

2015年(平成27年)9月16日

No.431

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



## らくらく禁煙コンテストのご案内(予告)

協賛

日野自動車株式会社  
日野自動車労働組合

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
<下期> 第36回	11月1日~11月30日	12月18日~2016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 ↓ 次回ががんばりましょう。</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 ↓ 次回ががんばりましょう。
<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 ↓ 次回ががんばりましょう。		

- 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 次号のけんぽにゆ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/>

## 第12回 ウォーキングキャンペーンのお知らせ(再掲載)

けんぽにゆーす8月号(No.430)でもお知らせしておりますが、今年度は北海道・札幌からスタートします。大自然と名所を思い描きながら日常生活の歩数をカウントして、記録表を提出してください。その歩数に応じて賞品をプレゼントします。

**期間** 10月1日(木)~11月30日(月)(61日間)

**目標** 1日1万歩、61日間で61万歩、歩きましょう

**対象者** 被保険者と被扶養の配偶者

**参加方法** ツール(記録表、歩数計)を下記の方法でご用意してください。

申込みなしでお気軽にご参加頂けます。

記録表: 日野自動車健保のホームページからご自宅などでダウンロード、プリントして日々の歩数を記録してください。  
(ホームページのトップページに掲載中です [日野自動車健康保険組合](#) [検索](#))

歩数計: お手持ちの歩数計で歩数をカウントしてください。スマートフォンや携帯電話の歩数カウントでも結構です。

(けんぽにゆーす8月号でご案内しました、記録表と歩数計の申込受付は8月末で終了しております)

**記録表の提出方法** 12月16日(水)までに記録表を日野自動車健保へ提出してください。

**表彰** 記録表の提出をもって表彰判定をいたします。目標達成の方には「達成賞」、目標まであと一歩の方には「努力賞」の素敵なプレゼントを差し上げます。

**共催** 日野自動車株式会社・日野自動車労働組合



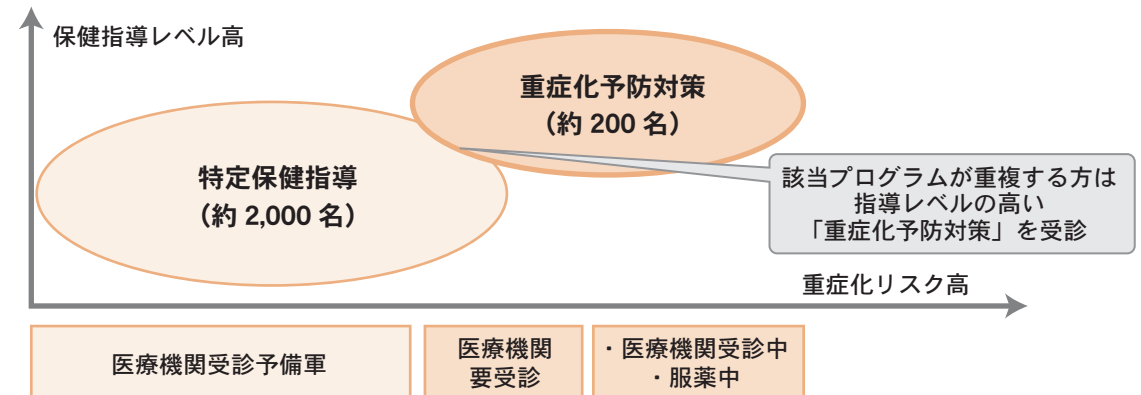
## <データヘルス計画>重症化予防対策(新設)と特定保健指導(既設)について

データヘルス計画に基づき、今年度より「重症化予防対策」を新設いたします。既設の「特定保健指導」と併せてプログラム概要をご紹介します。受診対象となる方へは別途ご案内致しますので、ご自身の健康、ご家族の為に必ず受診してください。

### 1. プログラムの新設経緯と対策

	重症化予防対策	特定保健指導
経緯	1) 事業主と協働で健診結果を分析した結果、特に血圧、肝機能、血糖の数値が悪い方が多く、脳、心臓疾患、がん等の重症化予備軍が多い状態と判明。 →重症化予防対策を新設	1) メタボリックシンドローム(内臓脂肪と高血糖、高血圧、脂質異常を併せ持った状態)を放置すると、心筋梗塞、や脳梗塞発症のリスクが高まる。 →国主導で生活習慣改善プログラムを全健康保険組合へ導入(2011年~)
対策	重症化予防措置として、対象者へのより専門的な保健指導と、医療機関への受診勧奨を行う。	対象者への生活習慣改善の保健指導を実施して発症リスクを低下させる。

### 2. プログラム受診対象者と保健指導レベルのイメージ <人数は日野自動車健保全体の見込み>



### 3. 実施概要

	重症化予防対策	特定保健指導
相談員	全国訪問健康指導協会の保健師等	←
対象者	被保険者(年齢制限なし)	40歳以上の加入者
プログラムの内容	産業医の判定により個人別の該当プログラムを実施します A. 血圧・血糖ハイリスク者に対する「疾病管理プログラム」 B. 貧血・肝機能ハイリスク者に対する「受診勧奨プログラム」 C. 糖尿病性腎症重症化予防プログラム	個人別の該当プログラムを実施します D. 積極的支援 E. 動機付け支援
対象者判定基準値(概要)		
血圧	収縮期(上): 180mmHg以上、または拡張期(下): 110mmHg以上	収縮期(上): 130mmHg以上、または拡張期(下): 85mmHg以上
空腹時血糖	200mg/dl以上、またはHbA1c: 10%以上	100mg/dl以上、またはHbA1c: 5.6%以上
貧血	ヘモグロビン 8mmg/d以下	—
肝機能	ALT 200u/l以上	—
他	尿タンパク	腹囲、BMI、喫煙有無、脂質、服薬有無

## 「医療費のお知らせ」発行のご案内

・2015年度の「医療費のお知らせ」第1回目の発行を、本年9月に行います。

掲 載 内 容	
医療機関より2015年3月～8月に健康保険組合が受け付けた医療費。	
目 安	医療機関にて2015年1月～6月に受診した内容

発送は9月16日より開始します(任意継続の方は10月の「けんぽにゅーす」に同封します)。

・第2回目の発行は、2016年3月です。

※年2回の発行以外に内容を確認したい場合は、申請書「医療費のお知らせ発行申請書」を健康保険組合に提出してください。その都度、発行いたします。

## 保養所<山中荘> 12月、年末年始の予約は10月1日から受付開始です

冬休み中のご旅行に是非ご利用ください。

<お申込期間>

	2ヶ月前	1ヶ月前	利用月
申込期間	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:12/1の宿泊は10/1から受付)  
年始(～1/5)は12月分として受け付けます

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

### お知らせ：2016年4月から館内全面禁煙とさせていただきます

データヘルス計画で「禁煙活動強化」を取り上げております。山中荘においてもご利用の皆様の健康リスク低減を目的として館内全面禁煙とさせていただきますのでご理解、ご協力をお願い申し上げます。

<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 → 日野自動車健保ホームページ 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>

10月							11月							12月、1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31	1	2
														3	4	5				

■ = 休館日

## インフルエンザ予防接種補助について

本年度のインフルエンザ予防接種補助を、下記により実施いたします。

この制度は、インフルエンザの予防法としてのワクチン接種に対して、補助金を支給いたします。

- 対象者** 満1歳～中学生まで(接種時に当健康保険組合の保険資格のある方)
- 接種期間** 2015年10月1日～2016年2月末日までの接種分
- 補助金額** 接種回数に関わらず、1人2,000円限度(2,000円未満は実費支給)。
- 申請手続** 接種後、申請書に領収書を添付して申請。

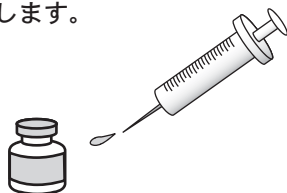
・申請書は、「けんぽにゅーす」(本号)に掲載してあります。

また、当健康保険組合のホームページ(<http://www.hinokenpo.or.jp>)および日野自動車株のHidocsの健康保険組合にも掲載されています。

・領収書は原本を添付し、接種日、医療機関名、接種者名(フルネーム)、支払金額、インフルエンザ予防接種代として明記され、領収印のあるもの。

**提出先** 日野自動車健康保険組合(日野自動車株の方は、社内便A61で提出可)

**支給** 毎月20日までに健康保険組合が受け付けた申請分を、翌月の健保給付金支給日に支給。



決	常務理事	事務長	係員	係員
裁				

## 2015年度 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書

日野自動車健康保険組合 理事長 殿

被保険者の 記号・番号	—	被保険者の 氏名	印
----------------	---	-------------	---

【インフルエンザ予防接種の接種者リスト】 ※満1歳から中学生までの被扶養者に限ります

接種者氏名	生年月日	接種日	接種回数※ どちらかに○をしてください
	平成 年 月 日	平成 年 月 日	1回 ・ 2回
	平成 年 月 日	平成 年 月 日	1回 ・ 2回
	平成 年 月 日	平成 年 月 日	1回 ・ 2回
	平成 年 月 日	平成 年 月 日	1回 ・ 2回
	平成 年 月 日	平成 年 月 日	1回 ・ 2回

※2回接種の方は接種回数が2回でも1回の接種で2,000円以上の場合、領収書は1枚のみ添付してください。  
1回の接種費が2,000円未満の場合は2回分の領収書を添付してください。

注  
意  
事  
項

- 対象者：満1歳～中学生まで(接種時に当組合の保険資格のある方)
- 接種期間：2015年10月1日～2016年2月末日までの接種分
- 請求期間：2016年3月21日(月) 健保必着をもって締め切りとします。
- 補助金額：接種回数に関わらず、1人2,000円限度。2,000円未満は実費支給。  
※2回接種の場合は、2回の接種料金を合計し、2,000円を限度に支給します。
- 提出書類：上記太枠内をご記入のうえ、領収書(原本)を添付して申請してください。  
※領収書は原本を添付し、接種日、医療機関名、接種者名(フルネーム)、支払金額、インフルエンザ予防接種代として明記され、領収印のあるもの。  
複数の接種者分が1枚の領収書になっている場合は金額の内訳がわかるものであること。  
医療機関で領収書を受け取る際は記載内容をご確認ください。
- 提出先：日野自動車健康保険組合(日野自動車株の方は、社内便A61で提出可)
- 支給：毎月20日までに健康保険組合が受け付けた申請分を、翌月の健保給付金支給日に支給。

なお、本申請書に記入された個人情報を接種医療機関へ開示し、接種事実等の確認をする場合があります。申請書に記入された個人情報については、補助金支給処理以外の目的には使用いたしません。

健康保険組合記入欄

補助金支給額	円
--------	---