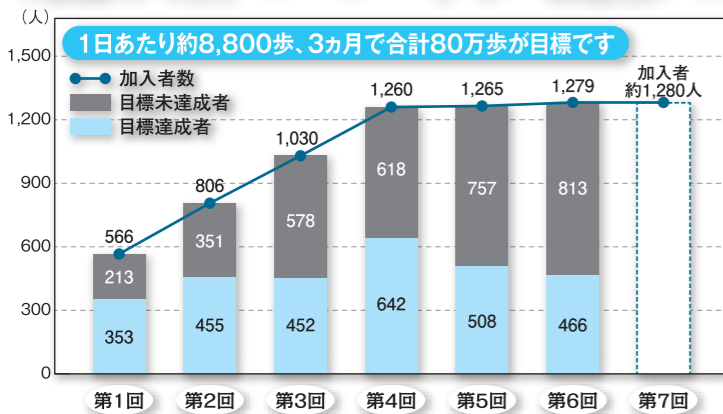


楽しく歩いて「健康づくり」 アイチ健歩に参加しませんか!



3ヵ月80万歩の目標達成に向け、仲間とチームを組み楽しく歩いて運動習慣を定着させ健康増進に役立てましょう!

10～12月の秋の強化期間中で目標を達成した方には記念品と抽選で東京ディズニーランド・1デーパスポート(ペア)が当たります。

みなさんのご参加をお待ちしております!

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!



けんぽれんあいち健康ウォークが開催されました

- 日時 平成26年10月4日(土)
- コース セントレア空港島ウォーク
- 参加者数 203人(全参加者数10,946人)

常滑市 約7.5km



好天に恵まれ心地よい秋風を感じる平成26年10月4日、秋の「けんぽれんあいち健康ウォーク」が開催されました。今回の参加者は過去最高の203名。ご家族や職場の仲間と楽しく歩いておられました。このイベントは毎年4月と10月に開催予定ですので、まだ参加されたことのない方もお問い合わせの上、是非ご参加ください。

茂木保健師の「ちょっとひとこと!」

お酒は楽しく飲みましょう! ～脳にダメージを与えるブラックアウトのお話～

秋の行楽シーズンから冬の忘年会シーズンにかけて、飲み会の機会も増えてきます。楽しくなってつい飲み過ぎてしまいがちなお酒ですが、お酒は脳の神経細胞を麻痺させる作用があるので、飲み過ぎて記憶がなくなった…なんてことがある方も、いらっしゃるのではないのでしょうか? この「記憶がなくなる」という現象を、「ブラックアウト」と言います。

飲酒時の状態は、①爽快期 ②ほろ酔い期 ③酩酊初期 ④酩酊期 ⑤泥酔期 ⑥昏睡期の6段階に分けられますが、⑤の泥酔期で、ブラックアウトは起こります。

泥酔期には、脳の中でも特に短期的な記憶をつかさどっている「海馬」に障害が出ています。そのため、途中までは覚えているのにその後の記憶がない、どうやって帰ったかわからないけど何故か家に帰っている、という状態が起こります。

このブラックアウトは認知症のリスクを高めます。最近増えている40代から起こる若年性認知症の原因のひとつは、この過度な飲酒によるブラックアウトではないかともいわれています。



ブラックアウトの予防には以下の3点に注意しましょう

- お酒と同量の水を摂る
- お酒ばかりでなく、食事もしっかりと摂る
- 神経系の保護に有効なビタミンB群を普段から意識して摂る

お酒は適量を! 上手に付き合ってください。



ご意見・ご要望は 052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp

生活習慣病対策

～保健指導で健康ゲット～

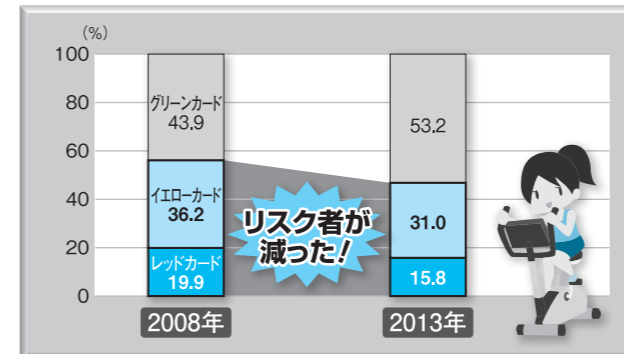
効果あり! 保健指導を受けて健康度向上

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)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。

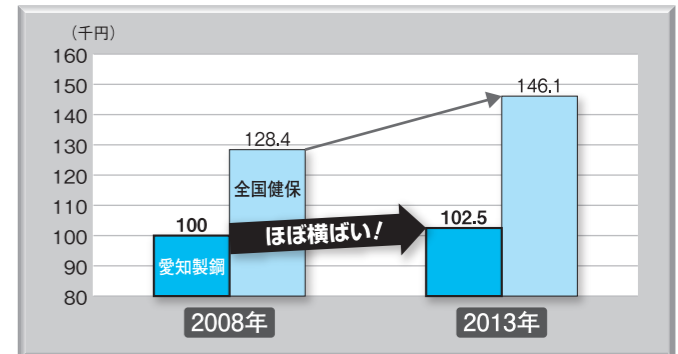
保健指導が始まった2008年度と比較すると、高リスクおよび中リスクの方が減って健康度評価が上がり、医療費も全国平均は大きく伸びているにもかかわらず、ほぼ横ばいと、とてもよい結果が出ています。



健康度評価の推移

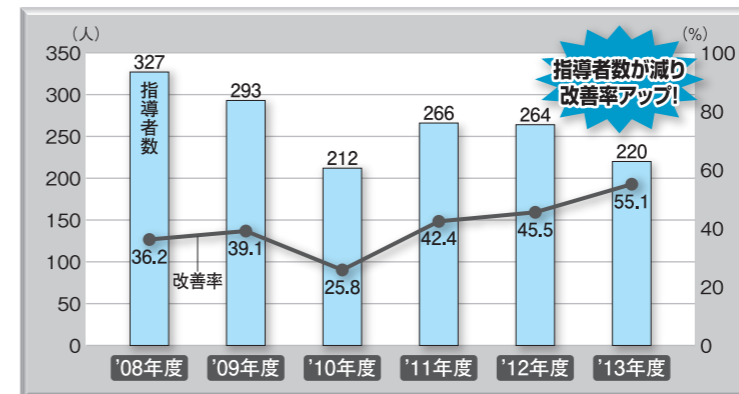


医療費の推移(加入者1人当たり年間の金額)



グリーンカードに返り咲き! 保健指導で生活習慣改善を

当健保組合では、(1)社内保健指導、(2)社外保健指導(あまの創健、全国訪問指導協会)、(3)特別保健指導(あいち健康の森)の3つの保健指導を展開しています。グラフが示すとおり、指導が必要な人の数は減少し改善率は上がっています。慣れ親しんだ生活習慣を変えることは勇気がいりますが、倒れてからでは遅すぎます。当健保組合からお知らせが届いたら、積極的にご参加ください。



保健指導体験者の声

こんな事しています。

Aさん(男性)

2年前に受けた保健指導をきっかけに、ランニングを習慣づけたり野菜を多く摂るなど、生活習慣の改善に取り組みました。おかげで運動仲間が増えたり、家族と運動やキャンプをする機会も増えました!



Bさん(女性)

食事は野菜から食べるよう心がけ、スポーツドリンクも0kcalのものに変更しました。その結果、体重は3kg減、レッドカードからグリーンカードへの返り咲きを果たしました!



9月より 今年も保健指導がスタートしました

今年も募集が始まりました。

生活習慣の改善で(脳梗塞、心筋梗塞、人工透析等)重症化を予防しよう。

イエローカード、レッドカードの方、特別保健指導の案内が届いた方は、積極的に保健指導を受けて生活習慣の改善と共に健康な生活を送りましょう。

一度保健指導を受けた方も再度受けてみたい方は下記まで連絡ください。

愛知製鋼健康保険組合 保健師 茂木(連絡先 052-603-9224)

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26年10月1日～平成27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27年2月27日健保組合到着

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/> でご覧ください。

●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「領収書原本」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「領収書原本」を健保組合に提出ください。



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26年10月1日現在、当健保組合被保険者の方

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トップHYGIA除菌・消臭スプレー
- ④ウコン濃縮エキス顆粒

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26年11月12日(水) 予定

納品

平成26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

本来、被扶養者の認定基準を満たさない31名の方に、扶養から外れていただき「みなさんからいただいた保険料」 **約795万円/年** の節約につながりました。

扶養家族が増えたとき・減ったときはすぐに届け出を

こんなときは **5日以内に届け出をしてください**

出生

お子様が生まれたとき



就職

被扶養者が就職して勤め先の健保組合などの被保険者になったとき



結婚

家族を扶養に入れたいとき



離婚

配偶者と離婚したとき



死亡

被扶養者が亡くなったとき



転居

住所が変わったとき



次のような場合も **被扶養者異動(削除)の届け出が必要です**

- 被扶養者が年金(老齢・遺族・障害年金、基金の年金等)を受給し、一定*の収入を得たとき
- パート・アルバイトなどの仕事を始め、一定*の収入を得たとき
- 扶養していた父母が、他の兄弟などに扶養されることになったとき

※被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)です。また、この金額内でも生計維持関係がなければ、被扶養者とは認められません。

平成27年
1月から

70歳未満の高額療養費 自己負担限度額が見直されます



医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。これが高額療養費制度です。

現在、この高額療養費の自己負担限度額は低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算されていますが、平成27年1月からは、より区分を細かくして計算されるようになります。

見直し前(現在)		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4ヵ月目からは83,400円	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円
一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円	標準報酬月額53万~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円	標準報酬月額28万~50万円	変更なし
		標準報酬月額26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円
		低所得者 (住民税非課税)	変更なし

ただし、当健保組合は付加給付があるため、当面影響はありません。