

2015年(平成27年) 10月16日

No.432

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>

厚生労働省「平成27年度レセプト・健診情報等を活用したデータヘルスの推進事業」に当健保の事業が選定されました。

平成27年6月に厚生労働省から「平成27年度レセプト・健診情報等を活用したデータヘルスの推進事業」の実施に係る公募が発表されて、当健保のデータヘルス計画の実施内容について、応募しました。厚生労働省での審査の結果、9月初旬に当健保の「データヘルス事業」が選定されました。全国で16健保が選定されました(全国には、約1400健保が存在します)。

産業医科大学・(株)イーウェルとの共同研究、主な適用事業所で実施しています従業員アンケート、重症化予防対策などの活動内容が認められ、今回の選定結果が得られたこととなります。日野自動車株式会社を始めとする各適用事業所でのデータヘルス計画の実施努力に対し、改めて感謝申し上げます。



坂本常務理事

家庭常備薬(冬用)斡旋のご案内(予告)



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います。

一流医薬品メーカーの薬を特別価格(有償・補助あり)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11月中旬頃配布致します。

商品は冬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。

補助金額一覧

購入金額(税込)	健保補助額	送料
3,000円以上	1,500円	なし
2,000円以上~3,000円未満	1,000円	
1,000円以上~2,000円未満	500円	
1,000円未満	なし	自己負担300円

(例)ご購入金額が3,210円の場合...
3,210円 - 1,500円(健保補助額) = 1,710円(送料なし)で購入いただけます。

健康応援サイト「KENPOS」利用のご案内

KENPOSは健保健診の事務委託をしている㈱イーウェルが運営し、無料で利用できる健康応援サイトです。マイページで歩数や体重など日々の記録ができたり、健康に関する様々なお役立ち情報を発信しています。是非KENPOSを活用してご自身の健康管理にお役立てください。(利用対象:30歳以上の被保険者・被扶養者の方)

KENPOSでできること

- 様々な健康管理(体重記録、歩数記録、健康行動記録、イベントでは賞品GET!のチャンスがあります)
- 健康情報や、お役立ちコンテンツの購読
- 健保健診(イーウェル一般健診A1コースや人間ドック)に関する手続き(受診券発行)

ご利用には初回登録が必要です

アクセス:<http://www.kenpos.jp/>

KENPOS 検索 (PC、スマートフォンからアクセスできます)



献血活動にご協力ください

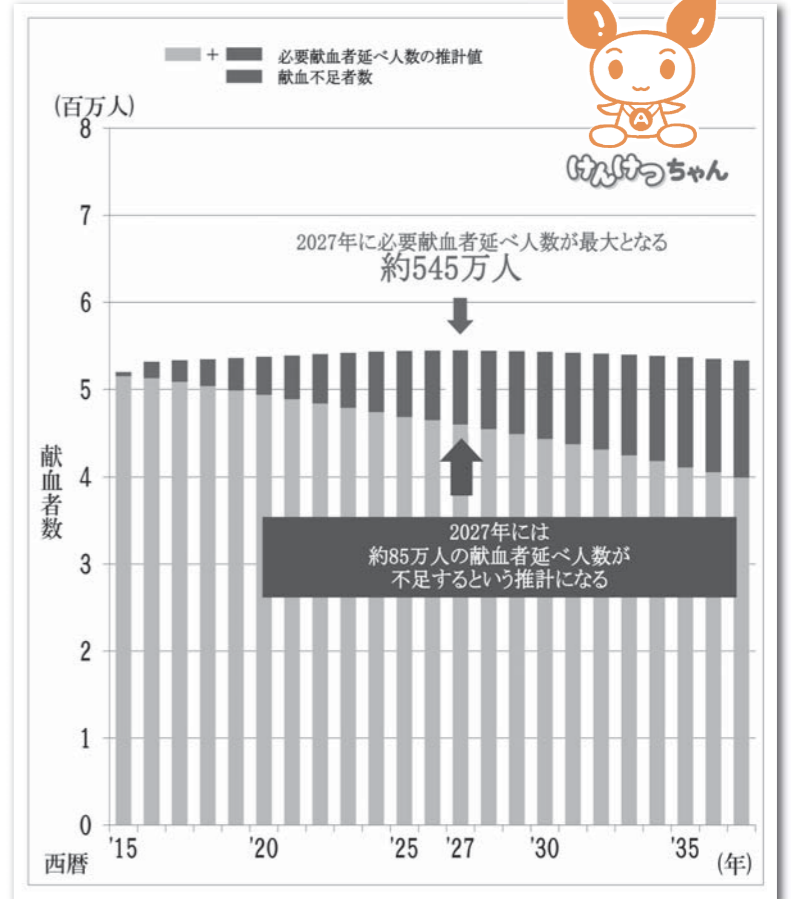
献血の必要性

国内には、輸血を必要とする人が年間約100万人いると言われ、集められた血液の80%以上は、がんや白血病、再生不良性貧血などの病気と闘う人のために使われています。しかし、血液は生きた細胞であるため、長期間保存することができません。患者さんに安定的に血液を届けるために、健康な皆さんの献血へのご協力が必要です。

日野自動車健保では日本赤十字社に協力して毎年献血活動を行っています。ぜひ献血活動にご協力ください。

<必要献血者数延べ人数のシミュレーション>

2027年には延べ85万人分の献血量が不足するという推計があります。病気やけがで輸血が必要となってしまうことは、皆さん自身にもおこることで。皆様のご協力が必要です。



献血活動のご案内

日程 11月19日(木)、11月24日(火)、
11月26日(木)、11月27日(金)

時間 9:45~11:45 13:00~16:00

会場 健保プラザ 1階ロビー

申込み方法 ご協力いただける方は、下記の申込書にご記入の上10月30日(金)までに健康保険組合へ送付してください。

※申込みされた方にはスムーズに献血頂けるよう、ご希望日に基づき事前に日時を通知させていただきますので、通知の日時にご来場頂きますようお願いいたします。

上記の為、事前申込みの無い方は献血をご遠慮いただきますのでご了承ください。

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)

<献血協力申込書> 10月30日(金)までに送付してください ※太枠内を記入してください。

社内便 No.	事業所 所属	保険証 No.	保険証をお持ちの方はご記入ください 12 -	
	氏名	様	内線	
献血希望日時	(希望日) 1. 特になし 2. 月 日	(希望時間) 1. 特になし 2. 午前・午後 時頃		
献血量	200ml 献血 400ml 献血	いずれか希望する方に○印を付けてください。		

※申し込み多数の場合は、調整させていただきます。

特定保健指導は必ず受けましょう！

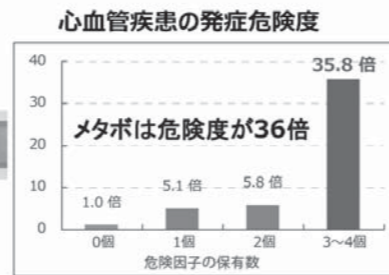
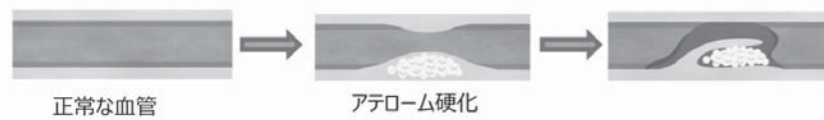
40歳以上の被保険者および被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診・保健指導が実施されています。内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。対象となる方は別途通知されますので、保健指導を受けて頂く様をお願いします。

Q：特定保健指導はなぜ受けなければならないの？

A：特定保健指導は、生活習慣改善の取り組みを継続的に進めよう国から定められた事業です。糖尿病等の生活習慣病については早い段階から生活習慣を改善することで、重症化や合併症を避けることが出来ると考えられています。メタボ予防のためにも必ず最後まで受けましょう。

■ 放置すると・・・

血管がポロポロになり、血流の流れが悪くなり・・・動脈硬化が進行し、**脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。**



■ 危険は脳梗塞や心筋梗塞の発症だけではありません！

<p>脂質異常</p> <p>血管疾患の発症リスクが高まります。</p>	<p>高血圧</p> <p>脳血管圧が上がることで脳組織に十分な栄養がいきわたらなくなるなど、脳の老化を進行させます。</p>	<p>高血糖</p> <p>糖尿病のリスクである神経障害、網膜症、腎症の発症率が高まります。</p>
---	--	---

Q：保健指導を受けて本当に病気を予防できるの？

A：特定保健指導を受けた多くの方で、**腹囲や体重の減少など数値検査に改善が認められました。**
取組んだ多くの方で、腹囲や体重、健診結果が改善しました。糖尿病など生活習慣病は、文字通り日頃の生活習慣が主な原因といわれている病気です。生活習慣を改善する保健指導は、最も予防効果がある“お薬”なのです。

Q：忙しいので受ける時間がありません。

A：病気が進行して治療をすることになると、食事制限や通院により、何倍もの時間やお金、そして生活制限などの辛い思いをします。より早めに、軽症のうちに生活習慣の改善に取り組むことで、これからの生活を長く健康的に過ごすことができます。

■ あなたの健康は、あなた以外の方にとっても大切です！！

<p>仕事</p>	<p>通院時間</p>	<p>治療費</p>	<p>家族</p>
------------------	--------------------	-------------------	------------------

2015年度 らくらく禁煙コンテスト

タバコ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！！

参加費が無料になりました！！

＜コンテスト開催期間＞
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36回) 2015年11月1日～11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 無料 ※所定のレポート提出のない場合には費用5,000円をご負担頂きます(禁煙成功・失敗は問いません)
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禁煙は職場での応援が欠かせません。禁煙チャレンジにあたり、あなたを応援して頂ける方を決めて頂き、印をもらってください。(所属長など)
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	禁煙準備期間 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	完全禁煙期間 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> <p>完全禁煙成功者 おめでとうございます！ ※レポート(禁煙成功宣言)提出</p> <p>「禁煙成功者証」をお送りいたします。</p> </td> <td> <p>禁煙失敗者 今回は残念でした。 ※レポート(終了宣言)提出</p> <p>次回はがんばりましょう。</p> </td> </tr> </table>	<p>完全禁煙成功者 おめでとうございます！ ※レポート(禁煙成功宣言)提出</p> <p>「禁煙成功者証」をお送りいたします。</p>	<p>禁煙失敗者 今回は残念でした。 ※レポート(終了宣言)提出</p> <p>次回はがんばりましょう。</p>
<p>完全禁煙成功者 おめでとうございます！ ※レポート(禁煙成功宣言)提出</p> <p>「禁煙成功者証」をお送りいたします。</p>	<p>禁煙失敗者 今回は残念でした。 ※レポート(終了宣言)提出</p> <p>次回はがんばりましょう。</p>		

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 コンテンツ充実の専用サイト利用
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 看護師による電話禁煙相談
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)」贈呈!!
禁煙に成功された方全員に贈呈します。
★さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈します！
- 特典⑤ レポート提出者は参加費無料
※提出なしの場合は5,000円ご負担頂きます。

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36回
2015年度 らくらく禁煙コンテスト 申込書

応援者印 (所属長など)	本人印	健保印

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

キリトリ線

キリトリ線