

健康づくり事業 のご案内

当健保組合では、みなさんの健康づくりをサポートする事業を29年度も積極的に実施してまいりますので、どうぞご利用ください。

①人間ドック・イーウェル一般健診 A1 の費用補助

詳細は下記をご覧ください。

②特定健診・特定保健指導

40 歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施（外部の委託機関も利用しています）。

③がん検診の費用補助

事業主が実施するがん検診について、事業主へ費用の一部を補助します。

④ウェブサービス

健康情報コンテンツ「ヘルシーファミリー倶楽部」の利用を開始します（無料）。

⑤「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ®・サービス」の電話相談

無料で医療や子育て、介護などの相談ができます（詳細は裏表紙をご覧ください）。

⑥無料歯科健診

年 2 回ご利用いただけます（詳細は裏表紙をご覧ください）。

⑦育児図書の配布

初産者（被保険者・被扶養者）に対し、『赤ちゃんともマ』を月1回(1年目)、『1・2・3歳』を年4回(2年目)配布。

⑧機関誌等の発行

『Sawayaka』を発行・配布し、ホームページに掲載します。

※いずれも利用日時時点で当健保組合の被保険者、被扶養者であることが条件です。

人間ドック・一般健診のご案内

（制度は28年度と変更ありません）

詳細は当健保組合のホームページ（URL は裏表紙を参照）か、『2017 年度健康診断のご案内』をご覧ください。

■受診対象者と受診コース

- ・いずれか1つのコースを、年度内（4月から3月）に1回ご受診いただけます。
- ・ご受診時点で当健保組合の被保険者・被扶養者である方が対象です。
- ・健康診断事務委託業者（㈱イーウェル）と契約のある健診機関でのご受診のみ補助があります（健診機関一覧は当健保組合のホームページをご覧ください）。

■人間ドック・一般健診概要

被保険者（一般・任意継続） 被扶養者（一般・任意継続） （20歳以上：年齢は、2018年3月31日時点にて算出）	●イーウェル人間ドック A コース（日帰り） 〔特徴〕「特定健診項目」と「胃部検査」を含む各健診機関オリジナルの人間ドック ●イーウェル人間ドック C コース（2日以上） 〔特徴〕「特定健診項目」と「胃部検査」を含み、検査が2日以上かかる各健診機関オリジナルの人間ドック ＜自己負担金額＞ 5,000 円（＋健保補助上限超過額） 自己負担金額は、「コース＋オプション」の検査費用合計額（税込）が、45,000円以下の場合は5,000円（最低負担額）、45,000円を超える場合は「検査費用合計額（税込）－40,000円（健保補助上限額）」となります。
被保険者（任意継続） 被扶養者（一般・任意継続） （20歳以上：年齢は、2018年3月31日時点にて算出）	●イーウェル一般健診 A 1 コース 〔特徴〕身体測定、胸部検査、聴力、尿検査、血液検査、心電図検査等一般的な健診を受診できます。 ＜自己負担金額＞ 3,000 円（指定外オプションは全額自己負担となります）
申込方法	当健保組合のホームページで受診健診機関を決め、健診機関へ直接電話予約をし、 （㈱イーウェルへ受診券発行依頼（パソコンまたは郵送）をしてください

予約期間：2018年2月28日（水）まで

受診期間：2018年3月31日（土）まで

健康診断事務委託業者（㈱イーウェル）健康サポートセンター

TEL:0570-057091（受付時間9:30～17:30 日・祝日・12/29～1/4休み）URL <https://www.kenkobox.jp/>

※上記番号がご利用いただけない場合はTEL:050-3850-5750におかけください。

柔道整復師の施術で 健康保険が使えるのは 一定の条件を満たす場合に 限られています

整骨院・接骨院で柔道整復師から受ける施術は、すべてに健康保険が適用となるわけではありません。整骨院等では下記のルールをお守りください。



健康保険が使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
 - 骨折、ひび、脱臼の応急処置（応急処置でない場合は医師の同意が必要）
- ※通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取扱となります。

健康保険が使えないケース 全額自己負担となります

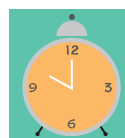
- ✕慢性的な肩こり・筋肉疲労
- ✕神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- ✕あんま・マッサージ代わりの利用
- ✕スポーツによる筋肉痛
- ✕症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ✕応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- ✕過去の負傷等による後遺症
- ✕異なる患部への“ついでマッサージ”

ご注意ください！！

- ・けが・痛みの原因・症状や状況（治療中かどうかなど）を正しく伝える。
- ・療養費支給申請書に署名する際は、施術内容等をよく確認してから記入する。
- ・領収証や明細書は保管する（後で当健保組合から照会させていただくこともあります）。
- ・ついでだからと安易に他の部位の施術を依頼しない。
- ・長期でかかる場合は、一度、医師の診察を受ける。

はり・きゅう・あんま・マッサージを 健康保険で受けるとき

費用の全額を支払い、1ヵ月ごとに当健保組合に請求してください。審査後、自己負担額を除き、定められた額を支払います（手続きには時間がかかりますので、ご了承ください）。



+10（プラステン）で 健康寿命を延ばそう！

すき間時間で運動不足を解消

「+10（プラステン）」とは、今より10分多く体を動かすことで健康寿命を延ばそうという取り組みです。運動したくても忙しくて時間がない……そんな方は、10分のすき間時間から運動を始めませんか？ 10分多く体を動かすことは、歩数に換算すると約1,000歩になります。お勤めの方なら、朝や昼休みに10分、会社帰りに10分歩けば、1日約2,000歩多く歩けます。ご家庭の主婦の方なら、ふだんの買い物のついでに遠回りして公園に寄ったり、家事の合間に10分散歩に出れば、よい気分転換になります。もちろん、「+10」は家の中でも可能です。「窓を10分拭き掃除」「テレビを見ながら10分筋トレ＆ストレッチ」など、ゲーム感覚で楽しく体を動かしてみましょう。



☆「+10」を続けるヒント

- ・歩数計をつけて1日の歩数を記録する
- ・雨の日は駅ビルやデパートなどをめぐる
- ・写真を撮ってSNSにアップする
- ・家族で1週間ごとに集計し、励まし合う