

2015年(平成27年)5月18日

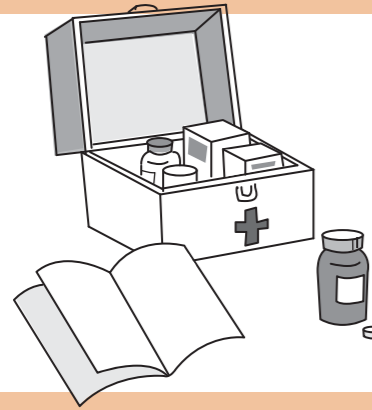
No.427

ご家庭にも  
お持ち帰り  
下さい!

日野自動車  
健康保険組合

http://www.hinokenpo.or.jp

## × 家庭常備薬(夏用)斡旋のご案内(予告) ×



日野自動車健康保険組合では、組合員の皆様の健康管理・疾病予防の一環として、家庭用常備薬の斡旋を行ないます。一流医薬品メーカーの品を特別価格(有償・補助なし)でご紹介いたしますので、この機会に是非、お求めください。詳細は別途パンフレットを6月下旬頃配付致します。商品は夏休み前に配付出来る様にしますので、お申し込みは早めをお願いいたします。

65歳～73歳の被扶養者(ご家族)、任意継続者(被保険者、被扶養者)の方へ

## 保健師・看護師による家庭訪問相談のご案内

- ・相談員がご自宅に伺い、現在の生活習慣についてアドバイスいたします。
- ・健康の維持増進に向けてお役に立つ情報をお届けします。
- ・費用は無料です。

### <アドバイス内容>

- ・日常生活の健康管理、疾病予防、介護予防
- ・病院や服薬に関する情報
- ・介護保険の申請、活用方法
- ・市町村や健康保険組合で行っている健康、福祉のサービス情報 等々



### Q: 対象になる人って?

A: 健康な方は健康維持に、ご病気の方は悪化予防と、それぞれ目的があり、皆さんが対象です。

### Q: 時間はどのくらいかかりますか?

A: 1回1時間程度です。ご都合の良い曜日や時間にお伺いします。

### Q: 訪問に来られる方ってどんな人?

A: 保健師・看護師などの資格を持った相談員です。

### Q: 元気だけど受けたほうがよい?

A: 是非お受けいただくようお願いします。

改めて、健康を確認する良い機会でもありますし、意識が高まります。



対象の方へは6月ごろ、パンフレットと申込書をご自宅に送付いたします。この機会に是非お申込みくださいますよう、お願い申し上げます。

## 2015年度 らくらく禁煙コンテスト

タバコとはサヨナラしたいと思っているあなた、コンテストに参加して大勢の仲間と一緒に禁煙にチャレンジしませんか? 初めて禁煙にトライする方も、何度も失敗している方にもオススメです!!

## コンテスト参加者募集!!

<コンテスト開催期間>  
第35回 7/18~8/28  
第36回 12/18~1/28

協賛

日野自動車株式会社  
日野自動車労働組合

申込受付期間 (第35回) 2015年6月1日~6月30日  
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  
参加費 5,000円/1人  
※禁煙成功者には、健保より全額還付いたします。  
申込方法 ①申込書に必要事項をご記入の上、健康保険組合へ提出してください。  
②参加希望者へ健康保険組合より参加費の振込方法をお知らせしますので、参加費を指定の口座に振込してください。  
③振込が確認できましたら、教材をお送りします。  
主催 公益財団法人 日本対がん協会  
共催 日野自動車健康保険組合  
(TEL:042-586-5941 FAX:042-586-5133)  
協賛 日野自動車株式会社、日野自動車労働組合

### らくらく禁煙コンテストの流れ

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				
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="1"> <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</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</td> </tr> <tr> <td>「禁煙成功者証」をお送りいたします。</td> <td>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	<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	「禁煙成功者証」をお送りいたします。	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	<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				
「禁煙成功者証」をお送りいたします。	次回はがんばりましょう。				

### 禁煙コンテストの教材

参加者には下記の教材を送付いたします。

- 『らくらく禁煙ブック』(中村正和、大島明、増居志津子 著 出版:(株)法研)  
禁煙に取り組むための手引書です。
  - 『禁煙コンテスト参加用マニュアル』  
禁煙コンテストの進め方教材の使い方を説明しています。提出をいただく1週目、2週目、6週目レポートが綴じ込まれています。
- ※受付期間内に申込をいただいた方には、コンテスト開催の5日前までに教材をお送りいたします。

### 参加者特典 お申込者の中から抽選でステキなプレゼントを差し上げます!

- 特典① 専用Webサイト利用!**(PC版&携帯版)  
禁煙をサポートする充実したコンテンツ! レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。
- 特典② 禁煙サポートメールの配信**  
コンテストの進行に合わせてメールを配信。禁煙の取り組みをバックアップします。
- 特典③ 禁煙電話相談**  
コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。
- 特典④ 「禁煙成功者証(記念品付)」贈呈!!**  
禁煙に成功された方全員に贈呈します。
- 特典⑤ 成功者には、参加費全額還付いたします。**  
希望する銀行口座に振込みます。  
★さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈します!

送付先: **健康保険組合**  
(日野自動車の社内便で送る場合は、封筒に入れA61へお願いします)

第35回

## 2015年度 らくらく禁煙コンテスト 申込書

保険証記号・番号	事業所名・所属	申込者氏名
12 -	(社内便 No.) (内線)	
教材送付先住所		電話番号
(〒 )		

キリトリ線



# 保養所<山中荘> 8月宿泊分の予約受付は6月1日から始まります

夏休み中のご旅行に是非ご利用ください。

<お申込期間>

申込期間	2ヶ月前	1ヶ月前	利用月
	1日		利用当日の10:00迄

利用月の2ヶ月前の1日から先着順で受付  
(例:8/1の宿泊は6/1から受付)

但し、以下の①または②の申込みで日野自動車本社カレンダーの休み前日の利用は、利用日の3週間前から受付開始です。

①保険証をお持ちでない方の人数が、お持ちの方の人数の2倍以上の利用 ②保険証をお持ちでない方のみの利用

<お申込・お問合せ先>

お申込、お問合せ先 → 山中荘 TEL: 0555-62-1531 FAX: 0555-62-1530  
空室状況 → 健保ホームページ または 山中荘へお問合せください

- ・山中荘へTELで申込み後、利用申込書を山中荘へFAXまたは郵便で送信してください。
- ・利用申込書「山中荘利用申込書・利用券」は健保ホームページ、HIDOCs(日野自動車)に掲載しています。

<山中荘カレンダー>

6月							7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
														30	31												

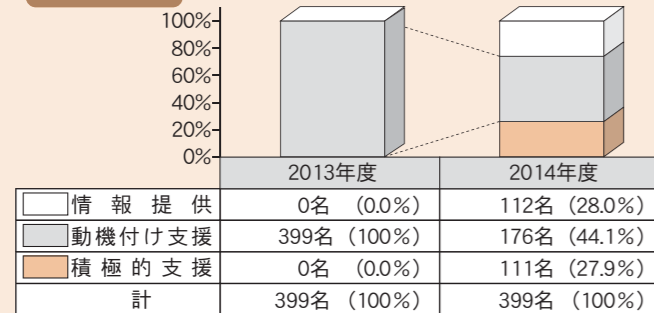
■=休館日

## 特定保健指導の結果について

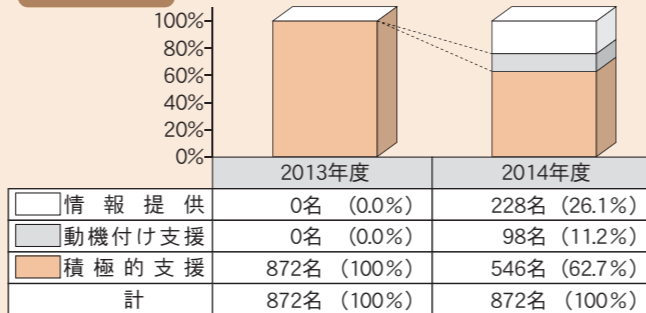
日野自動車健康保険組合では、特定健診を実施していますが、健診結果で生活習慣病になるリスクのある方については、特定保健指導(積極的支援および動機付け支援)を実施しています。

そこで、2013年度に特定保健指導を修了された方で、2014年度も特定健診を受診された方(1,271名)について、保健指導の効果分析結果を下記によりご報告いたします(抜粋)。

動機付け支援



積極的支援



(注) 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、生活習慣改善の目標を設定し、6ヶ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、生活習慣改善の目標を設定し、その後、電話やメール等による継続した支援を受け、6ヶ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。

※メタボリックシンドローム…糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が起りやすくなった状態。

コメント

- ・2011年度に特定保健指導を導入して以降、各年度とも積極的支援および動機付け支援の件数が大幅に減り、面談等の保健指導の必要のない情報提供がその分増えており、保健指導の効果が十分あがっています。
- ・特定保健指導の対象となられた方は、必ずお受けになることをおすすめします。

## 適切な受診のためのお願い

医療費は受診の仕方大きくかわることがあります。上手な病院のかかり方を心得ているとより良い医療を受けることができ、「ムダ」な医療費を減らすことができます。

### 1 「かかりつけ医」をもちましょう

生活習慣病などの状態の安定した慢性病の人や、普段は健康な人が風邪などの軽症で受診するときはまずは近所の「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。

《かかりつけ医を選ぶポイント》

- ・自宅の近くなど通いやすいか
- ・自分にとって安心・信頼できる先生か
- ・病気や治療法、薬についてわかりやすく説明してくれるか
- ・緊急時の対応は可能か



ちょっとした風邪などでいきなり大病院を受診するのは、経済的にもムダが多く、おすすめできません。

紹介状を持たずに大きな病院を受診すると…

健康保険適用

全額自己負担

〈医療機関の規模〉  
病院(200床以上)……………

〈初診料〉  
2,820円

+

特別料金

ベッド数200床以上の病院では、紹介状がないと初診時に特別料金が加算されることも。しかも、特別料金は全額自己負担に!

医療費の窓口負担を軽減できるジェネリック医薬品の利用を促進しています。まず、医師に相談し、その選択や使用方法については薬剤師と相談しましょう。

### 2 「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩く「はしご受診」。行く先々で同じ検査を受けるのは医療費の「ムダ」ですし、薬の重複による副作用などの危険もあります。どうしても医療機関を変更したい場合には、医師に「紹介状」をもらってから転院を。

はしご受診は医療費がかさむ

〈はしご受診しなかった場合〉

- 1 回目…初診料2,820円 + 検査料など
  - 2 回目…再診料720円
  - 3 回目…再診料720円
- 初・再診料の合計 **4,260円**

〈はしご受診した場合〉

- 1 回目…初診料2,820円 + 検査料など
  - 2 回目…初診料2,820円 + 検査料など
  - 3 回目…初診料2,820円 + 検査料など
- 初・再診料の合計 **8,460円**

はしご受診をすると、3回の受診で初・再診料だけでも約2倍に! 検査も約3倍に!



### 3 休日や夜間にけがや急病になったら

休日・夜間の受診は、緊急性の高い患者さんのためのもの。通常の診察とは異なり、必要な検査が検査が受けられなかったり、最適な薬がもらえない場合もあります。さらに割増料金もかかるので、緊急の度合いや症状などをよく考えて、受診しましょう。急病でもないのに時間外や深夜、休日に単に「用事があるから」「都合がいいから」と診療時間外に受診するのは、割増料金ばかりではなく、救急医療の妨げにもなります。

こんな場合は…

自分で通院できる程度の症状の場合

自家用車やタクシーを使って  
自分で休日夜間診療所に向かう

自分で通院できない重い症状の場合

救急車を呼ぶ、  
または家族に救急指定病院などに  
連れて行ってもらう

どうするか判断に迷ったら

救急相談センターなど  
各都道府県の救急相談窓口へ連絡し、  
症状を伝えて相談

子供が急病になったら

小児科の医師や看護師から  
アドバイスを受けられる小児救急電話相談。  
全国同一の短縮番号(#8000)に相談しましょう。  
※利用時間は自治体によって異なります。



当健保でご案内している「24時間電話健康相談サービス」もご利用いただけます。(詳細は3月号と一緒に配付しましたリーフレットをご参照ください。)