更となりました。患者ご本人が窓口で全額立て替え払いの後、健保組合へ保険請求をしていただきます。(償還払い方式)



変更の理由

- (1) 療養費の支給方法は「償還払い」が原則(健康保険法第87条)です。
- (2) 上記原則であるにもかかわらず、当健保組合では「受領委任払い」方式で取り扱ってきました。
- (3) 当健保組合では、取り扱い方法の原則に立ち返り「鍼灸・あん摩・マッサージ・指圧」について「償還払い」方式に戻します。

健康保険法の「療養費」取り扱い方法の原則に基づく変更です。ご理解をお願い致します。