

2016年(平成28年)5月24日  
No.439

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  
お問合せ: 042-586-5941

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、全員が対象です。

### 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ご自宅へお伺いします。

### 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: 健康を確認する良い機会です。是非お受けください。



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。

## 紙上ウォーキングキャンペーン もうすぐゴールです

4月～5月に開催中の紙上ウォーキングキャンペーンはもうすぐ終了します。  
参加者の皆さん、歩いてますか?  
記録表は6月14日(火)までに提出してください。  
キャンペーン終了後も、ウォーキング習慣は継続してください!



55万歩、歩きました  
ラストスパートです!  
▲1kgで75kg

## 福島製鋼(株)の禁煙活動を紹介します

前回の禁煙コンテスト(2015年12月～1月)では、福島製鋼(株)が会社を挙げて禁煙活動を展開され、禁煙コンテストに56名の方が参加して頂き、36名の方が、禁煙に成功されました。



決起集会で一人ひとりが決意表明

- ①3人一組での参加
- ②「禁煙パッチ」を付けて一体感の醸成
- ③決起集会、家族への協力要請
- ④期間半ばで禁煙講演会を実施
- ⑤成功者へ、お祝い金5千円  
これから祝宴も計画  
(今後も継続実施)

禁煙パッチを付けて記念撮影  
写真を家族に送り協力要請



# らくらく禁煙コンテスト

2016年度

ニコチンパッチ代を一部補助します!  
(コンテスト開催期間)  
第37回  
7/18～8/28

協賛

日野自動車株式会社  
日野自動車労働組合

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!!

申込受付期間: (第37回) 2016年5月24日～6月20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、かつ、ニコチンパッチ代一部補助はしません  
(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)

ニコチンパッチ代一部補助について

●対象者: 禁煙コンテストに参加し、薬局等で購入した方(医師の処方を除く)

●補助額について: 実費の半額(上限12,000円税込)を健保で補助

●補助金対象期間: 申込開始日(5/24)～準備期間中(7/31)に購入したものに限り

※ニコチンパッチ代一部補助についての詳細案内は別途申込者へ送付します  
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

- 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(記念品付)」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。



日野自動車労働組合 原田副委員長  
喫煙歴35年  
これでタバコをやめました!

1 2 週目	<b>禁煙準備期間 (7/18～7/31)</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 (8/1～8/28)</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 ↓ 「禁煙成功者証」をお送りいたします。</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」をお送りいたします。	<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」をお送りいたします。	<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。		

禁煙情報ポータルサイトもご覧いただけます  
**らくらく禁煙倶楽部 URL <http://nonsmoking-club.jp/>**

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37回

2016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	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	(〒 - )	

応援者印 (所属長など)	本人印	健保印

キリトリ線

キリトリ線



## 保養所<山中荘> 8月分の予約は6月1日から受付開始です

夏休み中のご旅行に是非ご利用ください。

### トピックス

- 1.WiFiが利用できるようになりました!**  
 要望が多かったWiFiを導入しました。  
 WiFiがあれば海外のお客様も安心ですね。



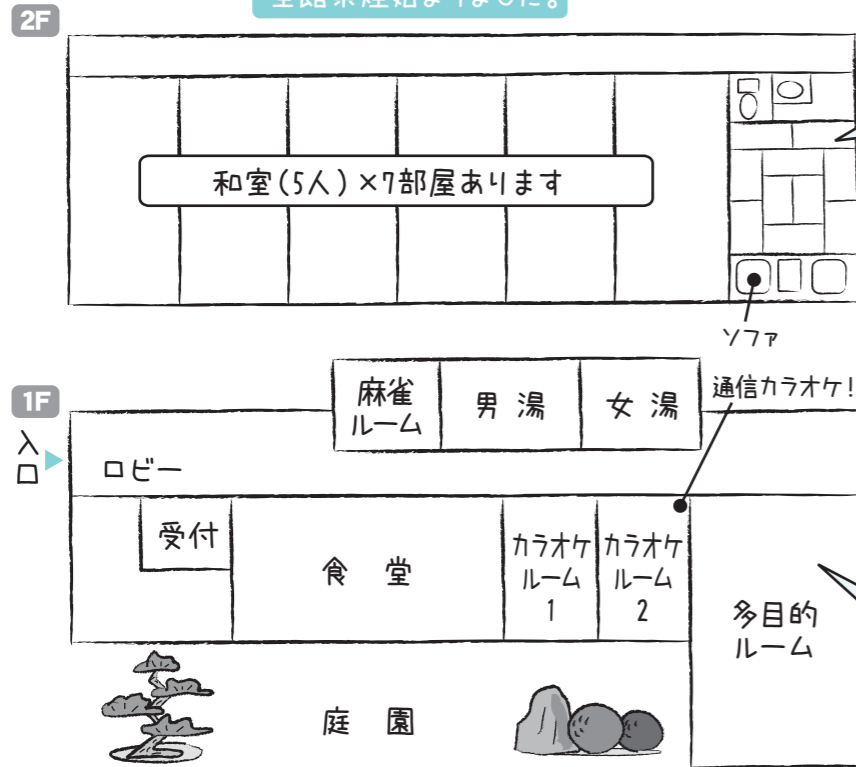
使えます



部屋からの眺望

### 山中荘のご紹介

全館禁煙始まりました。



10畳の和室は清掃が  
いき届き、とても清潔です  
ウオシュレットも完備

### 団体ご利用大歓迎です

- 20名以上なら貸し切りも可
- 早期予約も応相談
- 社内旅行や海外のお客様の  
富士山観光拠点にいかがですか

セミナーや会議もできます  
 普段は卓球場ですが、  
 机、イス、プロジェクター完備の  
 会議室としても使えます

### <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: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開始しています

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しておりますのでご理解、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

□=休館日

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
					3	4						1	2														
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
							31																				

## リソルの「LIFE SUPPORT CLUB」のご案内

保養所「ひの・那須プラトー」をリゾートソリューション(株)(略称:リソル)に業務委託していることにより、日野自動車健保の組合員の方はリソルが運営する「LIFE SUPPORT CLUB」をご利用頂けますのでお知らせいたします。

### ご利用頂けるメニューのご紹介 ※メニューは一例です。

#### 1. リゾート&トラベルの会員料金でのご利用

会員制の、保養所タイプホテルがリーズナブルにご利用頂けます。(2食付 6,300円/1名~)  
 ひの・那須プラトーも、「R&Sホテル那須プラトー」としてLIFE SUPPORT CLUB会員の方が利用しています。

**R&Sホテル軽井沢千ヶ滝**  
 雄大な浅間山を望む絶好のロケーションと豊かな自然の恵みが楽しめます。大自然の中で上質なひとときを。

**R&Sホテル蓼科虹の平**  
 四季折々の景観と温泉など充実した設備を誇る高原のリゾートホテル。周囲には美術館やスキー場が点在し、レジャー、スポーツと四季を通じ見所が豊富。

**R&Sホテル水上大峰山**  
 スキー場が程近く、周辺は温泉場の宝庫。山々に囲まれた大自然の中で、至福のひとつをお過ごしください。

**R&Sホテル伊豆高原**  
 深緑と花に囲まれたおしゃれな高原リゾートでリフレッシュ! レストランからは矢筈山(げんこつ山)が望めます

**R&Sホテル京都御室**  
 閑静な住宅街にひっそりと佇む隠れ家。居心地の良い空間が魅力です。館内からは風情のある和風庭園をゆったりと楽しむことができます。

その他、直営ホテルや別荘、海外ホテルやパッケージツアーゴルフ場まで、5,000か所以上の施設を会員特別料金でご利用頂けます。

#### 2. パッケージツアー補助

日本旅行店舗補助  
 全国約190店舗の店頭申込みで  
**旅行代金 最大5%補助!**

ライフサポート倶楽部ツアーデスク  
 当社指定の旅行会社を通じて大手旅行会社の商品をお申込みの場合  
**旅行代金 最大6%補助!**

#### 3. スポーツクラブ、育児・介護、レクリエーション、自己啓発など皆様の“ライフプラン”を豊かにするメニューの優待サービス



(予約・申込は下記へ)

ご利用前に上記のホームページ、またはお問合せ・申込TELへ「新規会員登録」をお願いします。会員登録時に必要な「会員番号」は(0299L342)です。



ホームページ [www.lifesc.com/](http://www.lifesc.com/)  
 お得な旅行情報をはじめ、レジャーやゴルフなどの割引、役立つ生活サービスなどの情報が満載です!

お問合せ・申込TEL  
 (リゾート・トラベルメニュー) **0120-258-330**  
 (生活メニュー) **0120-208-330**

### お詫びと訂正

けんぽにゅーす4月18日号(No.438)の掲載記事に一部訂正がございます。ご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

訂正内容:「健康診断の結果にもとづく判定基準」

訂正前	訂正後
胸囲	腹囲