

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	小学生までのお子さま 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	令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
補助金額	上限2,000円(1回分のみ)
補助金申請期限	令和6年2月29日(木) ※当健保組合必着

小学生までのお子さま



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9月下旬にお送りしました。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(https://www.kenporen-aichi.jp/influenza_list)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。被接種者名、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」を当健保組合にご提出ください。

65歳～74歳までの高齢者(10月1日現在)

当健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」を9月末にお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。



- 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。被接種者名、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」を当健保組合にご提出ください。

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	令和5年10月1日現在、当健保組合被保険者の方
無償配布	㉠ アース/温泡 ONPO とろり炭酸湯ぜいたく柑橘柚子(12錠) ㉡ 久光/サロンパス(40枚) ㉢ JNTL/バンドエイドキズパワーパッド(10枚) ㉣ デンタルプロ/デンタルプロダブルマイルド 4列コンパクト(ふつう4本組)
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	令和5年10月27日(金)
納品	令和5年12月中旬ごろ



本誌の最後のページに「家庭常備薬等の補助斡旋無償配布のご案内・申込書」を掲載しています。申込書のキリトリ線に沿ってハサミ等で切り離して、ご利用ください。

アイチ健歩活動 第24回推進強化期間が始まりました!

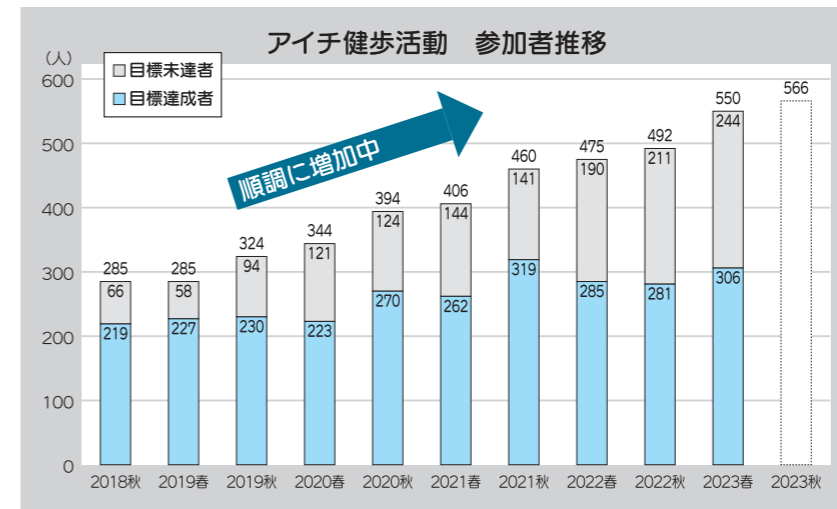
記録的猛暑だった今年の夏もやっと終わり、過ごしやすい季節となりました。夏バテでパワーダウンした体に元気を取り戻すためにも、ウォーキングをしませんか? 2011年から開催しているこの活動は、現在、94チーム・566名の方に参加いただいております。目標達成者にはプレゼントもあります。「リフレッシュのため」「ダイエットのため」「ご褒美のため」どんな理由でもOKです。ぜひご参加ください!

開催期間	令和5年10月1日(日)～12月31日(日)
目標歩数	80万歩(3か月間のトータル歩数)
目標達成者には	①Pepポイント700pt(700円相当) ②抽選で10名の方にボーナスポイント10,000pt(10,000円相当)
入会申込	随時受付中 ※詳しくはお問い合わせください。 担当:野村 ☎052-603-9224(外線)、4241(内線) ☎hiromi-n@he.aichi-steel.co.jp

1日平均
8,696歩以上で
目標達成!



参加者増加中!“健歩”は健康への第一歩!



POINT
アイチ健歩活動の参加者は、不参加者と比較して適正体重である方の割合が多いとのデータが出ています。



～ 令和5年度 東海市 みんなでウォーキング ～ 当日の飛び入り参加もOK!

大仏眺めて皆で歩こう! 秋のいきいき健康ウォーキング SHURAKUEN PARK WALKING

東海市で開催しているウォーキングイベントです。今回は明治安田生命の主催、ヤクルト、愛知製鋼が協賛で開催いたします。秋の聚楽園公園を楽しみながら周回し、心も体もリフレッシュしましょう。

申込みは **10/11(水)まで**

令和5年 10/15(日)
9:45～ 受付開始(最終受付11:00)
10:00～ 開会式
10:15～ ウォーキング開始

参加者特典

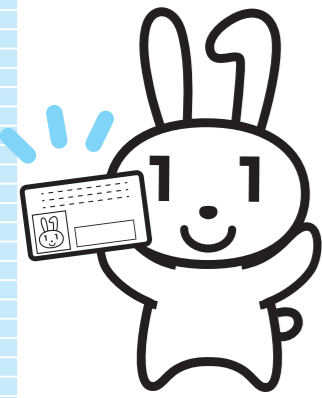
- Pepポイント(500pt) 健保加入の参加ご家族分も付与
- ドリンク(参加者全員)
- お菓子(小学生以下)

申込方法

＜WEB＞
イントラ周知情報「10/15(日)聚楽園公園ウォーキング」の『参加申込フォーム』のURL、QRコードからお申込みください。
<https://forms.office.com/r/LVac4MduRL>

＜お電話＞ 平日のみお申込みOK
＜申込連絡先＞ 人事部 健康推進室 池田・西塔 052-603-9283 (2638)
＜その他 問合せ先＞ 人事部 健康推進室 池田・西塔 9454・9443

申込期間 掲載開始日～10/11(水)
*雨天中止…中止の場合は、前日14日(土)17時までに決定・連絡します。



マイナ保険証を 利用しましょう

政府は、マイナンバーカードと健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止をめざしています。
まだ、マイナンバーカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。
また、マイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょ。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がっています。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証



自分の乳房に関心を！ ブレスト・アウェアネス



日本人女性にもっとも多い乳がん。「ブレスト・アウェアネス」は乳房を意識する生活習慣のことで、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持つことが乳がんの早期発見につながります。さあ、あなたも今日から始めましょう。

1年間に約9万人が乳がんと診断されている

乳がんは乳腺組織のできるがんで、その発生には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人に上ります。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45歳～74歳ごろが発症のピークです*。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につながる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（2019）

乳がんのおもな発生要因

- 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- 出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない
- 飲酒量が多い
- 閉経後の肥満
- 運動不足
- 乳がんになった血縁者がいる

「ブレスト・アウェアネス」4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見たり触ったりして乳房チェックを習慣にしてみましょう。

毎日の着替えやシャワーの際にチェック！乳房に変化はありませんか？

見て確認

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ



触って確認

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物



② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、乳房の変化に気づくことができます。「しこりを探そう」と気負わず、気軽な気持ちでチェックしてみましょう。

③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも放置せず、なるべく早く乳腺の専門医に相談しましょう。

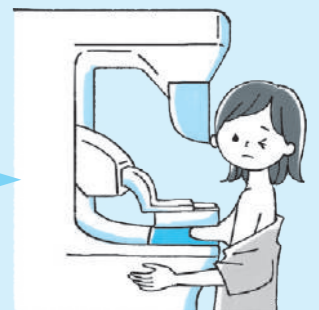
受診のときは…

乳腺の専門医がいる医療機関に行きましょう。

④ 40歳になったら2年に1度の乳がん検診を

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨しています。2年に1度受診することで乳がんの死亡率の減少が科学的に証明されています。乳がん検診は自治体などで実施しており、対象年齢に該当すれば少額の負担で受けられます。

マンモグラフィ



愛知製鋼健保の乳がん検診

当健保組合では、全豊田地域巡回健診時に女性被保険者の希望者を対象に、乳がん検診を実施していますので、ぜひご利用ください。