

2014年(平成26年)4月15日

No.414

ご家庭にも  
お持ち帰り  
下さい!

日野自動車  
健康保険組合

## 理事長交代のお知らせ

4月1日付で、三田進前理事長が退任され、中根健人新理事長(日野自動車株式会社常務役員)が就任されました。

### 【新理事長ご挨拶】

このたび、日野自動車健康保険組合の理事長に就任しました中根健人です。全国に1,431ある健康保険組合のうち、全体の8割が赤字に陥っており、当健康保険組合も例外では在りません。このような厳しい状況下ですが、組合員ならびにご家族の皆様の健康維持・増進、疾病予防のため取り組んでまいり所存です。前任者同様に、皆様のご支援をよろしくお願ひします。



中根新理事長

### 【前理事長ご挨拶】

日野自動車健康保険組合理事長を退任しました三田進です。理事長在任中は組合員ならびにご家族の皆様には、格別のご理解ご協力を賜りましたことに厚くお礼申し上げます。今後とも、医療保険制度を持続するため、新理事長を中心とした健康保険組合の運営に対しまして、皆様のご理解ご協力をお願いします。

平成26年度

## らくらく禁煙コンテストのご案内

タバコとサヨナラしたいと思っているけど、なかなかできないあなた！『らくらく禁煙コンテスト』は“楽しく・賢く禁煙しよう”をモットーに、禁煙ノウハウ満載の教材を学習しながら禁煙に取り組む6週間の禁煙プログラムです。初めて禁煙にトライする方は勿論、何度も失敗している方にもオススメです！



	申込受付期間	キャンペーン開催期間
<上期> 第33回	H26年6月1日～6月30日	H26年7月18日～8月28日
<下期> 第34回	H26年11月1日～11月30日	H26年12月18日～H27年1月28日

### らくらく禁煙コンテストの流れ

第1～2週目	<b>禁煙準備期間</b> タバコの害や喫煙習慣等を学習しながら、禁煙に取り組む準備をします。※1週目、2週目レポートを提出		
第3～6週目	<b>完全禁煙期間</b> 禁断症状の対処法等を学習しながら、約1ヵ月間の完全禁煙にチャレンジします。		
6週目終了	<table border="0"> <tr> <td><b>完全禁煙成功者</b> おめでとうございます！ ※レポート(禁煙成功宣言)提出 ↓ 「禁煙成功者証」をお送りします。</td> <td><b>禁煙失敗者</b> 今回は残念でした。 ※レポート(終了宣言)提出 ↓ 次回はがんばりましょう。</td> </tr> </table>	<b>完全禁煙成功者</b> おめでとうございます！ ※レポート(禁煙成功宣言)提出 ↓ 「禁煙成功者証」をお送りします。	<b>禁煙失敗者</b> 今回は残念でした。 ※レポート(終了宣言)提出 ↓ 次回はがんばりましょう。
<b>完全禁煙成功者</b> おめでとうございます！ ※レポート(禁煙成功宣言)提出 ↓ 「禁煙成功者証」をお送りします。	<b>禁煙失敗者</b> 今回は残念でした。 ※レポート(終了宣言)提出 ↓ 次回はがんばりましょう。		

- 対象者 本気で禁煙したいと思っている被保険者・被扶養者(少なくとも1年以上常習的に喫煙している人)
- 参加費用 5,000円/1人  
※禁煙成功者には、健保より全額還付します。
- 申込方法 次号のけんぽにゅーすに申込方法と申込書を掲載します。

禁煙情報が  
満載の  
Webサイト!!

■らくらく禁煙コンテスト(参加者専用サイト)  
URL <https://rakuraku-kinen.jp/>  
■らくらく禁煙倶楽部(禁煙情報ポータルサイト)  
URL <http://nonsmoking-club.jp/>

## ご存知ですか？健康保険組合ホームページ

ホームページアドレス <http://www.hinokenpo.or.jp>

健康生活に役立つ情報を満載！  
ご家族の方々も、是非一緒にご利用ください。



## 平成26年度特定健診・特定保健指導(被扶養者・任意継続者)のご案内

特定健診・特定保健指導は、厚生労働省が平成20年度より始めたもので、健康保険組合がメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満の人が高血糖、高血圧、脂質異常といった危険要素を併せ持った状態のこと)の発見に重点を置いた健診(特定健診)を実施し、その結果から生活習慣病の発症リスクが高く、なおかつ生活習慣の改善による予防効果が期待できる方々に保健指導(特定保健指導)を行うものです。健康保険組合では、平成26年度も被扶養者及び任意継続者(被保険者、被扶養者)の方々に以下により実施いたします。

### 【特定健診】

#### 1. 特定健診の内容

基本項目(全員)	・質問票記入 ・身体計測 ・身体診察 ・血圧測定 ・血液検査 ・検尿
詳細項目(必要な場合)	・心電図検査 ・眼底検査 ・貧血検査

#### 2. 特定健診の費用負担：受診者の費用負担は無しです。

#### 3. 特定健診の種類

- ①巡回型特定健診：けんぽ共同健診(糊イーウェル)が指定する会場で、巡回健診車等を用いて行う健診。
  - ②施設型特定健診：けんぽ共同健診(糊イーウェル)または健保連が契約している病院・医院・診療所等の医療機関で行う健診。
- ※①と②を両方受診することはできません。

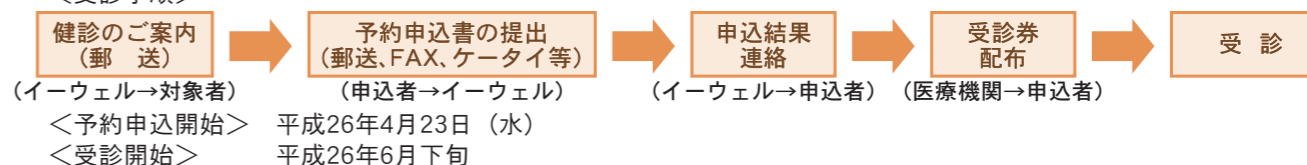
#### 4. 特定健診の受診対象者

- ①イーウェル特定健診  
健康保険組合に加入している被扶養者や任意継続者で、平成26年度中に30歳～75歳になる方(但し、75歳になる方は誕生日前日までが対象)。
- ②健保連特定健診  
健康保険組合に加入している被扶養者や任意継続者で、平成26年度中に40歳～75歳になる方(但し、75歳になる方は誕生日前日までが対象)。

### イーウェル特定健診

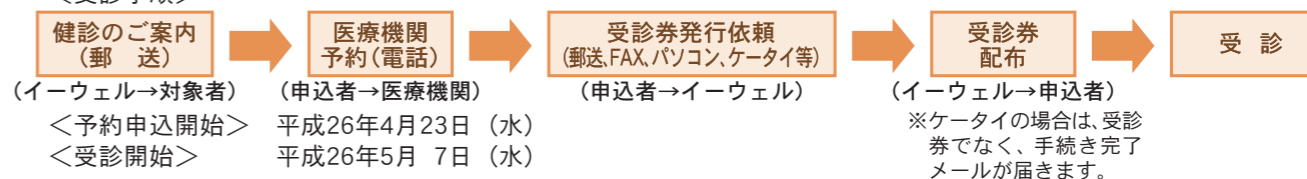
#### (1) 巡回型

##### <受診手順>



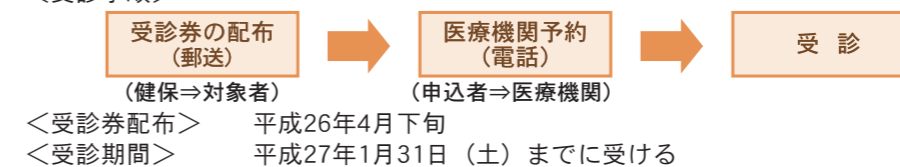
#### (2) 施設型

##### <受診手順>



### 健保連特定健診(施設型)

##### <受診手順>



### 【特定保健指導】

#### 1. 特定保健指導の対象者

特定健診結果から、メタボリックシンドロームのリスク数や年齢などを総合して、26年度中に40歳～75歳になる方で生活習慣病予防のために生活習慣の改善支援が必要な方。

#### 2. 保健指導の種類と内容

動機付け支援	・メタボリックシンドロームの兆候があらわれはじめた方が対象。 ・初回面談を行い、6ヵ月後に健康状態や生活習慣が改善されたかの確認を行う。
積極的支援	・メタボリックシンドロームの危険性が高い方が対象。 ・初回面談を行い、その後、電話やメールによる継続した支援を受け、6ヵ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行う。

