

健保 だより

2014
春

Vol.198

TOPICS

- 平成26年度 予算が決まりました ————— P.2
- 4月から医療費が変わります ————— P.4
- 26年度「健康づくり事業」のご案内 ————— P.6
- 健康管理、日々の基本で一歩ずつ! ————— P.8
- 医療費節約のキーワードは「ジェネリック医薬品」 — P.10
- けんぽinformation ————— P.11
- 健保の健康づくり事業 ————— P.12

健康保険組合はみんな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/>

平成26年度 予算が決まりました

平成26年度予算は下記のとおりとなりましたのでお知らせいたします。

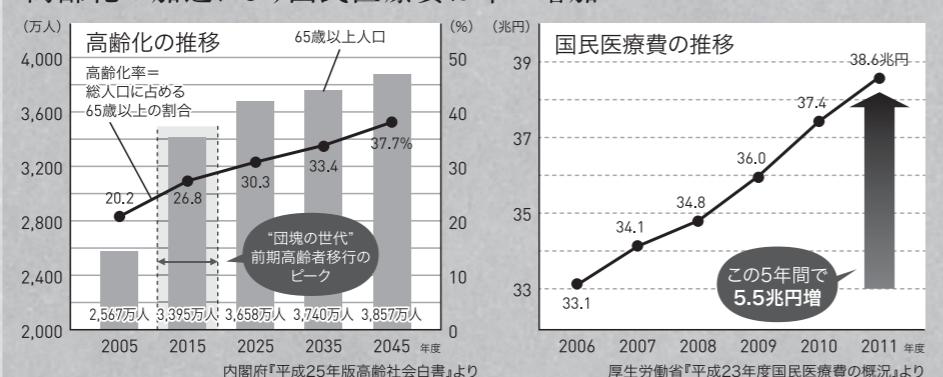
収入面では景気回復の兆しも見え、標準報酬月額・賞与ともに前年に比べ若干ではありますが増えることを見込んでおります。

支出面では医療費と納付金が大きく占めており、医療費についてはこの4月からは2年に一度の診療費改定が行われ全体でプラス0.1%となり、高齢化とともに伸び行く医療費は歯止めが利かない状況です。この医療費を少しでも抑える為には日頃の健康管理による健康の保持・増進のほか適正受診やジェネリック医薬品の使用等が効果的と思われます。また、平成27年度から医療費や健診データを活用し医療費削減につなげるためのデータヘルス計画が予定されており今年度は準備段階に入り、これによりきめ細やかな事業につなげてまいります。

また、高齢者の医療費は一般世代の約4倍ともいわれ高齢者医療を支える現役世代の納付金による支援は限界となっております。

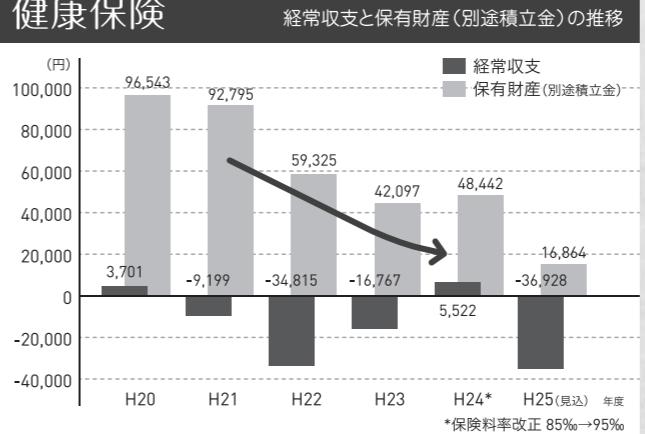
なお、当組合では今年度も保険料率を据え置きましたが、保険料収入だけでは不足し別途積立金などの財産も取り崩した予算となっております。

高齢化の加速により国民医療費は年々増加

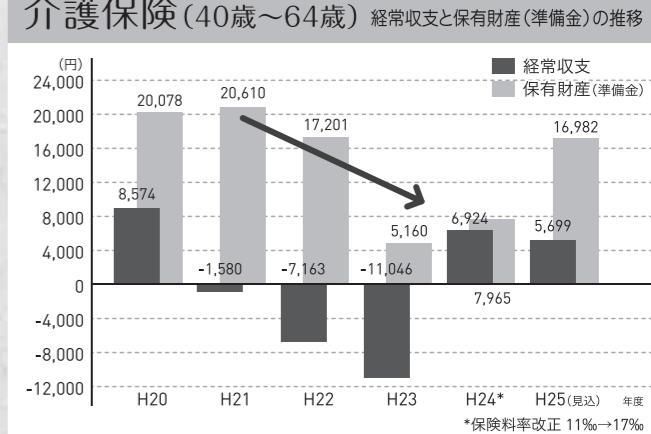


当組合の現状 [一人あたりデータ]

健康保険



介護保険



● 健康保険では平成24年度の保険料率引き上げにより経常収支で黒字決算となりましたが、平成25年度は納付金が対前年123.6%増となる等、保険給付費と納付金が保険料収入を大きく上回り再び赤字決算となる見通し。また、別途積立金などの財産もまもなく底をつけ、今年度予算では本来確保しておくべき準備金の一部取崩しを予定している現状です。

平成26年度予算～健康保険、介護保険とも保険料率は据え置き～

健康保険

予算の基礎データ

被保険者数	10,700人(10,600人)	+0.9%
平均標準報酬月額	334,222円(332,377円)	+0.6%
平均標準賞与年額	907,366円(894,724円)	+1.4%
保険料率(調整保険料率1.3%を含む)	95%(95%)	-

*このうち納付金にかかる「特定保険料率」は41.49%で7.23%減

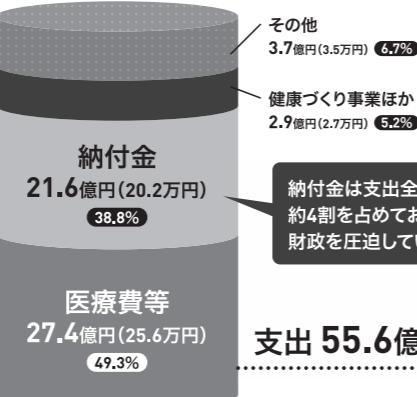
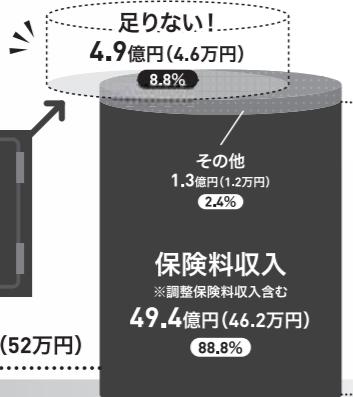
介護保険

予算の基礎データ

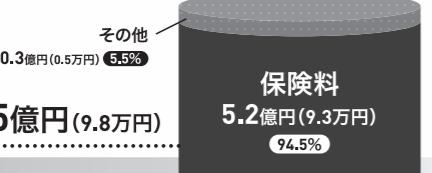
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,630人(5,430人)	+3.7%
平均標準報酬月額	376,000円(375,000円)	+0.3%
平均標準賞与年額	950,000円(900,000円)	+5.6%
保険料率	17%(17%)	-

()内は前年度数値

健康保険



介護保険



保険給付費(医療費等)

みんなが病院にかかった時に自己負担として支払われる費用(一般3割)以外を保険給付費として健保組合が負担(一般7割)しています。また、出産手当金や傷病手当金などもこの中に含まれます。



○ 医療費は減らせます ○

①健康の保持・増進

まず、病気にならないよう心掛け、日頃の健康管理を大切にしましょう。これにより免疫力などを高め心身ともに病気になりにくい体づくりを行いましょう。

★健康管理の基本は…

食事・運動・休養など日頃の生活習慣に気をつける 詳しくはP.8をご覧ください

+

定期的な健診で体をチェック

詳しくはP.6をご覧ください



②適正な受診を心掛けましょう

調子の悪いときは無理をせず、早めに病院にかかるのも大切なことです。また、「診療時間外受診」や複数の病院をいくつも回る「ハシゴ受診」は医療費に大きな影響がありますので緊急を要しないときは控えましょう。自己負担だけではなくみなさんの保険料も負担されていることを忘れないでください。

③ジェネリック医薬品を積極的に利用

国民医療費の約2割を占める薬剤費。この薬剤費はみなさまが服用している薬代で可能な限りジェネリック医薬品に切り替えていただくことで医療費はかなり抑えることができます。

詳しくはP.10をご覧ください

納付金

高齢者医療を支えるため、健保組合の規模などに応じ現役世代で納付金という形で支援しています。高齢化とともに年々負担が増え支出の4割を占めています。



◆前期高齢者納付金

65歳から74歳までの方の医療費として使われます。健保組合毎のこの世代の医療費が納付額に大きな影響がありますので、若いうちからの健康管理が大切となります。

◆後期高齢者支援金

75歳以上の方の医療費として使われます。

2つの納付金では健保組合毎の被保険者だけではなく被扶養者の人数も算出のもととなりますので、異動のあったときは速やかに届出を行っていただくようお願いします。

※届出が遅くなってしまってもご本人には影響がないと思われるが、このような納付金は組合員全体で多く負担することになります。

4月から

医療費が変わります

医療保険制度
改正をCheck

1 医療機関にかかるときの「初診料」「再診料」引き上げ

初診料・再診料とは?

病気やケガで診察を受けたときに、検査や薬の処方せん料等とは別にかかる料金で一律に設定されています。初回の診察では初診料、同じ病気やケガで同じ医療機関にかかると2回目以降は再診料を支払います。

初診料 これまで2,700円
↓ (+120円)
4月から2,820円

再診料 これまで690円
↓ (+30円)
4月から720円

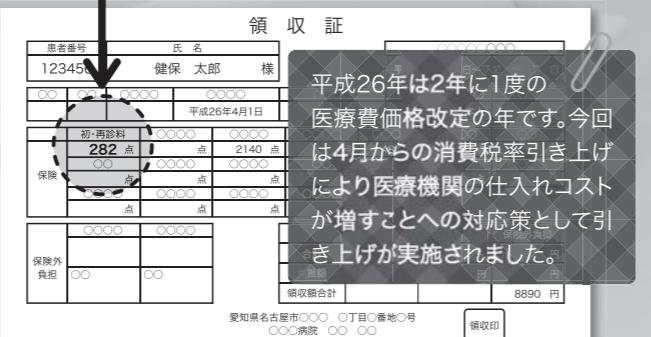
*自己負担額は記載の金額の3割です。(年齢等により負担割合は異なります)
※初診料は、200床以上の大病院の場合さらに特別料金が加算されることがあります。

▲お子さまの医療費のこともよく考えましょう

お子さまの医療費は市区町村の助成制度により、無料になるケースがあります。しかし、医療費の8割は健保組合が支払っており、それはみなさんの保険料でまかなわれていることをご理解ください。

お子さまの医療費が無料の場合…
8割を健保組合が負担 **2割**を市区町村が負担しています!

領収証をもらったらここをチェック。4月から初診料は282点=2,820円、再診料は72点=720円となっています。
※領収証は点数で記載。1点は10(円)として計算されます。



WEBで医療費をチェック!

お子さまの医療費が実際にいくらかかっているかは、健保組合のホームページ【医療費のお知らせ】で確認できます。自己負担0円でも、みなさんの保険料から医療費が支払われていることがわかります。

2 70~74歳の医療費自己負担割合 段階的に2割へ

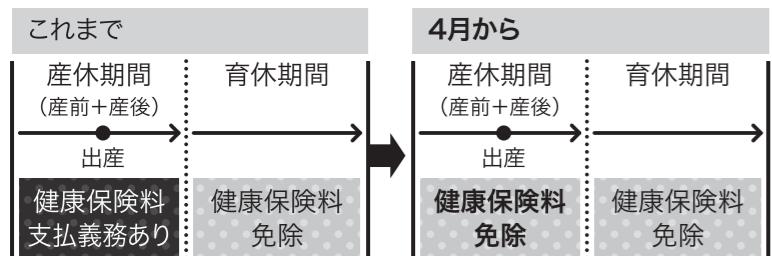
70~74歳の自己負担割合は
本来、平成20年4月から2割となる予定でしたが、特例で1割のままされていました。今回の改革では「すべての世代が相互に支え合う仕組みを構築」という考え方のもと、据え置きされていた自己負担割合が本来の2割となることが決まりました。

【年齢別医療費自己負担割合】

年齢区分	所得区分	医療費自己負担割合
75歳以上 (一定の障害のある方は65歳以上)	一般	1割
	現役並み所得者*	3割
70~74歳 4月から新たに70歳になる方から段階的に2割負担になります。(すでに70歳に達している方は、1割負担のままで)	一般(昭和19年4月1日以前生まれ)	1割
	一般(昭和19年4月2日以降生まれ)	2割
小学校入学後~70歳未満	現役並み所得者**	3割
	すべて	3割
小学校入学前	-	2割

*標準報酬が28万円以上の方(夫婦2人以上の世帯は年収520万円未満、単身世帯は年収383万円未満の方で健康保険組合に申請した場合は除く。)

3 産休期間中の健康保険料を免除



産前・産後休業を取得したとき、健保組合に届け出をすれば毎月の健康保険料が免除されます。これまで育児休業期間についてのみ免除が行われていましたが、出産・子育て世代のサポート体制強化の観点から、新たに産前・産後期間も同様の扱いとなります。

▲ 健保組合へ届け出が必要になります。

昨年方向性がまとまった社会保障制度改革国民会議の報告書に基づき、順次医療保険制度の改正が実施されますが、今年4月から変更になったおもな項目をご案内いたします。

4 産休終了後の標準報酬月額の改定

産休終了後に報酬が下がった場合は、産休を終了した日の翌日に属する月以後の3ヵ月間に受けた報酬(ただし、支払基礎日数が17日未満の月を除きます)の平均額に基づき、1等級でも標準報酬月額が変動する場合に、標準報酬月額の改定をすることができるようになりました。

▲ 健保組合へ届け出が必要になります。

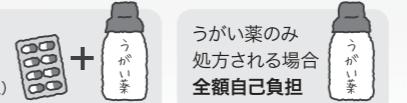
※産休終了日の翌日の属する月以後の3ヵ月間の支払基礎日数が、いずれも17日未満である場合は、改定の対象になりません。
※産休を終了した日の翌日に引き続いて育児休業を開始した場合は、提出することができません。

その他のおもな改正

●「うがい薬」のみの処方は全額自己負担

医療機関でうがい薬のみを処方してもらう場合、健康保険は適用されず全額自己負担になります。

☆うがい薬は成分や効能が同じ市販薬が多くありますので、症状が安定している場合はそちらを利用することも考えましょう。



●ジェネリック医薬品発売時の価格見直し

ジェネリック医薬品は有効成分の開発費用がかからないため、発売時の薬価は新薬の70%と定められていましたが、これが60%に見直されました。患者負担がより軽減され、さらに利用しやすくなります。

●調剤薬局に薬の飲み残し確認を義務化

薬局で薬を調剤してもらうとき、薬剤師が患者に過去に処方した薬の飲み残しがないか確認することが義務化されました。

☆日本薬剤師会の試算によると、患者の飲み残した薬の額は約500億円。薬は服用の仕方についてきちんと指導を受け、決められた用法をしっかりと守ることが求められます。

●慢性病の治療費に月額固定制(包括払い)導入

糖尿病と高血圧症等特定の慢性病を複数抱える患者が、長期の治療を受ける場合、検査料や処方せん料等を受けた回数分支払うか、月ごとに何度受けても定額払いを選擇するようになりました。(一定の基準を満たした医療機関が対象となります)

☆慢性病は信頼できる主治医を決めて、じっくり治療をする必要があります。主治医とよく相談し、自分にあった治療法と支払方法を選択しましょう。



平成27年1月から 70歳未満の人の1ヶ月の自己負担限度額(高額療養費制度)の見直しが予定されています。

「正しい受診」が
いっそう求められる
時代へ

今回の医療保険制度改正によって、みなさんの自己負担は一部増えることになりました。安い受診を繰り返すと、これまで以上に医療費が多くかかるかもしれません。受診について正しい知識を身につけ実践することが大切です。

時間外受診は避ける

以下の時間帯に受診すると、初診料・再診料とは別に割増料金がかかります。



深夜

22~6時

休日

日曜・祝日・年末年始

時間外

6~8時、18~22時(土曜は12~22時)

夜間・早朝等

(医療機関の診療時間内でも加算)

6~8時、18~22時(土曜は12~22時)

日曜・祝日6~22時

*割増料金の金額は年齢(6歳以上/未満)や、医療機関の規模によっても異なります。

*「夜間・早朝等」の加算は、初診料の場合、特定の条件を満たす診療所に限られます。

かかりつけ医をもつ (いきなり大病院を受診しない)

ベッド数200床以上の大病院に紹介状なしで受診すると、初診料とは別に特別料金がかかります。まずは身近な診療所(かかりつけ医)に相談し、必要であれば大病院への紹介状を用意してもらいましょう。紹介状があれば、特別料金はかかりません。

ハシゴ受診をしない

医師と意見が合わない、なかなか治らないなどの理由で医療機関を替える「ハシゴ受診」はそのたびに初診料がかかったり、同じ検査が繰り返されるなどムダなお金と時間が多くなります。自己判断で医療機関をいくつも受診するのは避けましょう。

「健康づくり事業」のご案内

今年度も様々な事業を実施してまいります。一つひとつの事業をご利用いただくことによって、総合的な健康づくりにつながるよう考えておりますので、ご家族そろってご利用ください。

健康のチェック～予防・改善のために

病気の早期発見はもちろん、病気の予防を目的として実施します。

① 健康診断・保健指導関係	種別	対象者	実施回数	一部負担金
	基本健診	35歳未満(30歳除く)の本人と家族		3,000円
	総合健診 <small>がん検査も充実</small>	30歳と35歳以上の本人と家族	いずれか 1つを年1回	8,000円
	特定健診	40歳以上の家族		無料
	人間ドック	35歳以上の本人と家族		
	歯科健診	本人と家族	年1回	500円
健診後のバックアップ	種別	対象者	費用	
	特定保健指導 <small>病気になる前に改善できる!</small>	30歳と35歳以上で対象となった方	全額当組合が負担します。	
	健診後の事後指導	健診の結果、発症の予兆のある方	◆当組合の指定健診機関実施分 ・全額当組合が負担します。	
	追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者	◆補助実施分 ・当組合が定めた額を限度として補助します。	

心身の健康をサポート

心の健康や感染症の予防を含め、多面的に健康をサポートします。

種別	対象者	実施期間	実施内容
メンタルヘルスサポート (メンタルヘルス相談) プライバシー厳守		通年	ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。 心の健康をサポート! 0120-933-364 相談無料
禁煙サポート (禁煙コンテスト)	本人と家族	随時	がんやメタボリックシンドロームの原因にもなるたばこをやめられない方の禁煙をサポートします。 ※参加者一部負担金は1人あたり500円。
健康管理ファイル		随時	健診の「情報提供」の資料として、食事・運動など健康づくり情報を提供しています。
インフルエンザ予防接種		10月～1月	補助限度額 2,000円／1人
NEW 糖尿病腎症重症化予防対策事業		随時	生活習慣の改善により重症化の予防が期待される方をサポート
健康管理講習会	事業主および健康保険委員、健康管理担当者	随時	生活習慣病などについてシリーズで開催します。

※本人=被保險者 家族=被扶養者

病気の予防に重要な免疫力UPに貢献

体力づくりを中心に健康の基礎をサポートするため発展的に展開します。



種別	対象者	実施期間	実施内容
契約スポーツ施設 <small>おトクな料金でご利用OK</small>		通年	法人契約 コナミスポーツクラブ(フィットネスクラブ)全国570カ所 <small>都度利用 864円～2,808円／回 月会員 4,644円～13,176円／月</small>
健康ウォーキング	まもなく始まります! 本人と家族	4・10月	愛知県下の健康保険組合と共に
潮干狩り		4～6月	割引料金で利用可 県内(2カ所)・蒲郡 竹島海岸・南知多 矢梨海岸 県外(1カ所)・浜名湖 弁天島
夏季プール施設		6～9月	一般料金の半額で利用可 県内(3カ所)・ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川 ・日本モンキーパーク 県外(6カ所)・ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット ・浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋 ・としまえん・芝政ワールド
味覚狩り		8～11月	割引料金で利用可 県内(3カ所)・岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん) ・大府長根山(ぶどう) 県外(4カ所)・山之上(梨)・中津川(栗) ・多度(いも掘・みかん)・三ヶ日(みかん)

ご家族との交流・心の休養に

利便性も考慮してトータルな健康サポートとして実施します。

種別	補助金対象者	実施期間	補助額	利用施設
契約保養所 <small>旅先のウォーキングもオススメ!</small>	本人 家族(配偶者)	通年	1年度あたり1泊につき 1,500円を3泊まで	JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの 協定施設、全国のプリンスホテル、名古屋 薬業厚生年金基金の契約リゾート施設

必要な情報を確実に

健康をサポートする側、受ける側に有用な情報を適宜発信します。

広報関係

- ①機関誌の配布*(年4回) 適用事業所・本人
 - ②ホームページ(通年)
 - ③健康管理事業推進委員向け健康管理情報誌の配布
 - ④広報用リーフレットの配布(随時)適用事業所
 - ⑤健康保険委員向け図書の配布(4月)

講習会

- ①新入社員講習会(4・3月)
 - ②事務担当者講習会(6月)
 - ③算定基礎届説明会(6月)

諸會議

- ①健康保険委員会(5*月)
 - ②健康保険委員幹事会(5*・10月)
 - ③健康管理事業推進委員会(5*・10月)

*平成26年度は4月から5月に変更

ますます奈良|健保のホームページ

<http://www.motivaku-kappa.or.jp/>

名古屋薬業健康保険組合 検索

**健康づくり事業についての詳しい内容は
もちろん、健保について“知りたい”情報が
みつかります！**

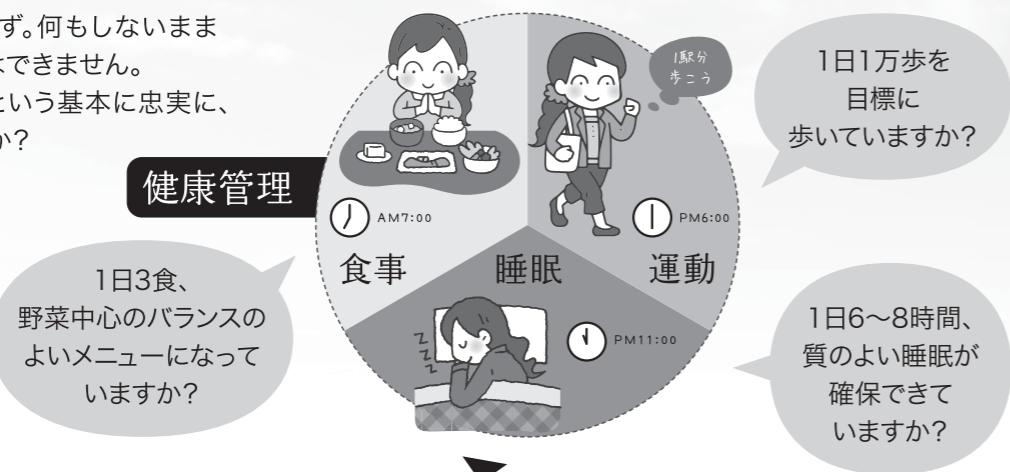
健康管理、日々の基本で一歩ずつ！

みなさんが習慣にしている健康管理は何ですか？食事に気を遣ったり、定期的に運動したりと人によっていろいろあると思います。そのうえで、定期的に確かめること、そして早めに改善することが健康へつながっていきます。

春、そして新年度という始まりの季節、基本に立ち返り、ご家族そろって健康管理に努めましょう。

忘れてはいけない健康、基本はあくまで「自分で守る」

健康は一日にして成らず。何もしないまま健康であり続けることはできません。
「食事」「運動」「睡眠」という基本に忠実に、健康管理をしていますか？
健康をつくるのは、あなた自身です。



日々の積み重ねは「健診」でチェック

生活習慣病検査

循環器疾患ほか動脈硬化の予防・早期発見に
血圧測定 心電図検査 眼底カメラ検査
総コレステロール値 中性脂肪値
LDL・HDLコレステロール値

糖尿病の予防・早期発見に

尿糖 空腹時血糖値 ヘモグロビンA1c

がん検査

胃・十二指腸のがん	肝臓・胆のう・膵臓などのがん	大腸がん
消化器X線検査 or 内視鏡検査	腹部超音波検査	便潜血検査(免疫学的検査-2回法)
肺がん [男性付加]	乳がん [女性付加]	子宮頸がん [女性付加]
胸部X線直接2方向検査	乳房検査(マンモグラフィor超音波)	子宮検査

他にも、肝機能・腎機能・血液の異常などを調べる検査も行いますので、トータルな健康チェックに役立ちます。

『がん検診企業アクション推進パートナー』に登録

がんの予防につながる事業を積極的に展開しています。

総合健診 禁煙サポート事業 機関誌やホームページによる情報提供など



もしも「精密・再検査」の案内がきたら



最初の健診は「ふるい分け」です。
あらためて詳しく調べる必要があると判断された方は必ず受けましょう！
これも「自分で守る」の一つです。

「改善のしかたがわからない」「成果が出ない」…そんな方は「保健指導」

食生活や運動習慣など改善の必要があるとわかったとき、「自分でできる！」と思う方もいらっしゃいます。しかし、現実には思ったほどの効果が出ず、また次の健診で再び所見が出るというケースが少なくありません。
保健指導では専門スタッフから、一人ひとりに合った無理のない効果的な改善のしかたをアドバイスしてもらえます。



【参考】アドバイス例(ごく一部)

- | | | |
|--|---|--|
| 食事 | 運動 | 睡眠 |
| ◆白米を玄米に替える
◆夕食の最初にキャベツの千切りをたっぷり食べる
◆コンビニ商品のカロリー表示を必ずチェックする | ◆ふだんの歩幅と歩く速度を2倍にする
◆車はわざと遠いところに停める
◆意識的に腹筋や脚部に力を入れる | ◆寝る直前はテレビ、パソコン、スマート(携帯)画面を見ない
◆昼休みなどに10~20分の仮眠をとる
◆入浴の温度をいつもよりぬるめにする |

歯の健康もお忘れなく
歯の健康は全身の健康に影響します。とくに歯周病は糖尿病や心筋梗塞といった大きな病気と関連があることが分かってきました。
年に一度は当組合の「歯科健診」を受け、健康の入口である歯を守りましょう！

日々の健康管理 → 確かめる → 改善する

この流れで「健康で長生き」のベースを築こう！

『Smart Life Project』の企業・団体メンバー
健康寿命をのばす国民運動
Smart Life Project

当組合も賛同し、団体メンバーとして登録しています！

ご家族の健診も当組合にお任せください — 家族の受検率上昇中！—

当組合ではご家族の方へのフォローも本人同様の内容で実施しています。ご家族の健診受検率も平成20年度の21.3%から平成24年度では30.0%と5人に1人から3人に1人受ける時代になってきました。当組合では平成26年度には50%を目標としており家族全員で健康管理を行い、みなさまがいつまでも健康で、国の掲げる「健康寿命を延ばす」という目標に向かってまいりたいと考えております。



パートなどされている奥様へ

パート先などで「健診を受けているから健保の健診は受けないわ。」とおっしゃる方もいらっしゃると思います。当組合ではその健診の結果(労働安全衛生法の定期健診)をご提供いただければ、再検査や特定保健指導の費用を当組合にて負担させていただきますので結果のご提供をお待ちしております。

医療費節約のキーワードは [ジェネリック医薬品]

国民医療費における薬剤費の総額は、約6.6兆円^{*}です。病院で薬を処方してもらうと一般的に3割の自己負担で数千円を支払うことが多いと思いますが、年間ですべての人の薬代を健保組合負担分を含め合計するとこんなにも大きな額になります。

ジェネリック医薬品の価格は新薬の3~5割と安く、みなさん一人ひとりが積極的に使用すれば薬剤費は大幅に減らすことができます。もちろん家計の負担も減ることになりますのでダイレクトにメリットを感じることができます。

*平成23年度データ

「軽減額通知」をご覧ください

普段使用されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれだけ薬代が少なくなるかをお知らせする案内をお送りします。

通知対象者	送付時期
65~74歳で自己負担が300円以上軽減される見込みのある方	①4月中旬 ②10月中旬
65歳未満のメタボリック症候群の方等で自己負担が500円以上軽減される見込みのある方	①7月中旬 ②1月中旬



◆ホームページでも軽減額を調べることができます。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → ジェネリック医薬品 自己負担額が軽減されます



ジェネリック医薬品希望シールが便利

当組合が配付いたしましたシールを保険証などに貼って、医療機関の窓口に提出しましょう。



ご協力ありがとうございました 被扶養者確認調書

被扶養者の資格確認にご協力いただきました。これをもとに、今年度も保険給付および各種保健事業を適正に実施してまいります。



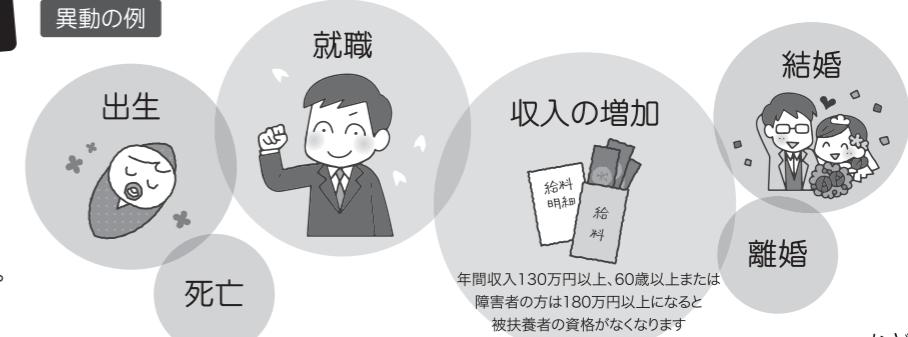
忘れると大変！提出漏れや遅延は支出増に…

被扶養者の人数は、高齢者医療制度への納付金額に大きく影響します。額にして一人あたり約10万円！提出するのを忘れていたり、「ちょっとぐらいいざれても…」などと考えず、すみやかに手続きを行ってください。資格確認を行うと、実際に届出を忘れている方がいらっしゃいます。みなさんに納めていただく保険料を大切に使うためにも届出をお忘れなく。

春は異動の多い季節です
**「被扶養者(異動)届」の
ご提出をお忘れなく**

**異動のあった日から5日以内に被扶養者(異動)届を!!
被扶養者でなくなった時は保険証の返却をお願いします**

異動の例



[事業所ご担当者様へ]

新規採用および退職される社員の方がいらっしゃる場合は「資格取得(喪失)届」のご提出を5日以内にお願いいたします。(喪失の場合は保険証を添付してください)

年間収入130万円以上、60歳以上または障害の方は180万円以上になると被扶養者の資格がなくなります

…など

知つておきたい最新情報(トピックス)

●メンタルチェック、義務化へ前進

「うつ」をはじめとするメンタル不調者の増加が社会的な問題となっている昨今、労働安全衛生法の一部改正によりメンタルヘルス対策の強化が図られる予定です。

具体的には、企業が従業員への年1回のストレス診断を実施することを求めるもの。改正案提出後、2015年度の施行が見込まれます。

●医療費助成の対象拡大

「難病の患者に対する医療費等に関する法律案」「児童福祉法の一部を改正する法律案」が国会に提出されました。これに伴い医療費助成の対象は、難病56疾患が約300疾患、小児慢性特定疾患514疾患に拡大する見込みで、難病・小児慢性特定疾患の法定化には消費税の増収分で対応、公平かつ安定的な制度を構築するとしています。

なお、すべての新規疾患に新たな医療費助成が実施されるのは2015年夏頃の予定です。

組合の現況(平成26年1月末現在)

()内は前年同月数値

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
(136件) 135件	男子 (7,025人) 7,084人 女子 (3,434人) 3,565人	男子 (374,764円) 376,226円 女子 (245,090円) 246,727円	男子 (44.21歳) 44.31歳 女子 (37.91歳) 38.33歳	(9,247人) 9,260人 (0.88人) 【扶養率0.87人】
	合計 (10,459人) 10,649人	平均 (332,188円) 332,873円	平均 (42.14歳) 42.31歳	

今年度も健保の健康づくり事業をご活用ください

仲間や家族と楽しマレジャー

平成26年春

「けんぽれんあいち健康ウォーク」

開催日 平成26年4月5日(土)

予定コース 「日本の森林浴100選の森」と「城山公園さくらまつり」を巡るヒーリングウォークコース

スタート 名鉄尾張旭駅 ゴール 名鉄新瀬戸駅

参加費 無料(現地までの交通費は自己負担)

春は心身ともに癒されるコースを予定。みなさんのご参加お待ちしています!

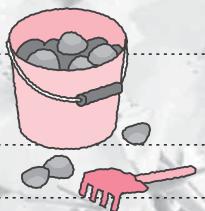


潮干狩り

開催期間 4月上旬～6月下旬(潮の状況により変更になる場合があります。
事前に潮干狩り場の潮見表を参考にお出かけください)

潮干狩り場 浜名湖(弁天島)・蒲郡(竹島)・南知多(矢梨海岸)

現地で保険証を提示すれば特別割引料金になります!



契約保養施設

利用期間 通年

契約保養施設 全国の大手旅行会社・近畿日本ツーリストの協定施設、プリンスホテル、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・補助金の対象は被保険者と被扶養配偶者に限ります。)

夏休みの旅行にもぜひご利用ください!

運動始めませんか?

禁煙をサポート

コナミスポーツクラブ

全国のコナミスポーツクラブと法人契約をしています。

<おススメプラン>



初めて利用される方: 利用するときにその場でお支払いいただく「都度利用制」

本格的に運動を始めたい人: 定額料金で何度も利用可能な「月会費制」

当組合の本人とご家族ならお得な料金でご利用可能です!

らくらく禁煙コンテスト

申込受付期間 平成26年6月1日～平成26年6月24日

実施期間 平成26年7月18日～平成26年8月28日

参加者一部負担金 500円

申込方法 事業所ごとに取りまとめ、当組合総務課へお申込みください。

テキストを利用して、無理なく段階的に禁煙に導くプログラムです!

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業