

2016年(平成28年)6月16日 No.440
 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

「平成28年度 被扶養者資格確認調査」のお願い(予告)

健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づき、毎年、被扶養者資格確認調査として、扶養されている方の現況確認を行っています。
 該当する方には調査票が配付されますので、別途、必要書類の提出にご協力をお願いいたします。

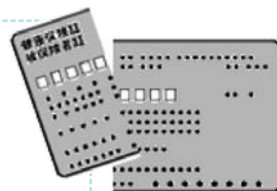


なお、詳細につきましては、7月号の「けんぽにゆーす」でお知らせいたします。

割れてしまったり、表面の印字が消えてしまった「保険証」は交換します

保険証を誤って割ってしまったり、長く使用することによって表面の印字が消えてしまうことがあります。割れてしまった保険証、印字が消えてしまった保険証では、医療機関で確認できないこともありますので、保険証の割れ・文字が読みにくくなった場合には、再交付申請を行ってください。

提出書類: 健康保険被保険者証滅失・き損届 再交付申請書
保険証
 提出先: 各事業所(勤務先)健康保険担当者
 手数料: 無料



らくらく禁煙コンテストに参加して見事禁煙に成功した方をご紹介します



日野自動車労働組合 原田副委員長

Q. 禁煙しようと思ったきっかけは?

A. 保健指導を受ける機会があり、喫煙の悪影響について詳しく話を伺い禁煙について真剣に考える様になりました。
 また、「らくらく禁煙コンテスト」が良いきっかけになりました。

Q. 禁煙の方法やツールは?

A. とにかく、気合で臨みました!(禁煙コンテストのテキストは一読しました)
 禁煙を始めた2週間は、寝起きなどとても吸いたくなる時もありましたが、徐々に落ち着いてきました。
 また吸い始めたらこれまでの努力が水の泡ですからね。

Q. 禁煙をして良かった事は?

A. 味覚が研ぎ澄まされたのか、食べるもの、呑むもの全てが美味しく感じられる様になりました。
 美味しいから食べ過ぎてしまい禁煙当初は体重が増えましたが、通勤で速足ウォーキングを続けもう少しでベスト体重に戻りそうです。
 禁煙をして後悔する事はひとつもなく、新たな発見等もあり楽しい毎日です!
 (今ではもっと早く禁煙しておけばよかったと思っています!)

らくらく禁煙コンテスト

申込期限が迫ります!
 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。



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

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

ご存知ですか？ 健康保険組合のホームページ

健康生活に役立つ
情報を満載！
ご家族の方々も、
是非ご利用ください。



スマートフォンにも
対応しています。



日野健保 検索

<http://www.hinokenpo.or.jp>

- 健保健診コースのご案内、健診機関リスト
- 山中荘 空室状況
- 各種申請・利用書式
- 等も掲載しています。

オールトヨタ 共同利用保養所のご案内

トヨタグループの健保組合が所有する保養所をお互いに利用できる制度です。

県名	保養所名	所在地	所有 組合名
長野県	あららぎ高原山の家	長野県下伊那郡阿智村浪合	トヨタ関連部品健保組合
	ゆ〜らっくす治部坂	長野県下伊那郡阿智村浪合	トヨタ自動車健保組合
	蓼科保養所	長野県茅野市北山小斉	ATグループ健保組合
静岡県	浜名湖荘	静岡県浜松市北区三ヶ日町都築	トヨタ自動車健保組合
	オレンジハウス	静岡県浜松市北区三ヶ日町鶴代字山下	ATグループ健保組合
岐阜県	乾山荘	岐阜県各務ヶ原市鶉沼南町	豊田合成健保組合
愛知県	山翠荘	愛知県蒲郡市三谷町南山	トヨタ自動車健保組合
	セイラス蒲郡	愛知県蒲郡市大塚町山の沢	トヨタ自動車健保組合
	内海保養所	愛知県知多郡南知多町大字内海字浜岡部	ATグループ健保組合
三重県	湯の山保養所	三重県三重郡菰野町千草字西江野	ATグループ健保組合
	和泉荘	三重県桑名市長島町松ヶ島	トヨタ車体健保組合
京都府	京嵐山亭	京都府京都市西京区嵐山西一川町	トヨタ販売連合健保組合
兵庫県	ラコンテ有馬	兵庫県神戸市北区有馬町滝畑	ダイハツ健保組合

<利用方法（申込からご利用までの流れ）>

- (1) 利用したい保養所へ電話して、空室状況を確認してください。（連絡先は各健保のホームページ等でご確認ください）
- (2) 予約OKの時は予約を行います。（このときは仮予約です）
- (3) 「利用申込書」に必要事項を記入し、申込先健保へFAX又は郵送してください。
（申込書は日野健保ホームページからダウンロード、または申込先健保へお問合せください）
- (4) 申込先から「利用通知書」（利用券）がFAXまたは郵送で届きます。（予約完了です）
- (5) 保養所をご利用ください。 ※「利用通知書」（利用券）をお忘れなくご持参ください。

<申込期間> 利用日の3週間前から8日前までに申込み。

<利用料、他の規定> 各健保組合の規定によります。

带状疱疹の基礎知識

～健康相談だより～



こころとからだの健康推進センター・日野
栗木診療医

こんにちは。こころとからだの健康推進センター診療医の栗木です。私の専門は形成外科と皮膚科です。今回は皆さんに知っておいてもらいたい病気として带状疱疹を取り上げてみました。



带状疱疹は一般的に子供のころかかった水痘（水ぼうそう）ウイルスが不完全な形で神経節に残っていたものが、免疫力の低下などで完全な形となって神経を障害しながら皮膚に皮疹を作るものです。神経を障害するので痛みが先行します。その時によく筋肉痛と間違えて湿布を貼ってしまって、はがした時にかぶれたと皮膚科を訪れることが多いのです。皮膚科医は痛みの出方、皮疹の様子、皮疹を一部採取して染色し顕微鏡で確かめるなどで診断します。最近は小児の带状疱疹もあって、水痘にかかったことのない小児の带状疱疹は診断に苦慮します。

一般に水痘にかかると免疫力は20年ほどあるとされています。その間にほかの水痘患者との接触などで免疫力が賦活化することが多いので带状疱疹の危険年齢は55歳過ぎとされています。しかし、水痘ワクチンができ、水痘にかかる子供の数も減ってきていること、ストレスフルな社会で免疫力の低下を起こしやすいことなどから、比較的若い世代で带状疱疹を経験することが多くなってきました。

そこで带状疱疹を疑うべき所見をいくつか紹介しておきましょう。

皮膚のあるところどこにでも皮疹はできます。頭のとっぺんから足の先までどこに出てもおかしくありません。ただ皮疹の出方は必ず、右か左の半身で、中央をまたいで両方に出ることはありません。たまには皮疹が出ないで終わってしまうこともあるので神経痛のような痛みを経験したら、一度疑って受診してみてください。神経痛も半身です。脚は坐骨神経痛のような痛みで気が付くこともあります。痛みが先行して、それから赤いぼつぼつが出てきたら早めに受診してください。はやくから痛みを取るようにしたほうが带状疱疹後神経痛になりにくいとされています。また抗ウイルス剤は発症後48時間以内に投与するのが望ましいとされています。ひどくなると入院して点滴、痛みに対してのブロックなどが必要になります。



何事も早めの診断と処置が早く治る秘訣です。そのうちなおると思わずに早めに相談に来てくださいね。