

病気

健保の事業を使って
病気を遠ざける！

にならない！

高齢者医療制度の負担金は、当組合の一存で減らすことはできません。しかし、皆さまの医療費は、皆さまの健康管理・健康づくりによって減らすことのできる可能性があります。

平成 28 年度も、当組合では皆さまの健康管理・健康づくりをサポートする事業（保健事業）を実施してまいります。皆さまにおかれましては、ご自身やご家族の健康のため積極にご活用ください。

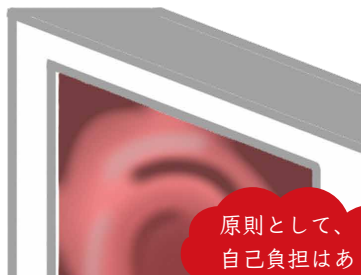
私が解説します！



ミサワホーム健康保険組合
保健師／医学博士

舟久保 恵美（ふなくぼ めぐみ）

中央労働災害防止協会の心理相談員でもあり、天気と体の専門家、健康気象アドバイザーでもあります。



原則として、
自己負担はありません！



年に一度、指定された健診項目すべてを受けて、身体の状態をチェック！ 受け忘れないよう注意してください！

事業主（会社）と従業員には、労働安全衛生法により、健診を受けさせる義務と受ける義務があります。そのため、健診を受けない従業員がいると、会社と従業員はその義務を果たしていないことになります。40 歳以上の被保険者・被扶養者の皆さまが対象となる特定健診の実施については、医療保険者（当組合）に義務があります。

健診を受けることは、最低限の健康リスク管理として、皆さまにとって有意義なものです（10・11 ページ参照）。必ず受けるようにしてください。

健

診は、必ず受けることが大切です！

●当組合の健診種別

対象者		健診種別
被保険者	35 歳以上	生活習慣病健診（会社単位／会社と健保組合の共同実施） 35 歳以上⇒一般健診＋がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳房）
	35 歳未満	35 歳未満⇒一般健診＋がん検診（胃・子宮）
	休業者	休業者⇒ご家族・任意継続被保険者の健診を代用 ※会社により、自己負担が発生する可能性があります。（休業者除く）
被扶養者	40 歳以上	被扶養者・任意継続被保険者健診 40 歳以上⇒一般健診＋がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳房 or 子宮） 40 歳未満⇒一般健診＋がん検診（乳房 or 子宮）
	40 歳未満の配偶者	
任意継続被保険者	40 歳以上	
	40 歳未満	

※対象者の年齢は、平成 29 年 3 月 31 日時点の年齢です。

健

診は、受けた後が重要です！

健診を受けた後、健診結果を活用してこそ、健診を受けた意味があります。「要治療」の項目があったら医療機関の受診、「要再検査・要精密検査」の項目があったら二次検診と、すみやかに行動に移し、早めの改善に向けた取り組みを開始しましょう。また、「経過観察」の項目があった場合は、健診結果に書いてある指示に従いましょう。



健診後、どれだけ早く行動に移すかが、あなたの健康を左右します。指摘された項目は、決して放置しないでください！

再検査・精密検査は、保険診療の自己負担2万円までを当組合で補助します！

●当組合の二次検診

対 象 者	健 診 種 別
被保険者（任意継続被保険者を含む）	二次検診 （要再検査・要精密検査）
40 歳以上の被扶養者	
40 歳未満の被扶養者である配偶者	

※対象者の年齢は、平成 29 年 3 月 31 日時点の年齢です。

- ・ 要再検査……一時的な変動かどうかを判断するために健診と同じ検査が必要です。
- ・ 要精密検査……治療が必要かどうかを判断するための詳しい検査が必要です。

異

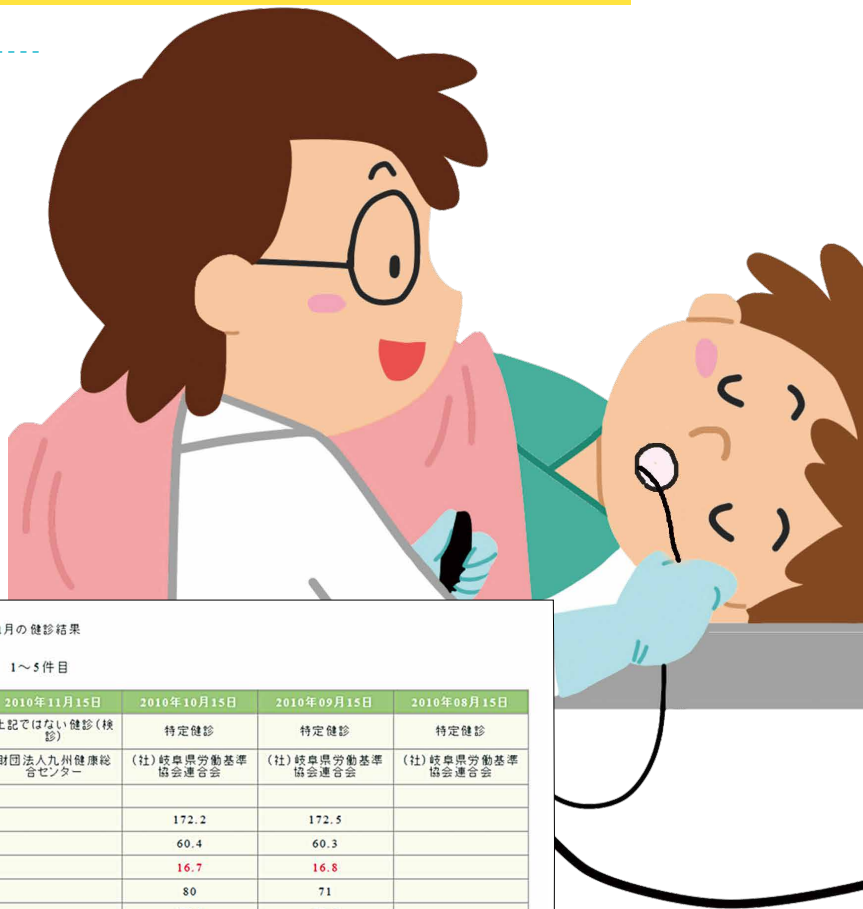
常がなくとも、安心するのはまだ早いです！

「正常・異常なし」の場合も、過去の健診結果と比べて、悪化傾向にある項目がないか、よく確認するようにしましょう。マイページ「KOSMO Web」(12・13 ページ参照)では、経年で健診結果を比較できる機能があります。ぜひ、ログインして活用ください。



正常・異常なしの場合でも、生活習慣を改善してワランク上の健康管理・健康づくりを目指してください！

マイページ「KOSMO Web」で経年変化をチェック！ 検査結果が赤字の項目は要注意。黒字であっても、“年々悪化している項目”は、今のうちに生活習慣を改善して基準値範囲をキープしましょう！



●「KOSMO Web」の健診結果照会画面

2010年04月～2013年01月の健診結果						
1 2 次へ 全9件中 1～5件目						
健診項目	基準値	2010年12月15日	2010年11月15日	2010年10月15日	2010年09月15日	2010年08月15日
健診プログラム種別名称	-	特定健診	上記ではない健診(検診)	特定健診	特定健診	特定健診
健診実施機関名称	-	聖隷予防検診センター	財団法人九州健康総合センター	(社)岐阜県労働基準協会連合会	(社)岐阜県労働基準協会連合会	(社)岐阜県労働基準協会連合会
健診コース名称	-					
身長(cm)	-	172		172.2	172.5	
体重(Kg)	-	60.5		60.4	60.3	
BMI	18以上25未満	16.6		16.7	16.8	
腹囲(実測)(cm)	65以上85未満	76.0		80	71	
腹囲(自己判定)(cm)	65以上85未満	75		75.1	75.2	
		74		73	72	
				71	71	
				0.8	0.01	

面

談保健指導は、改善の大きなチャンスです!

生活習慣病健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い「メタボリックシンドローム」と判定された方は、面談保健指導（40歳以上は特定保健指導）の対象者となります。医師・保健師などの専門スタッフが皆さまの生活習慣の改善プランをご提案しサポートします。6カ月後、改善結果と一緒にチェックします。

自分1人で漠然とチャレンジするより大きな効果が見込めますので、保健師からの声かけをチャンスと捉え、積極的にご参加ください。



皆さまにぴったりの改善プランをご提案しますので、一緒にがんばりましょう!

●特定保健指導の対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、特定健診の結果、「積極的支援」または「動機付け支援」と判定され、面談のご案内が届いた方
※対象者の年齢は、平成29年3月31日時点の年齢です。

重症化予防のため、お声かけをすることがあります

健診の結果、「医療機関への受診が必要」と判断されたにもかかわらず、受診に至っていない方に対し、医療機関への受診をおすすめすることがあります。早期に治療を開始すれば、それだけ治る可能性も高くなります。また、通院中の方でも、検査数値が上手くコントロールできていない方

には、健康状態の確認のご連絡や面談を実施する場合があります。

皆さまの健康を心配してのご案内ですので、ぜひ行動につなげてください。



歯

科健診の費用補助を開始します!

当組合では、これまで歯科健診センターへの委託により、無料歯科健診を行ってきましたが、提携歯科医療機関でなければ受けられませんでした。そこで、平成28年度は、全国どこの歯科医療機関でも歯科健診を受けられる補助金制度に変更いたします。

●歯科健診費用補助の対象者

被保険者、4歳〜15歳の被扶養者
※対象者の年齢は、平成29年3月31日時点の年齢です。



体の健康は、歯の健康から。むし歯・歯周病チェックにはプロの目が確実です!



健

康に関する疑問は相談窓口で解決を



「ちよつとズボンがきつくなってきた。何から始めたらいい？」「減塩しようと思っけど、どうやって減らす？」「お酒の適量ってどのくらい？」など、皆さまの健康管理・健康づくりに関するちよつとしたお悩みにお答えする相談窓口を開設しています。1人で悩む前に、お気軽にご相談ください。



一般的に健康に良いといわれていることでも、すべての方に当てはまるわけではありません。思い込みが効果を半減させていることもあります。まず相談してみることをおすすめします！

健

康情報を健康管理・健康づくりにお役立てください！



健康を決める力「ヘルスリテラシー」を高めるための情報を盛り込んでいます！ぜひご覧ください！

※健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力、すなわち健康を決める力を「ヘルスリテラシー」といいます。

●相談医と保健師による健康相談 (原則月2回午後)

被保険者を対象に、当組合専任の相談医・保健師などによる健康相談を行っています。ご予約やご相談については、当組合健康相談担当までお問い合わせください。実施日程や詳細はMGポータルにて随時ご案内いたします。事前予約制です。

●電話による健康相談 (いつでもハローコール)

電話番号は、お配りした「HEALTH春号」でご確認ください。被保険者・被扶養者を対象に、年中無休24時間対応の無料電話健康相談を開設しています。病気のこたけだけでなく、育児や介護についての相談や、病院紹介なども受け付けています。電話番号は、メンタルヘルスカウンセリングと同じです(8ページ参照)。詳細はホームページをご参照ください。

●機関紙「HEALTH」(年2回)

被保険者を対象に、当組合からのお知らせをまとめてご案内しています。9月、3月に発行しています。

●ホームページ「健康ニュース」

随時、季節の健康管理に役立つ話題を更新しています。

●ホームページ「ヘルシーファミリー倶楽部」

病気・薬・病院の検索、ヘルシーレシピ、健康チェック機能など、健康に関する情報が網羅されている「コンテンツ」です。100冊以上の健康書籍を無料で閲覧することもできます。

実のあるイベントにも ご参加ください！

●けんぼQuiz(年4回)

ご家族でチャレンジできる健康クイズをホームページで出題して回答を募集します。「楽しみながら健康の知識がつく！」と大好評です。賞品も用意していますので、ぜひご参加ください。

●健康管理講習会・健康づくりイベントの開催

事業所における健康管理対策として、メンタルヘルスや生活習慣病予防等をテーマとした講習会や健康状態を確認できる測定会等の開催準備をお手伝いします。

事業所のご担当者は、お気軽に当組合の保健師までご相談ください。

●育児支援冊子の配付

3歳未満のお子さまがいる被保険者を対象に、育児支援冊子を配付しています。



●シニア世代の健康管理支援

64歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に、健康の保持・増進のための情報をお届けしています。なお、当組合が必要と認めた方については、委託により個別訪問形式の健康情報提供、健康相談を実施しています。

心

の悩みを1人で抱え込まないために

メンタルヘルスカウンセリングを年5回まで無料で利用できます。相談方法は、「電話」「面談」「Web」の3つです。プライバシーは厳守され、相談者のお名前や相談内容は会社や当組合にも知らされません。安心してご利用ください。
(委託先：ティーペック株)

心と体は別物ではありません。体の不調は心のメッセージ。お気軽にご相談ください!



●メンタルヘルスカウンセリング (いつでもハローコール)

電話番号は、お配りした『HEALTH 春号』でご確認ください

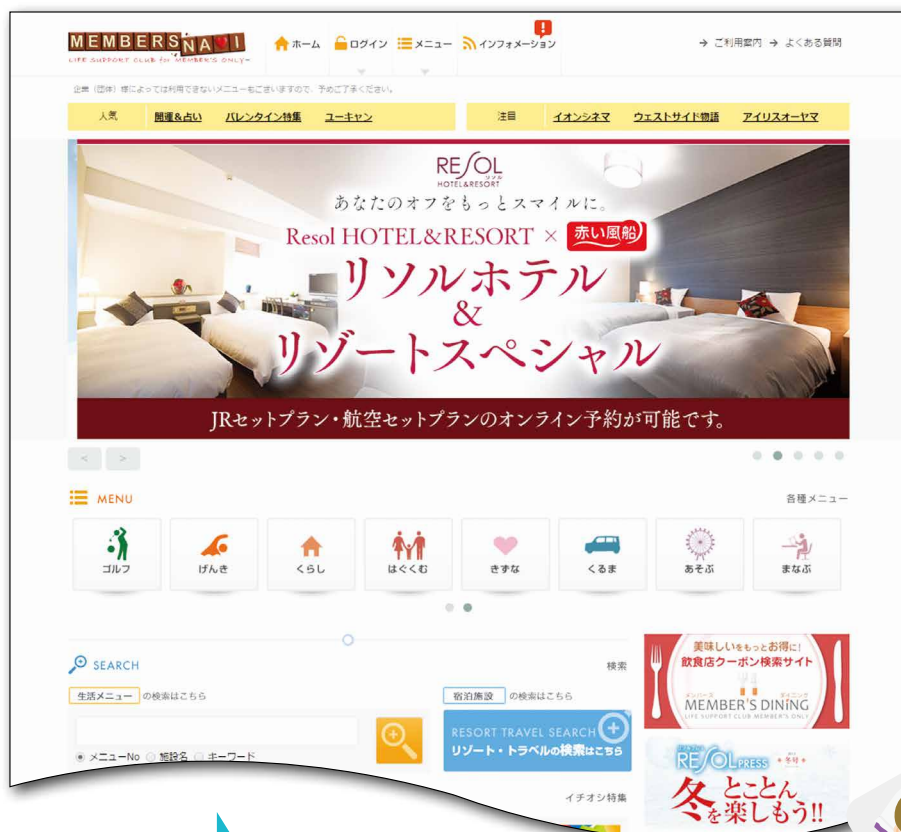
- 電話によるカウンセリング(相談料無料)
受付時間 9:00 ~ 22:00・年中無休
 - 面談によるカウンセリング(年間5回まで相談料無料)
予約受付時間/平日 9:00 ~ 21:00
土曜日 9:00 ~ 16:00
(祝日、12/31 ~ 1/3 除く)
 - Web によるカウンセリング(相談料無料)
24 時間・年中無休
- ※詳細はホームページをご参照ください。



フ

ークライフバランスのために

「ライフサポート倶楽部」では、宿泊施設、スポーツ施設、ゴルフ場だけでなく、健康や住まい、教養生活の支援など、多彩なジャンルでお得に利用できます。旅行の契約や、健康づくりなどに役立ちますので、心身のリフレッシュにぜひご利用ください。



メールマガジンの会員登録をすると、優待情報・クーポン・プレゼントなどお得な情報が配信されます!



右記の事業は平成27年度で廃止いたしました

- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 家庭用常備薬の斡旋補助
- 無料歯科健診(株)歯科健診センター)