健保だより

2010
秋
Vol.184

TOPICS

■10月は健康強調月間「日々の健康 幸せの実感」── P.2
■インフルエンザの予防対策 ── P.4
■健保のホームページ使い方をマスターしよう! ── P.6
■けんぽれん病院情報 ぽすぴたる! ── P.7
■けんぽInformation ── P.8
■おトクに楽しく運動しよう コナミスポーツクラブ ── P.11
■味覚狩りのご案内 ── P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

●秋の武利岳と武華岳（北海道）

健康保険組合はみなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合
http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

月間』です

毎年10月は健保連と健康保険組合が推進する健康強調月間です。暑い夏も過ぎ、こころも体も活発になれる秋。改めて健康の大切さを実感し、健康になるための目標を立て、ご家族そろって実践してみませんか？

運動

1

2

食事

とは、体が健（すこやか）で心気力が充実している状態をい今、求められているのは「ト一間をきっかけに、いろいろなみることをおすすめします。

歩くことはりっぱな運動

ウォーキングのメリット

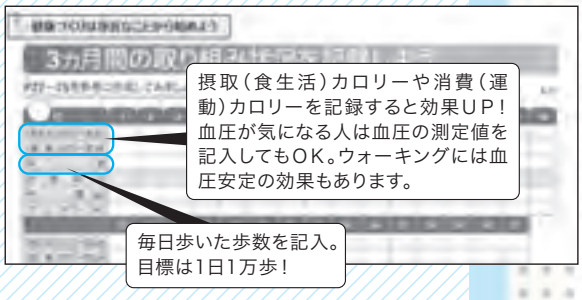
体に貯蔵された内臓脂肪や皮下脂肪をエネルギー源として消費するので、脂肪が減少し、ダイエットに効果抜群です。

➔ **メタボ解消への近道!!**

ウォーキングを効果的に続けるコツ

- 普段の歩行よりやや早いスピードで、少し汗ばむぐらいが理想的。
- 通勤時に一駅手前で降りて歩いたり、エスカレーターなどの利用をやめて階段を使う。
- 歩数や距離、体重や腹囲の記録をつけることによって目標ができ続けやすくなります。
- ウォーキングイベントや、ハイキング大会などに参加すれば、家族や友達と時間を忘れて歩くことを楽しめます。

オススメ! 健康管理ファイルP26「レコーディングウォーキングシート」



ホームページからもダウンロードOK!
http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/
➔ 毎日の歩数をレコーディング

オススメ! 「秋の健康ウォーク」

春・秋に行われるウォーキングイベント。ご家族や職場の仲間と参加してみましょう。秋の健康ウォークはただいま参加者募集中です。詳しくはP12をご参照ください。

賢く食べてカロリーダウン

同じ食材でも調理方法やメニューを工夫すれば、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。運動とあわせて実践すれば、メタボ脱出への近道になります。

オススメ! 健康管理ファイルP22~P23「食事の見直し」と「食事の工夫」

カツ丼より親子丼、カルボナーラよりミートソースなど、ダイエット中のメニュー選びのヒントが満載！

日々の健康　幸せの実感

10月は『健康強調

禁煙にトライ

- 失敗してもあきらめない。1度や2度の失敗は当たり前と思い、失敗の原因を考え、次の挑戦に活かしましょう。禁煙は何歳になっても遅いということはありません。
- 喫煙の害を十分に理解する。たばこは吸う本人だけでなく、周囲の人たちの健康も損ないます。（受動喫煙）
- 一人で我慢するだけではなく、仲間と挑戦するなどいろいろな方法を試してみる。

例　ニコチンガム・ニコチンパッチ・禁煙外来・らくらく禁煙コンテスト

［らくらく禁煙コンテストは間もなく参加者の申込を受付けます。詳しくはP5をご参照ください。］

禁煙

3

4

メンタルヘルス

こころと体は一体

精神的な不調を放置すると、意欲の低下や気分の落込みだけでなく、さまざまな身体症状があらわれることがあります。

うつ病が原因となるおもな身体的不調

頭痛　不眠　肩こり　胃痛　食欲不振

メンタルヘルスサポート事業をご利用ください！

職場や家庭などで悩みを抱えている方などが電話や面談で気軽にご相談いただける事業を実施しています。ストレスをためすぎて、健康を損なう前にぜひご利用ください。

専用ダイヤル　0120-933364（無料）

詳しくは、本誌にはさみ込みのチラシをご覧ください。
携帯・PHSからもご利用いただけます。

WHOが定義する真の「健康」が康（やすらか）であり、かついます。あなたは健康ですか？タルヘルスケア」。健康強調月角度から健康づくりを考えて

あなたが守るみんなの健康！

インフルエンザ予防対策は万全ですか？

インフルエンザをはじめとした感染症は、個人だけの問題ではなく職場や家庭、ひいては社会全体に重大な影響を与えかねません。
予防は、一人ひとりが責任をもって実行することが最も大切なことです。

こんなことになったら大変！

- ●家族に感染して生活が混乱
- ●職場で感染が拡大して企業活動が停滞
- ●地域流行に発展して社会機能に影響

健全な企業活動は、社員一人ひとりの健康に支えられています。また、幸せな家庭も家族全員の健康を基盤として成り立ちます。
インフルエンザ予防は、職場や家庭で全員が責任をもって取り組むことが必要です。正しい予防法を知って確実に実行してください。

最大の予防法は日頃の健康管理と衛生管理

～流行期を前に今から始めてください～

適度な運動

体力・抵抗力を高めるために欠かせません。人との接触による感染リスクに配慮しながら、日常にウォーキングなどの運動を取り入れましょう。

バランスのよい食事

ビタミン・ミネラルなどの微量要素も不足しないよう、バランスのよい食生活を心がけましょう。外食の多い方は野菜不足に注意。

十分な睡眠

睡眠は免疫力を高めます。必要睡眠時間は人により異なりますが、一般的に7～8時間、なるべく夜12時以前に就寝しましょう。「規則正しい生活」が大切です。

予防の3点セット

手洗い	石けんと流水で15秒以上かけて、ていねいに洗いましょう。指の間や手首を洗うのもお忘れなく。
うがい	うがいは、のどの粘膜を鍛える効果が期待できます。ウイルスを洗い流すことはほとんどできませんが、手洗いの後に実行しましょう。
マスク	不織布製マスク（サージカルマスク）がお勧めです。プリーツ型や立体型などの種類があり、薬局・コンビニで購入できます。多くの人が行き交う場所などでは必ず着用してください。

予防接種はプラスアルファで！

予防接種（ワクチン接種）は、あくまで上記のような予防法を実行したうえで補助的に受けるものと考えましょう。**「予防接種すれば大丈夫」という過信は危険**です。予防接種の効果は70～80%、就学前の小児の場合は20～30%程度とされています。
予防接種は万能ではありません。接種を受けても、基本的な予防を怠ればインフルエンザを防ぐことはできません。

◆予防接種実施者の罹患率

	① 平均人員（10～3月）	② 罹患者数（10～3月）	③ 罹患率（②／①）	④ 予防接種実施者数	⑤ 予防接種済罹患者数	⑥ 接種者罹患率（⑤／④）
被保険者	9,182名	1,147名	12.5%	4,963名	300名	6.0%
被扶養者	8,456名	3,192名	37.7%	3,598名	653名	18.1%
計	17,638名	4,339名	24.6%	8,561名	953名	11.1%

今年度もインフルエンザ予防接種の費用補助を行います

例年、愛知県下の医療機関で予防接種を受ける場合は「受診券」で実施していましたが、今年度は諸般の事情によりこの取り扱いができなくなりましたので、当組合の委託健診機関のうち、予防接種を実施している機関で実施いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

●詳しくは当組合ホームページをご確認ください。

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ → 保健事業 → 病気の予防 → 「インフルエンザ予防接種」

※今年度のワクチンは、季節性に新型を組み込み一体化されています。また、今年度の補助限度額は一人あたり2,000円です。

経過観察 みているだけでは改善しない!

第一次健診を終え、「要経過観察」となった方のチェックの時期です。生活習慣を見直し、改善に取り組んだ方であれば、何らかよい変化が期待できます。

一方、漫然と過ごしていたのでは何も改善されません。経過観察とは、各自が積極的に改善を試みることで、病気のリスクを減らすことができるチャンスであると理解しましょう。

“ふるい分け”の結果、「今すぐ危険があるわけではないが、放置すれば病気のリスクが高まる」と判断された方が要経過観察となります。

努力の結果を数値で確認します。次年度の健診では、よりよい結果を出せるよう改善を継続します。

第一次健診 → 経過観察 → 取り組みの成果を確認 → 次年度の健診

食事や運動など、無理のない範囲で改善に取り組みます。「健診後の事後指導」を受けることにより、適切なアドバイスのもとで実行できます。

ご担当者様へ

本年3月、国から「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組みについて」とし、事業主は健診実施後の措置や健診結果に基づく保健指導等を行い、改善に努めるよう通知されています。「次年度の健診」では、よい結果を出せるよう当組合の事後フォローをぜひご活用ください。

喫煙習慣のある方へ

タバコにメリットはありません。生活習慣病のリスクを高めるばかりか、さまざまな病気の引き金になるうえ、周囲の人の健康も害します。こういったことから、当組合ではみなさんの禁煙をサポートする取り組みを続けています。

◆ らくらく禁煙コンテスト ◆

「タバコがやめられない」という方は、ニコチン依存症という病気であるという認識が一般化しつつあります。このコンテストは、行動科学にもとづいた禁煙プログラムにしたがって、段階的にタバコをやめられるように工夫されています。まずは気軽にチャレンジしてみましょう!

- **申込受付期間**:平成22年10月29日～平成22年11月26日
- **実施期間**:平成22年12月18日～平成23年1月28日
- **参加一部負担金**:500円(通常は4,000円のところ、みなさんは500円でOK!)
- **申込方法**:事業所ごとで取りまとめ、当組合総務課へお申込みください。

詳しくはホームページをご参照ください

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ → 保健事業 → 病気の予防 → 禁煙サポート事業

パート先等で健診を受けられた方は「健診結果」を当組合へ!

家族の方がパート先で健診を受けられた場合、その結果を当組合にご提供いただくことで当組合の受検率に反映できます。

受検率は、後期高齢者に対し拠出する支援金の増額につながる可能性があることから、昨年健診を受けられなかった40歳以上でパートなどをされている奥様方へ、9月中旬頃に**「健診結果の提供」**についてご依頼いたしました。

なお、ご提供いただいた場合、当組合では必要な方に特定保健指導を**無料**で実施させていただいております。

また、さらに今年度から**追求検査の費用も当組合で負担**させていただくことにしております。

提出の流れ

1. 当組合より「健診結果の提供」について会社経由でご主人様へ9月中旬に依頼
2. 問診内容などの質問票と健診結果を一緒にご主人様へ
3. ご主人様から10月末日までに会社担当者様へ提出
4. 会社担当者様から11月上旬までに当組合へ提出

健保のホームページ 使い方をマスターしよう!

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

当組合のホームページには、健康や医療に関する情報が満載!みなさんのお役に立つよう、常に新しい情報を発信しています。“どこから何を見ることができるか”を知って、ホームページを使いこなしましょう。なお、「最新情報」は頻繁に更新されますのでお見逃しなく!

シーン別ジャンプ

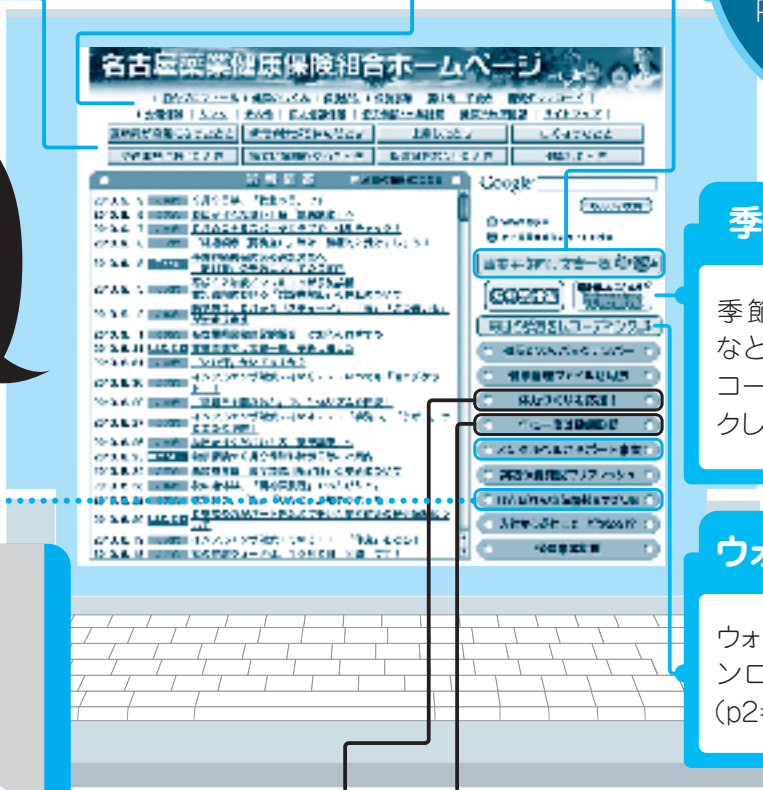
「こんなときどうしたらいい?」をテーマに、今必要な情報をチェックできる便利なボタンです。

ダイレクトジャンプ

病気・ケガをした際の給付についてや、各種届け出・手続きの方法などダイレクトに関連項目のページに移動できます。書類のダウンロードも簡単にできます。

ご担当者様へ

各種事業のご案内など事業主様向けの一般文書を掲載しています。事務の円滑化のためにご利用ください。



「最新情報」

内容は、**ご案内・ご報告・ご担当者様へ・その他**の4カテゴリーに分けられています。最新の健康情報などはご案内に含まれます。

季節の健康情報

季節的に要注意な疾病などを別途お知らせするコーナー。こまめにチェックしましょう!

ウォーキングシート

ウォーキングシートのダウンロードはこちらから♪(p2参照)

役立つけんぽれん病院情報 ぽすぴたる!

平成22年8月付の情報登録病院数は約3600。各病院の特徴や機能、専門性などを紹介する専用のサイトへアクセスできます。病院選びに困ったら、こちらをクリックしてください。

契約スポーツ施設・味覚狩り・健康ウォークなどはこちらから。

健康診断・保健指導・インフルエンザ予防接種などはこちらから。

—けんぽれん—
病院情報

ぽすぴたる!

病院選びの強い味方!

私たち誰もが関わる医療、そして病院。あなたはどれくらい知っていますか?
「自宅や勤務先から近い病院を知りたい」「特定の病気を専門的に扱っている病院は?」「現在受けている治療について、他のお医者さんの意見も聞きたい(=セカンド・オピニオン)」などなど、情報が必要なときお役に立つのがこのWebサイトです。
登録病院数も増え、内容も充実していますので、ぜひチェックしてみましょう。

探したい地域(都道府県)を選択します。

医療費のしくみ

医療費の決まり方のほか、領収証と明細書、ジェネリック医薬品、医療費控除など知っておきたい医療費の知識が満載です。

専門用語

疑問に思った言葉(医療関連の用語)を五十音順で調べることができます。

病気の名前などから探すとき

病気やケガの名前から適切な医療機関を検索できます。
救急医療についての情報も得られるので、あらかじめチェックしておきましょう。

長期療養やリハビリ関連の病院を探すとき

入院のほか、長期的に治療が必要な際の病院を探すのに便利。精神科や在宅医療についても、ここから調べられます。

病院の名前や診療科などから探すとき

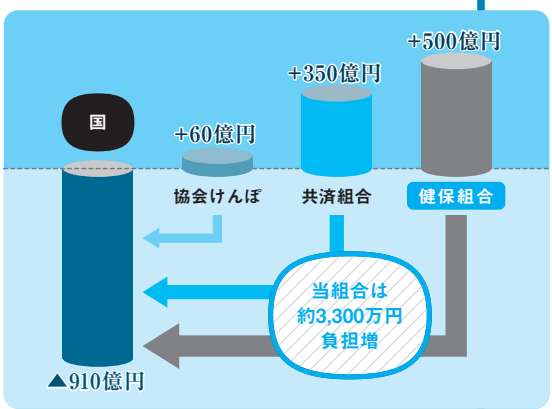
「病院の名前は知ってるけど、どこにあるかわからない」というときに便利。キーワードでもOK!セカンド・オピニオンの情報もここから調べられます。

国庫負担を健保組合が「肩代わり」?!

本年5月12日に、協会けんぽの後期高齢者支援金に対する国庫補助を削減し、その負担を健保組合に「肩代わり」させる内容を含む法案が成立されました。

これにより、高齢者医療のための国庫補助が910億円削減され、その内の500億円を健保組合が負担することになりました。（平成22年は330億円、23・24年は500億円）

当組合は、被保険者のみなさまからいただく保険料の44.4%を高齢者医療のために負担している状態にもかかわらず、平成22年度は2／3の8ヵ月分で2,200万円、平成23年度と平成24年度は3,300万円の負担増になる見込みです。



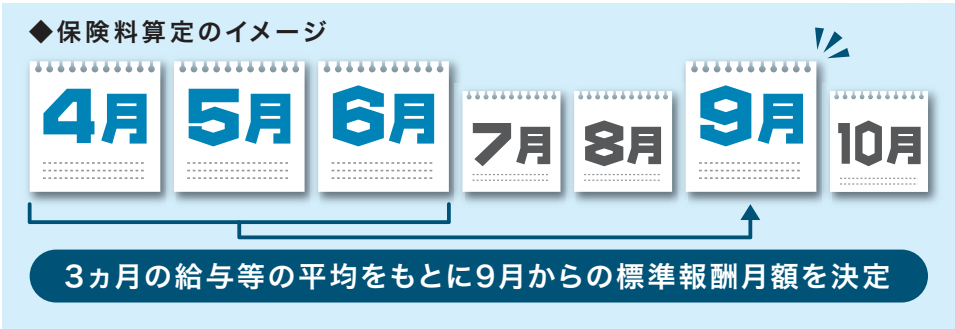
算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました

保険料は、みなさんの給料・賞与から天引きで健保組合に納められます。その額は「標準報酬月額」（4・5・6月の給与等の平均をもとに決定＝定時決定）に保険料率をかけて算出します。

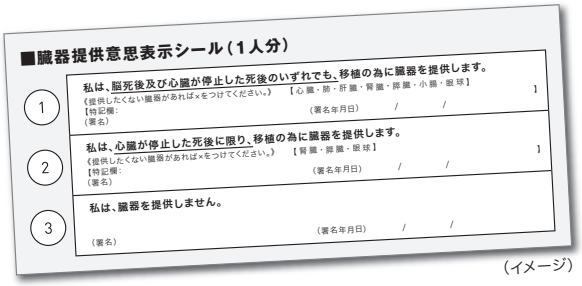
「標準報酬月額」は昇降給や残業などによって変動する可能性があるため、毎年見直しを行います。その結果、新しい「標準報酬月額」が適用される方は10月分給与から控除される保険料の額が変更となります。

			事業主負担	被保険者負担	計
健康保険	一般保険料率	基本保険料率	24.75／1000	21.99／1000	46.74／1000
		特定保険料率	19.63／1000	17.45／1000	37.08／1000
		小　計	44.38／1000	39.44／1000	83.82／1000
	調整保険料率		0.62／1000	0.56／1000	1.18／1000
	合　計		45.0／1000	40.0／1000	85.00／1000
介護保険料率（40歳～64歳）			5.50／1000	5.50／1000	11.0／1000
合計保険料率			50.50／1000	45.50／1000	96.0／1000

健康保険の一般保険料率は「基本保険料率」（医療費や健康づくり事業にあてられるもの）と「特定保険料率」（使い道が高齢者医療制度への納付金に特定されるもの）に分かれます「特定保険料率」は健康保険料全体の44.4%におよび、納付金負担の重さがうかがわれます。



保険証の裏面で臓器提供の意思表示ができるようになりました（平成22年7月～）


■臓器提供意思表示シール（1人分）

1 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
《提供したくない臓器があれば×をつけてください。》【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】
【特記欄：
（署名）
（署名年月日）　/　/

2 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
《提供したくない臓器があれば×をつけてください。》【腎臓・膵臓・眼球】
【特記欄：
（署名）
（署名年月日）　/　/

3 私は、臓器を提供しません。
（署名）
（署名年月日）　/　/

（イメージ）

厚生労働省より、臓器提供に関する意思表示欄を健康保険被保険者証（保険証）の裏面に追加するよう通知がありました。経過措置により、当分の間は従来の様式が使用できるとされていることから、当組合では当面は現行の保険証を使用し、交付の際に意思表示シールとリーフレットを配布します。臓器提供の意思表示をされる方はご利用ください。

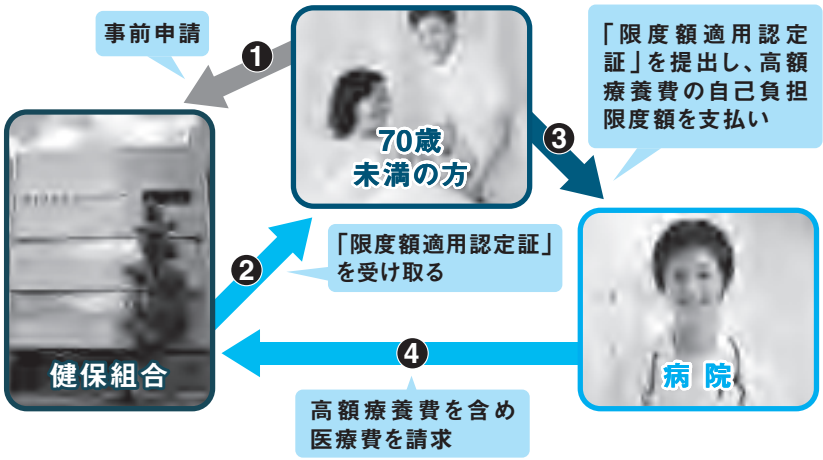
また、現在保険証をお持ちの方で意思表示シール・リーフレットを希望される方は、事業所を通じて当組合までお申し出ください。なお、運転免許証でも臓器提供の意思表示ができるようになりました。

臓器提供に関するお問い合わせは
（社）日本臓器移植ネットワークまで。
tel 0120-78-1069　ホームページ http://www.jotnw.or.jp/

入院　「限度額適用認定証」をご利用ください

70歳未満の方が入院するとき等（一部在宅医療を受ける場合を含む）高額な医療費がかかる場合、事前に健保組合に申請し「限度額適用認定証」を受けておくと、病院の窓口での支払い額が高額療養費の自己負担限度額までで済むようになります。

なお、外来等で高額となる際は、「高額医療費資金貸付制度」をご利用いただけます。

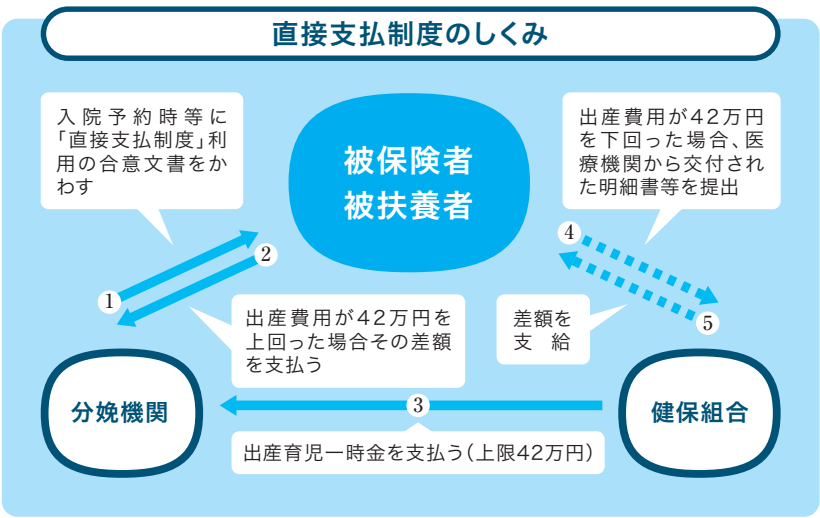


出産　「直接支払制度」をご利用ください

出産にかかる費用負担を軽減するため、（家族）出産育児一時金が支給されます。

平成21年10月から医療機関等での手続きで、健保組合が（家族）出産育児一時金を直接医療機関等に支払うことができるようになりましたのでご利用ください。

※出産費用が出産育児一時金の支給額を超えたときは、その差額を分娩機関に支払います。出産費用が出産育児一時金の支給額を下回ったときは、健保組合が被保険者の方にその差額を支給します。



資格確認にご協力ください

今年度も被扶養者の資格確認（検認）を実施いたします。

被扶養者数は高齢者医療制度への納付金額にも大きく影響し、健保財政を維持するうえで正しく認定する必要があります。確認調書の記入の仕方などは別途ご案内する予定ですので、引き続きご協力をお願いいたします。

新しい仲間をご紹介します

このたび、新たに加入されました事業所様をご紹介します。今後ともよろしくお願いします。

名　称	所 在 地	加入年月日
日建工業株式会社	岐阜県岐阜市今町四丁目23番地	平成22年8月1日
日建ヘルスメディカル株式会社	岐阜県岐阜市今町四丁目22番地	平成22年8月1日
日本カラコン合同会社	静岡県富士宮市西山2441番地5	平成22年9月1日

ご加入のおすすめ

当組合では、グループ企業内で福利厚生の格差をなくすために、異業種の関連会社や当組合加入事業所で同一事業主の会社等にあっても、ご加入いただけるようになっています。保険料率は協会けんぽより低く設定し、健康管理事業にも積極的に取り組んでおりますので、ぜひご検討ください。

お問い合わせ先　名古屋薬業健康保険組合業務課　TEL:052-211-2439

接骨院 整骨院 領収書の無料発行が義務化されました

平成22年9月より、接骨院や整骨院等での領収書の無料発行が義務付けられました。いつ、いくら使ったのかしっかり確認する習慣をつけましょう。

また、希望すればさらに詳しい明細書を発行してもらうこともできます。明細書では、どの部分にどのような施術を行ったのか確認できます。

※明細書は、有料のケースがあります。

よく確認して自分で署名を！

接骨院・整骨院では、「療養費支給申請書」に自分で署名することが必要です。この際、傷病名、施術内容、回数などを確認して署名してください。自分で署名できない場合は、“押印”または“ぼ印”をします。

白紙の用紙にサインをしたり、印鑑を渡してしまうのはトラブルの原因となる恐れがあるのでやめましょう！！

お知らせ

●健保委員幹事会
●健康管理事業推進委員会

平成22年10月21日（木）13:30～14:45
当健保会館 4階ホール

議 題
・平成22年度の現況について
・平成23年度の保健事業について

●健康管理講習会

平成22年10月21日（木）15:00～16:30
当健保会館 4階ホール

テーマ 「職場で進めるメンタルヘルス対策」
〈対象者〉事業主、健保委員、メンタルヘルス担当者 など

組合の現況（平成22年7月末現在）

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	平均年齢	被扶養者数
116件	男子…6,871人 女子…2,868人 合計 9,739人	男子…372,619円 女子…238,908円 平均 333,243円	男子…44.04歳 女子…37.01歳 平均 41.97歳	8,939人 （扶養率 0.92人）

おトクに楽しく運動しよう
コナミスポーツクラブ

当組合は全国のコナミスポーツクラブと法人契約をしています。一般会員よりお得な料金でご利用いただけますので、この機会に会員になってみませんか?

本格的な運動を始めたいけど何をしていいかわからない・・・

夏にビールの飲みすぎでお腹がポッコリ。引き締めなくちゃ!

会社帰りに友達とジムに通ったら楽しいかも。ダイエットにも役立ちそう。

秋から冬にかけて毎年かぜをひいてしまう。体力をつけて今年は元気に過ごしたい。

ダイエット・体力UP・ストレス解消…コナミスポーツクラブならそんなみなさんのニーズにお応えします!!

PICK UP オススメのメニュー Recommendable menu

ジムプログラム

自宅では使えない本格的なマシンを使って、筋トレはもちろん、体力向上、ダイエットに挑戦。初心者にはインストラクターがカウンセリングを行い、無理のない個別プログラムを組んでくれるので安心です。

プールプログラム

スイミングは自分のペースで気持ちよく泳ぐことで体調がよくなり、リラクゼーション効果が得られます。また、水中での体操、ウォーキング、ストレッチなどいろいろなメニューがありますので、トライしてみましょう。

ヨガ

ゆったりとした時間の中で呼吸を整え、ポーズをとることでストレス解消にもなるヨガ。普段から姿勢がよくなるという効果もあります。

格闘技エクササイズ

思いきりからだを動かして、汗をかきたいという方にオススメのメニュー。格闘技の動きを取り入れたエクササイズで脂肪を燃焼させます。

対象者 被保険者・被扶養者

利用料金

「まずは試してみたい」方にオススメ!

都度利用制

利用するときだけの支払いで使える!

法人契約都度利用会員A **840円~2,730円(税込)/回**

「しっかり通いたい」方にオススメ!

月会費制 定額料金で使い放題

エグザス正会員、特別会員より2,100円お得な月会費

法人契約個人会員 **4,830円~11,340円(税込)/月** <初期登録料:6,300円(税込)>

利用手順・施設検索など詳しくはホームページでご確認いただけます。 http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ → 体力づくりを応援! → 契約スポーツ施設

健保の健康づくり事業でいろいろな秋を楽しもう!

スポーツの秋!!

健康ウォークに参加しよう

ウォーキングに参加して家族で楽しく健康づくり

対象者 被保険者・被扶養者

開催日 平成22年10月2日(土) 午前8時30分～11時受付

参加費 無料(交通費は自己負担)

コース 岡崎市
(スタート:乙川河川敷[最寄駅／名鉄東岡崎] ゴール:六所神社)

おもな見どころポイント

- **岡　崎　城**
- **二　七　市**:二と七のつく日に地元で開かれる市
- **岡崎東公園**:ゾウやラクダ、ニホンザルなどがいる小さな動物園。入園料無料。

ゴール後に特別イベントとして『自然科学研究機構「基礎生物学研究所」一般公開』をお楽しみいただけます。
動物・植物の形が作られる仕組みや、進化の不思議を調べる研究など世界最先端の生き物研究の現場を見学できます。お子様連れの方にオススメです。

実りの秋!!

味覚狩りに行こう

おトクに、美味しい果実を堪能しよう

対象者 被保険者・被扶養者

利用方法 事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、各施設の窓口にご提示のうえ、所定の利用者負担額をお支払いください。

ご利用施設
- 愛知県 岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)
- 岐阜県 山之上(梨)・中津川(栗)
- 三重県 多度(さつまいも・柿・みかん)
- 静岡県 三ケ日(みかん)
- 長野県 信州松川(りんご)

利用料金 一般料金の**30%程度**でご利用いただけます。

レジャーの秋!!

契約保養施設

保養所を上手に利用してオトクに楽しく

対象者 被保険者・被扶養者(配偶者)

利用方法 最寄の予約店または予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」と告げて予約後、所定の利用申込書に必要事項を記入。当組合総務課で「利用通知書」の交付を受けてください。

ご利用施設 JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設と、プリンスホテルおよび名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾートホテル

補助額 1人1泊につき1,500円
(年度内3泊まで)

詳しくはホームページでご確認いただけます! http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

- 秋の健康ウォークについて…… 最新情報
- 味覚狩りについて…… 体力づくりを応援! → 味覚狩り
- 契約保養施設について…… 契約保養施設でリフレッシュ

健保だより
発行日 平成22年9月発行(年4回)
発行人 名古屋薬業健康保険組合
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-1-35
ホームページ http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/
業務課 TEL 052(211)2439・FAX 052(231)4964
総務課 TEL 052(211)2294・FAX 052(201)1678
代表 TEL 052(211)2326