

# 今年も実施します! 自宅でできるがん検診 無料!

～簡単・便利な郵送検診で早期発見・早期治療を!!～

## 検診対象者

	大腸がん検診 (便潜血検査)	胃がんリスク検診 (血液検査)	肺がん検診	子宮頸がん検診 [女性]
本人	◆年度末年齢 35歳以上 ◆定期検診未受診者	◆年度末年齢 30歳以上 ◆定期検診未受診者 (ただし、昨年度受診して A判定だった方は除く)	◆年度末年齢 40歳以上 ◆喫煙者	◆年齢制限なし ◆当健保組合が補助する子宮 頸がん検診未受診者の方
家族	◆年度末年齢 35歳以上 ◆当健保組合が補助する大 腸がん検診未受診者の方	◆年度末年齢 30歳以上 ◆当健保組合が補助する胃 がん検診未受診者の方	◆年度末年齢 40歳以上 ◆喫煙者	◆年齢制限なし ◆当健保組合が補助する子宮 頸がん検診未受診者の方

昨年実施した検診で、早期がんが発見された方も数名おられます。この機会にぜひ、受診されることをおすすめします。

なお、なんらかの異常が認められた場合は、必ず医療機関を受診していただきますよう、お願い申し上げます。

**申込方法** 1月初旬に被保険者経由で、ご案内を送付します。ご案内が届いたら、ぜひこの機会にお申込みください(詳細はお手元に届いたご案内書をご確認ください)。

**申込締切** 平成28年1月30日(土) **検体返送締切** 平成28年2月29日(月)

**検査機関** メスブ細胞検査研究所

※検診器具を受け取ったにもかかわらず、検体を提出されない方は器具代を請求させていただきます。

## 茂木保健師の ちょっぴりひとこと!

# みんなで防ごう感染拡大!

～自分の身を守る  
+咳エチケットで  
思いやりの習慣を～

暑い夏が終わり、肌寒い季節の到来です。これからの季節は風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増えてきます。これらの感染を予防するには、日頃からこまめに手洗い・うがいをし、十分に休養をとり、バランスのよい食事を心がけ、しっかりと栄養をとって体力や抵抗力を高めることが大切です。また、インフルエンザに対してはワクチンの接種も有効です(当健保組合では、今年もインフルエンザ予防接種の補助を実施しております。対象者の方はご利用ください)。

風邪やインフルエンザといえば、咳やくしゃみがつきものですが、マスクをせずに咳をすると少なくとも2～3m、周囲にウイルスが飛んでいるといわれています。つまり、2～3m以内にいる人が感染を受ける可能性があるということです。そこで必要なのが「咳エチケット」です。

- 咳・くしゃみが出そうになったら、鼻・口をティッシュなどで覆い、顔をそむけて他の人から1m以上離れる
- 鼻水・痰などを含んだティッシュは、ふた付きのゴミ箱へ
- 唾・鼻水がついた手はすぐ洗う
- 咳をしている人にはマスクの着用をお願いする
- マスクの装着は正しく  
マスクのヒダは下向きで、鼻の上からあごの下まで隙間なくしっかり覆う
- ドアノブや手すりなど、不特定多数の人が触れるところを触ったら手を洗う

# 生活習慣病対策

保健指導で健康に!

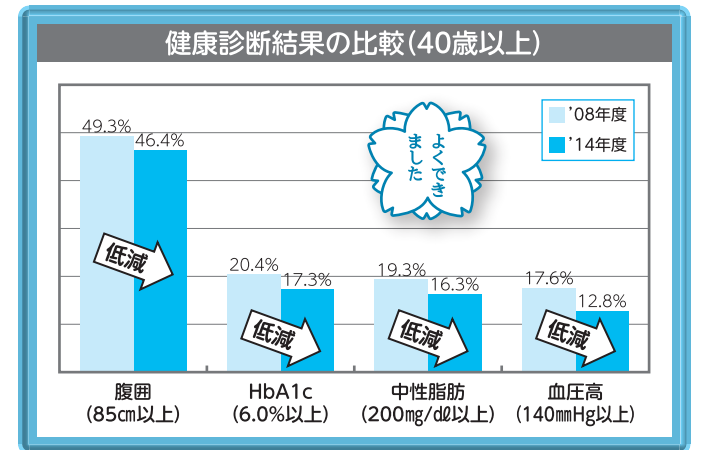
「生活習慣の小さな改善」の積み重ねで  
定期健診結果が改善!

腹囲 血糖 脂質 血圧



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「生活習慣の小さな改善」などの保健指導を実施しています。

保健指導が始まった2008年と2014年を比較すると、腹囲・HbA1c・中性脂肪・血圧で大きな改善効果がみられました。

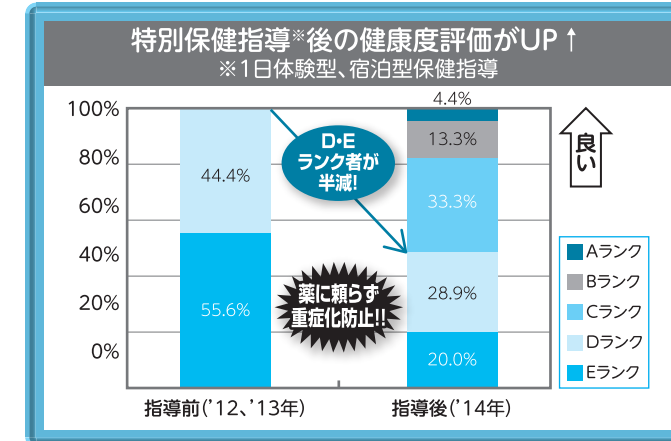


健康づくりは  
大きな改善より、  
継続できる改善を!

みなさんの健康づくりを  
支援します!

当健保組合では、①社内保健指導、②社外保健指導(全国訪問指導協会、あいち健康の森)、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。

昨年度は、特別保健指導を受けた方の健康度評価が大幅にアップしました! 生活習慣の小さな改善を継続的に続けることで、5年先10年先も元気でいられる健康な体を手に入れましょう。



## 小さな改善から始めよう

### 運動

- ウォーキング (アイチ健歩)
- 階段利用
- 1駅歩き
- 夫婦、友達歩き



### 食事

- 野菜増量
- 野菜から食事
- ごはん少
- 減塩



### 禁煙

- まず挑戦
- 節煙、卒煙



### 節酒

- 休肝日



## 9月～今年も保健指導開始!!

生活習慣の改善で(脳梗塞、心筋梗塞、心不全等の)重症化を予防!

イエローカード、レッドカードの方、または、特別保健指導のご案内が届いた方は、積極的に保健指導を受けて生活習慣の改善に取り組み、健康な生活を送りましょう。

一度保健指導を受けたことがある方も再度受けてみたい方は下記まで連絡ください。

今年も  
始めました。  
募集しています。

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 ※当健保組合加入者に限る
対象期間	平成27年10月1日～平成28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28年2月29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」を窓口で提出し、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](http://www.kenporen-aichi.jp/)」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27年10月1日現在、当健保組合被保険者の方

### 無償配布

- ① ハンドソープ・うがい薬セット
- ② トップHYGIA除菌・消臭スプレー
- ③ デンタルプロハブラシセット
- ④ 休足時間 ツボ刺激ジェルシート  
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27年11月12日(木) 予定

### 納品

平成27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。

# 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27年10月3日(土)

### コース

見所満載の犬山城下町から  
歴史情緒漂う中山道鶴沼宿を訪ねる

さわやかな風が心地よい秋空の下、10月3日に「けんぽれんあいち健康ウォーク」が開催され、当健保組合からは74名が参加されました。

当日はお天気にも恵まれ、参加者のみなさんご家族や職場の仲間と、秋晴れの空の下を元気に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。みなさんでぜひご参加ください。



# 「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32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1,104万6千円/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 **各事業所健保事務担当者へ、5日以内に届け出をしてください**

<b>出生</b>  お子様が生まれたとき	<b>就職</b>  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	<b>結婚</b>  家族を扶養に入れたいとき	<b>離婚</b>  配偶者と離婚したとき	<b>死亡</b>  被扶養者が亡くなったとき	<b>転居</b>  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。