

2016年(平成28年)10月20日
No.444-1
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

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。

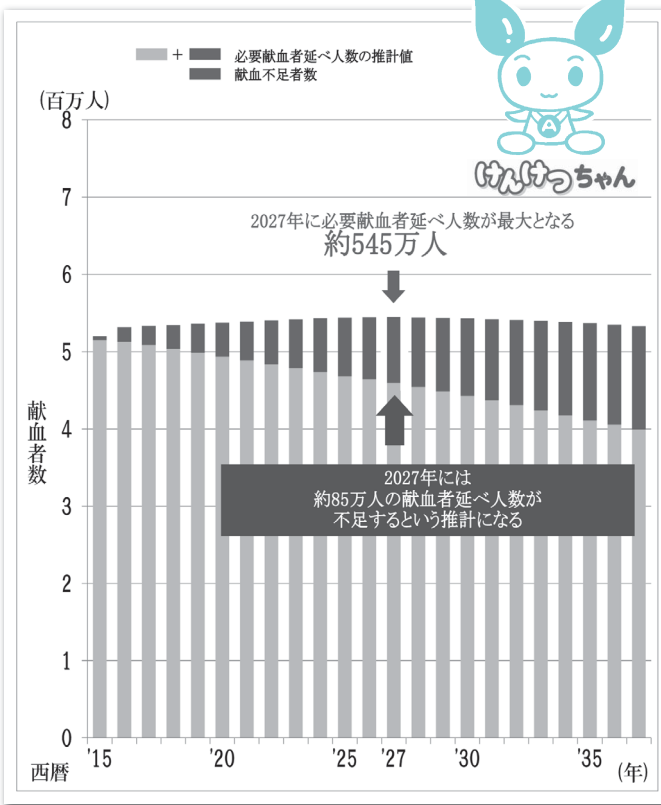
<必要献血者数延べ人数のシミュレーション>

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になってしまうことは、皆さん自身もおこることです。皆さんのご協力が必要です。

献血活動のご案内

日程 11月17日(木)、11月22日(火)、
11月24日(木)、11月25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 ご協力していただける方は、下記の申込書にご記入の上10月31日(月)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。



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38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

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38回) 2016年10月20日~11月21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(10/20)~準備期間中(12/31)に
購入したものに限りです

※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まじ上げます!

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。



K.T.さん
喫煙歴35年
いよいよチャレンジします!

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/>



らくらく禁煙コンテストの流れ			
1 2 週目	禁煙準備期間 (12/18~12/31) 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 4 5 6 週目	完全禁煙期間 (1/1~1/28) 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。		

キリトリ線

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31日(月)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。

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38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

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？

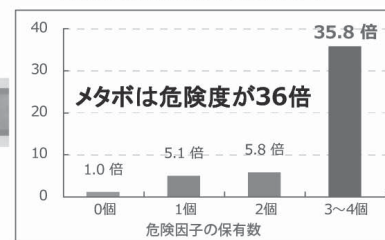
A：特定保健指導は、生活習慣改善の取り組みを継続的に進められるよう国から定められた事業です。糖尿病等の生活習慣病については早い段階から生活習慣を改善することで、重症化や合併症を避けることが出来ると考えられています。メタボ予防のためにも必ず最後まで受けましょう。

■ 放置すると・・・

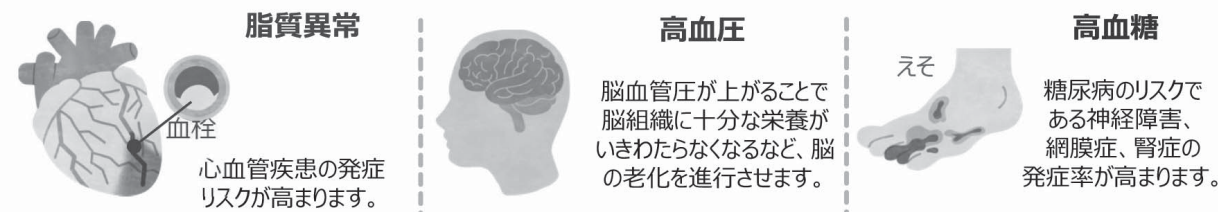
血管がポロポロになり、血流の流れが悪くなり・・・動脈硬化が進行し、**脳梗塞や心筋梗塞**の発症リスクが高まります。



心血管疾患の発症危険度



■ 危険は脳梗塞や心筋梗塞の発症だけではありません！



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させていただきます。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！！



「運動の勧め」

～健康相談だより～

日野自動車 安全環境推進部
こころとからだの健康推進センター・古河 中村 倫太郎 産業医

こころとからだの健康推進センター・古河の皆様



白瀬保健師 中村産業医 芳賀看護師

2016年も残すところ後3か月になりました。夏の暑さも一段落し、過ごしやすい季節になりましたね。食欲の秋・読書の秋と言いますが、スポーツの秋でもあります。みなさん、運動はしていますか？今回はその運動についてお話ししたいと思います。

なぜ運動は必要なのでしょう。筋肉は安静時でも身体の消費エネルギーの50%以上を消費しています。つまり、糖分や脂肪を燃やす“エンジン”なんです。運動不足になると筋肉量が減少するため、エネルギーを燃やすエンジンが小さくなり、脂肪や糖分が蓄積し、生活習慣病につながります。



運動には、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレなどの無酸素運動の二種類があり、いずれも健康には有効です。有酸素運動は、エネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させて使います。燃焼材料として酸素が必要です。20分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こり、体脂肪を減らすのに有効になります。無酸素運動は、筋肉に貯めておいたグリコーゲン（糖質）を主原料として使います。酸素を必要としないので、短時間しか運動できないが、筋肉を鍛えることができ、基礎代謝を上げることが出来ます。一回の運動の予防医学効果は48時間程度持続するため、週に3回運動するのであれば月・火・水よりも月・水・金の方が有効です。

運動により中性脂肪・LDL コレステロールの低下、血管の伸縮性増強、血圧・血糖低下、精神的ストレスの解消など、様々な効果が期待できます。せっかく運動をはじめても3日坊主では意味がありません。運動習慣がない方は、ややきつと感じる程度の有酸素運動をお勧めします。ただ、そんな時間もない方は、まず駅や会社で階段を使うことから始めてみませんか。

運動により中性脂肪・LDL コレステロールの低下、血管の伸縮性増強、血圧・血糖低下、精神的ストレスの解消など、様々な効果が期待できます。せっかく運動をはじめても3日坊主では意味がありません。運動習慣がない方は、ややきつと感じる程度の有酸素運動をお勧めします。ただ、そんな時間もない方は、まず駅や会社で階段を使うことから始めてみませんか。

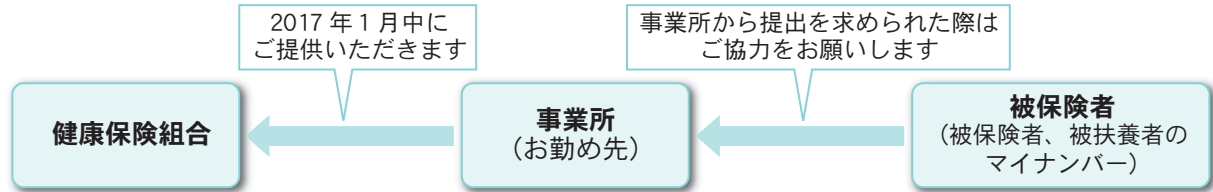
(階段の昇降は手すりを掴んで一段ずつ、仕事もプライベートも安全第一をお願いします。)



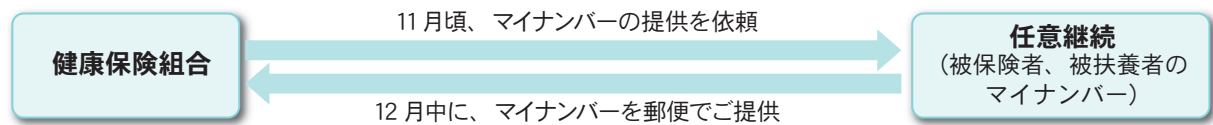
マイナンバー(個人番号)の提供にご協力をお願いいたします

2017年1月より健康保険の一部の手続きにマイナンバーが必要となります。また、2017年7月以降の市区町村等との「情報連携開始」に向けて、健保は全加入者のマイナンバーを収集しなければなりませんので、事業所(お勤め先)を通してご本人(被保険者)とご家族(被扶養者)のマイナンバーの提出をお願いする予定です。(任意継続の被保険者と被扶養者の方々のマイナンバーは健保が直接収集致します)

<被保険者、被扶養者のマイナンバー収集の流れ>



<任意継続被保険者と被扶養者のマイナンバー収集の流れ>



<収集したマイナンバーは今後どう使う？>

健康保険組合では、健康保険の事務処理以外には使用致しません。

<マイナンバー取扱に向けた健保組合の対応>

マイナンバーの取り扱いについては個人情報保護法よりも厳格な保護措置が設けられています。また、厳重かつ適切な取り扱いを実施するため、個人情報保護の安全管理措置を引き続き講じるとともにプライバシーポリシーなどの開示内容の見直しをします。

2016年度 健保健診コースについて

被保険者、被扶養者の方へ

年に1回健康チェック!健康診断を受けましょう。2016年度の健保健診コースを改めてご案内します。

巡回型健診が日野健保プラザで実施されます

健診日: 12月17日(土)

(当会場の申込〆切り日: 11月18日(金) 申込はお早めにどうぞ)

<受診期間、申込方法等>

コース	一般健診 A1	人間ドック	特定健診
	イーウェル	イーウェル	健保連
申込期間	4/25~2017/3/10	3/18~2017/3/10	4/1~2017/1/31
受診期間	施設型: 5/9~2017/3/31 巡回型: 6/下旬~2017/3/中旬	4/1~2017/3/31	受診券着後~2017/1/31
申込方法のご案内	①健保ホームページ(3月中旬~) ②対象者世帯に案内書を郵送(4月下旬) (特定健診(健保連)コースの受診券は同時期に別送)		
健診機関リストの確認方法	①健保ホームページ http://www.hinokenpo.or.jp ②対象者世帯に健診機関リストを郵送(4月下旬) (被扶養者のいない世帯にはリストを郵送しませんので①で確認してください)		①健保連ホームページ http://www.kenporen.com/ ②直接お近くの医療機関に「健保連の特定健診」の実施有無をお問合せ
受診回数	何れか1コースを2016年度内に1回受診できます		
問合せ先	㈱イーウェル 健康サポートセンター (TEL0570-057091)		健康保険組合 (TEL042-586-5941)

保養所 山中荘の利用方法が変更になります

2017年1月6日のご利用（11月1日予約受付開始）からご利用方法が下記の通り変更となりますので、ご案内致します。

＜ご利用方法変更日＞ **2017年1月6日以降のご利用分への予約申込時（2016年11月）から**

※2017年1月5日以前のご利用と、その予約申込方法は変更ありません。

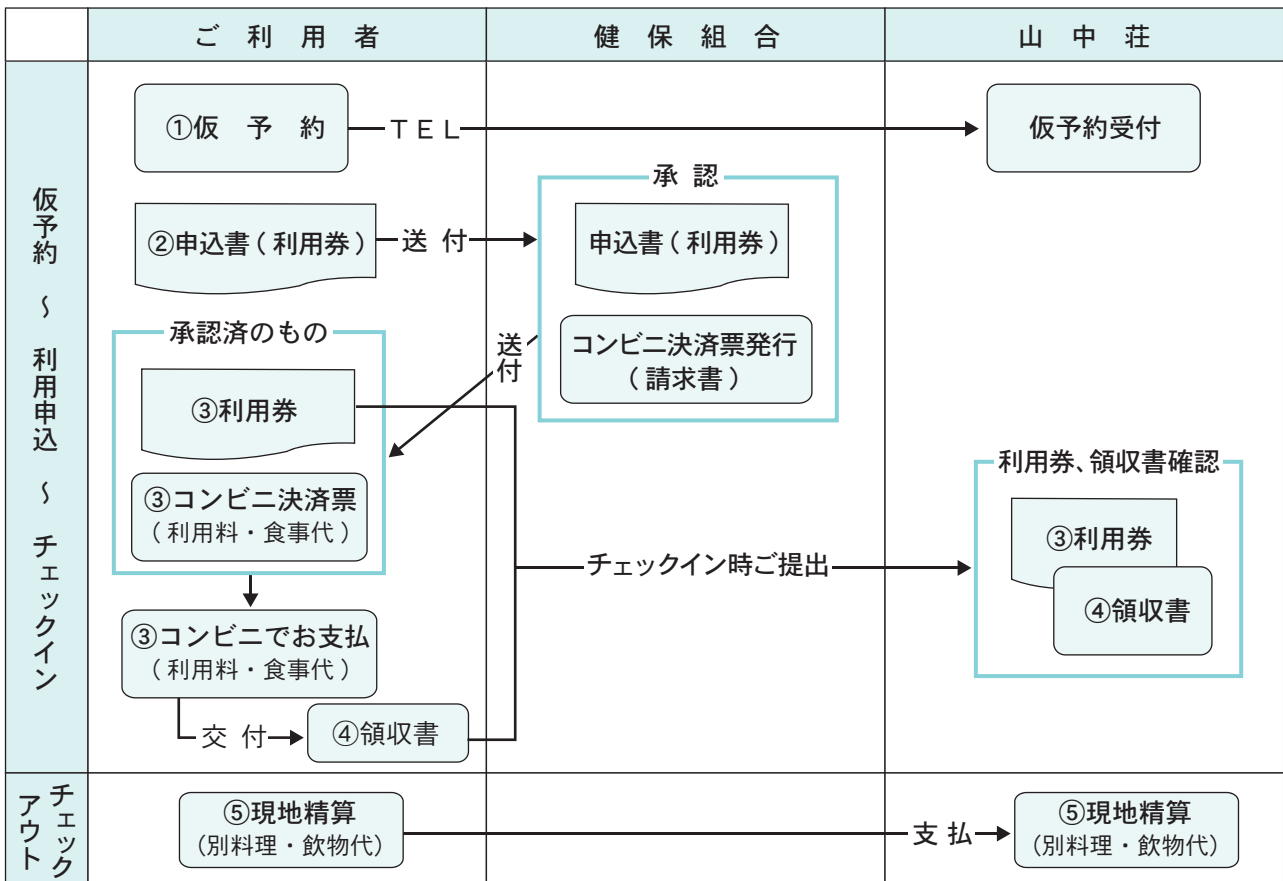
＜主な変更点＞

	変更前	変更後
申込書（利用券）送付先	山中荘へ送付	健保組合へ送付
ご利用申込み締切日	ご利用当日の10時まで	ご利用の1週間前までに申込書（利用券）を健保組合へ送付
利用料・食事代支払方法	山中荘現地でお支払い	健保組合が送付する請求書、決済票にてコンビニで事前お支払い

＜変更理由＞ 現金（利用料・食事代）を山中荘及び健保組合がご利用者から直接受取らないよう厚労省から要請がありました為、決済代行機関（コンビニ支払）によって精算して頂く形式といたします。ご理解、ご了承頂きます様お願い申し上げます。

＜ご利用手順＞ ○数字は下記フローに対応しています

- ①山中荘へTELで仮予約をしてください。
- ②申込書（利用券）に仮予約内容を記載し、健保組合へ送付してください。（日野自動車の方は社内便でFA61へ）
※申込書（利用券）は日野自動車健保のホームページや日野自動車の方はHIDOCsからダウンロードしてください。
- ③健保組合から、利用券とコンビニ決済票を送付します（本予約となります）ので、チェックイン前にコンビニで事前支払いをしてください。
※山中荘での現地支払はできません。コンビニ支払に手数料はかかりません。
- ④チェックイン時に利用券とコンビニ支払済の領収書を山中荘へご提出ください。
- ⑤山中荘へ注文した別料理・飲み物代はチェックアウトの際、山中荘で精算してください。



仮予約先 : 山中荘 (TEL: 0555-62-1531)

お問合せ先 : 日野自動車健康保険組合 (TEL: 042-586-5941)