

健保 だより

2015
春

Vol.202

TOPICS

- 平成27年度 予算が決まりました ————— P.2
- 27年度「健康づくり事業」のご案内 ————— P.4
- いよいよスタート データヘルス計画 ————— P.6
- 春から始める 健康管理の第一歩! ————— P.7
- 4月から、コナミスポーツクラブがより利用しやすくなりました P.8
- 家計の節約に ジェネリック医薬品を使おう ————— P.9
- 「毎日を健康にお過ごしの方」に聞いてみました! - 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/>

平成27年度 予算が決まりました

— 後期高齢者支援金の算出方法の変更等に伴い財政は一段と厳しく —

収入面では、消費税率が5%から8%に引き上げられ1年が経過し、デフレ脱却の足掛かりとして回復傾向にある経済情勢を背景に、保険料収入は標準報酬月額・賞与ともほぼ前年度並みを見込んでおります。

支出面では、高齢化に伴い当組合の加入状況も平均年齢が上がっており、医療費等にあてる保険給付費は相応の自然増を見込み、高齢者医療制度のための納付金とあわせると支出の90%近くを占めております。

また、納付金のうち75歳以上の方のために納める後期高齢者支援金の算出方法が変更され、加入者に応じた「加入者割」から、他の医療保険者に比べ全体的に報酬の高い健保組合に負担が重くのしかかる、加入者の報酬額に応じた「総報酬割」が段階的に導入されることになりました。これにより厳しい状況はより続いていくことが予想されております。

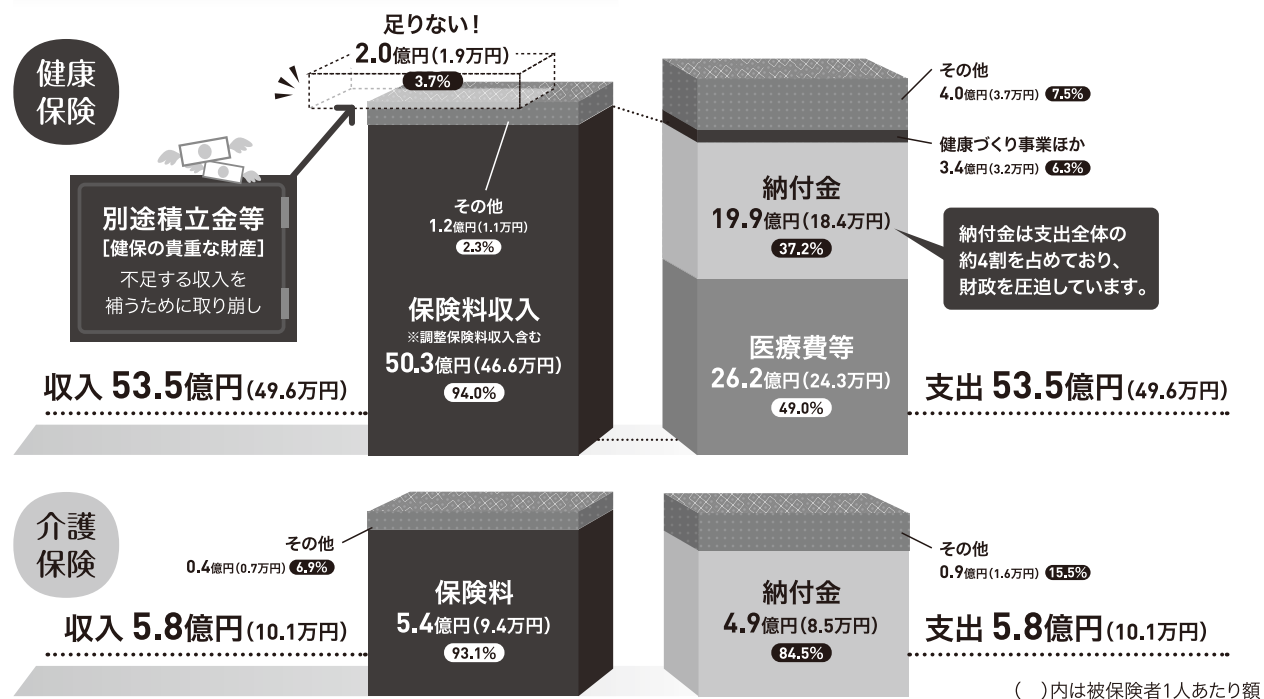
このような中、当組合では皆様の健康管理をサポートする保健事業を例年通り実施し、健康日本21にも掲げております、健康寿命をのばすことを応援してまいります。

なお、平成27年度も保険料率据え置きの方針とさせていただきますので、皆様におかれましても日頃の健康管理に加え、適正な受診やジェネリック医薬品の使用など、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

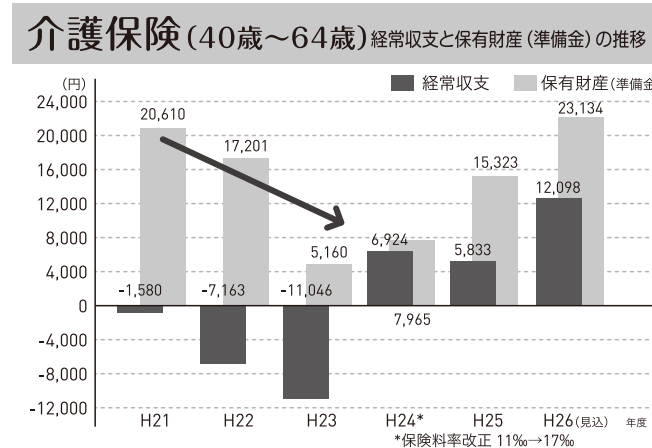
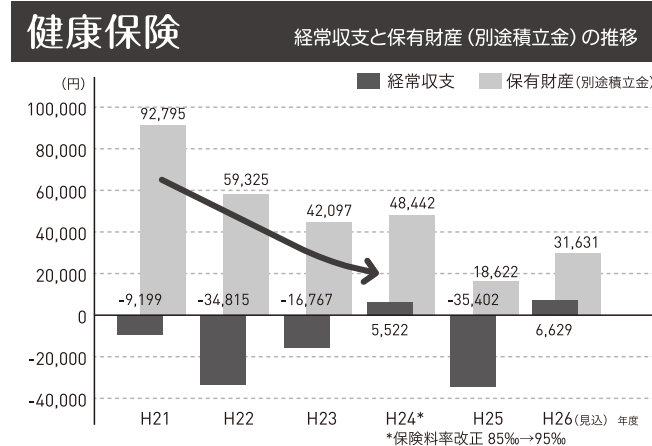
平成27年度予算 ～健康保険、介護保険とも保険料率は据え置き～

健康保険	予算の基礎データ	介護保険	予算の基礎データ
被保険者数	10,800人(10,700人) +0.9%	介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,800人(5,630人) +3.0%
平均標準報酬月額	332,946円(334,222円) -0.4%	平均標準報酬月額	378,000円(376,000円) +0.5%
平均標準賞与年額	956,075円(907,366円) +5.4%	平均標準賞与年額	980,000円(950,000円) +3.2%
保険料率(調整保険料率1.3%を含む)	95%(95%) -	保険料率	17%(17%) -

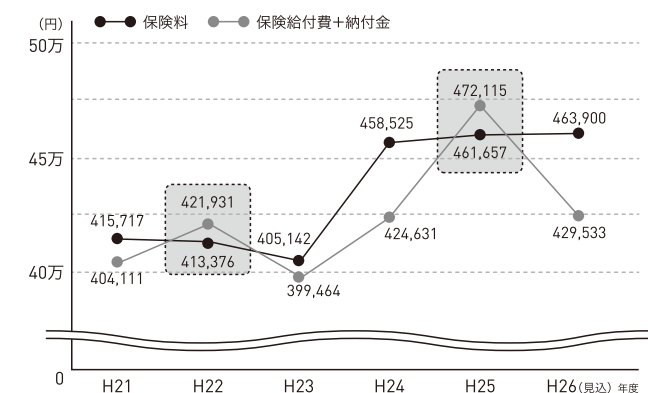
()内は前年度数値



当組合の現状 【一人あたりデータ】



健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



●当組合の経常収支と保有財産は上記表のとおりとなっておりますが、この先も高齢化に伴い保険給付費(医療費等)や高齢者のための納付金は年々増え続けることが予測され厳しい状況が続いてまいります。皆様におかれましても日頃の健康管理に加え、適正受診やジェネリック医薬品の使用など医療費抑制にご理解のほどお願い申し上げます。

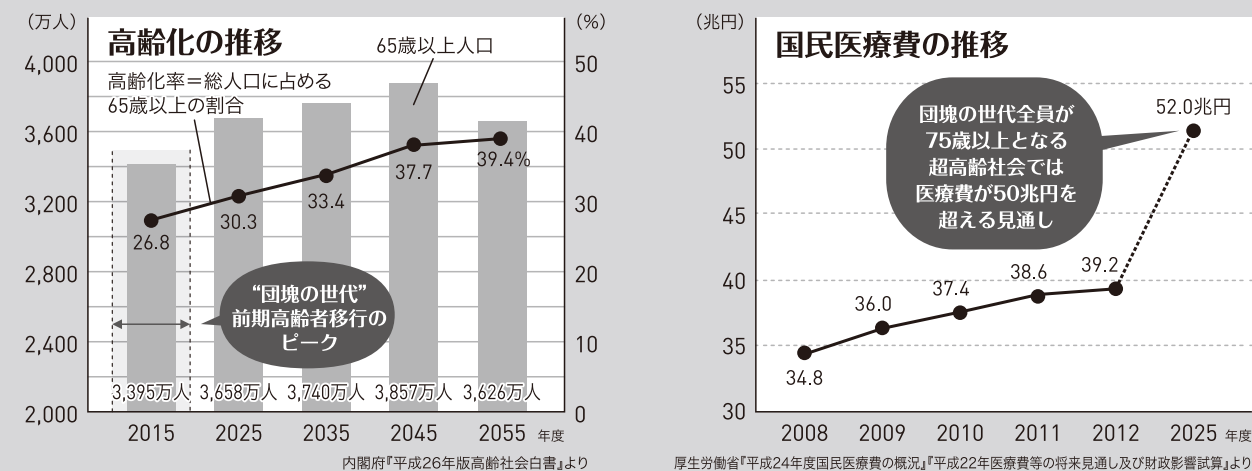
高齢化にともなう医療費の増加

食い止めるのは一人ひとりの健康

わが国の高齢化はもはや避けられない問題です。団塊世代全員75歳以上となる2025年の超高齢社会は目前ですが、一人ひとりの生活習慣、および心がけがとても重要です。

健康の保持・増進はもちろん、適正受診やジェネリック医薬品への積極的な切り替えなど、全員で取り組みれば大きなプラスの財政効果が期待できます。本誌「健保だより」や「ホームページ」では、継続的に健康管理の参考となる情報を提供していきますので、ご協力いただければ幸いです。

高齢化の加速により国民医療費は年々増加



27年度「健康づくり事業」のご案内

今年度も積極的にみなさんの健康づくりにつながる事業を実施してまいりますので、日頃の健康管理にお役立てください。

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

第一次健診

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	いずれか 1つを年1回 	3,000円
総 合 健 診 がん検査も充実	30歳と35歳以上の本人と家族		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		補助限度額 入院20,000円 外来10,000円
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 病気になる前に改善できる!	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。



② 健康相談・健康教室など

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	本人と家族	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 ※携帯電話からもご利用いただけます。
禁 煙 サ ポ ー ト (禁煙コンテスト)		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
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



※本人＝被保険者 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 おトクな料金でご利用OK	 まもなく 始まりです! 本人と家族 	通 年	法人契約 全国のコナミスポーツクラブ(フィットネスクラブ) 全国540カ所以上(法人会員利用提携施設含む) 4月1日～ 新料金プラン START 都度利用 864円～2,808円/回 月会員 4,752円～12,722円/月
健 康 ウ ォ ー ク		4・10月	愛知県下の健康保険組合と共催
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 ・浜名湖バルバル・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(ふどう) ・南知多鈴ヶ谷(みかん) ・大府長根山(ふどう) 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 旅先のウォーキングもオススメ!	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会向け健康管理情報誌の配布(毎月)
- ④広報用リーフレットの配布(随時)適用事業所・本人
- ⑤健康保険委員会向け図書の配布(4月)
- ⑥事務担当者講習会用図書の配布(6月)
- ⑦新入社員講習会用図書の配布(4・3月)

諸会議

- ①健康保険委員会(4月)
- ②健康保険委員幹事会(4・10月)
- ③健康管理事業推進委員会(4・10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)

その他

- ①医療費通知webサービス(毎月)本人
- ②ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知(年4回)
- ③健診受検率通知(6月)適用事業所
- ④事業所別年間収支状況通知(6月)適用事業所
- ⑤健診未受検者通知(2月)適用事業所
- ⑥事業所編入促進用リーフレット(随時)
- ⑦健保連共同事業(随時)
- ⑧データヘルス計画

毎日
チェック!

健保のホームページ

<http://www.meiyaku-kenpo.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。最新情報はタイムリーに更新中!

※本人＝被保険者 家族＝被扶養者

データヘルス計画

平成27年度からスタートとなる「データヘルス計画」。これは国の日本再興戦略に基づく取り組みの一環として健康保険組合に実施が求められています。具体的にはデータ分析によって、より効果的な健康づくりを推進しようという内容です。

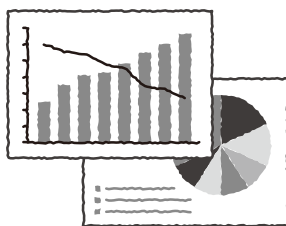
みなさんにとって決して難しいものではなく、健康保険組合の実施する健診をはじめとしたさまざまな健康づくり事業にご参加いただくことが、一番の後押しになりますので、引き続き当組合の取り組みにご協力をお願いします。

健康づくり事業を有効に活かすために・・・

この二つを相関させて分析することで・・・



健診のデータ



医療費のデータ

より効果的なアプローチができるようになります。

たとえば

未受診の方に
適正な受診を
提案できる

改善に向けて
しっかりフォロー、
サポートが
できる

など



病気のリスクが高い方



保健指導 や 受診のご案内

データ分析によって、重症化予防のきっかけを個々にご提案することができます。健康保険組合は、病気のリスクが高い方をピックアップして、今まで以上にみなさんが健康を取り戻すためのお手伝いをします。

健康保険組合

健診のデータ



医療費のデータ

分析

データヘルスは“みんな”でトライ！

各事業所（事業主様）の協力を得ることで、よりよい健康づくり事業を実施するために連携する“協働”が可能になります。

社員の健康度が高まることは、医療費支出、人材流出といった損失リスクを減らし、生産性が向上するという「健康経営」の考え方が認識されつつあり、健康を軸にした協働は、「コラボヘルス」として注目されています。

いずれにしても、みなさんと健康保険組合が一体となって構築していく体制こそが「データヘルス」といえるでしょう。



春から始める 健康管理の第一歩！

「自分の健康は自分で守る」のが基本。日頃から「食事」「運動」「睡眠」を中心に規則正しい生活を心がけ、健康を意識している方も、定期的なチェックは必要です。

当組合では、本人・ご家族とも同じ内容で健康診断を実施しており、30歳と35歳以上の方には若い方の基本健診に比べ成人病対策として生活習慣病対策とがん対策の検査を網羅しております。また、共通の健診結果用紙を使用しておりますのでご家族でお互いにわかりあえるのも特徴の一つです。しかし、ご家族の健診受検率は約30%程度しかなく、平均寿命がのび健康寿命が大切となった今、奥様をはじめご家族の方とともに健診をぜひ受けるようにしましょう！

充実の検査メニュー！当組合の健診を受けよう

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。

もし、精密・再検査の
案内がきたら・・・

最初の健診を受けた結果、精密・再検査の案内がきても放置していませんか？

健診は受けた後が大切。最初の健診は、あくまでも「ふるい分け」です。精密・再検査を受けてこそ、健診を受けた効果が発揮されるといえます。忙しくても、自分の健康を守るために必ず受けるようにしましょう。そして、大きな異常がなく血圧や脂質などの面で改善が必要とされた方は、日々の生活習慣を見直すことから始めてみませんか？



特定保健指導でサポート！



改善のしかたがわからなくても大丈夫！やさしくアドバイスします。

無理がない 効果的
二人三脚

特定保健指導のご案内が届いても受けていない方がいらっしゃいます。まずは、「受けるだけ」という軽い気持ちで体験してみることをオススメします。

歯は健康の入口！

歯科健診を受けよう

歯周病は糖尿病や心筋梗塞などの重篤な病気と密接な関係があるなど、歯が与える健康への影響が医学的に解明されつつあります。年に一度、当組合の「歯科健診」を受けて、体同様に歯の健康もチェックしましょう！



COLUMN 特定健診・保健指導の実施率が後期高齢者支援金に反映されます

現在、国は40歳以上の方の健診受検率と特定保健指導実施率、そしてメタボリック症候群の減少率の如何によって後期高齢者支援金(平成27年度予算で一人当たり100,295円)を最大で10%の減・加算される仕組みをつくっております。これは若いうちから健康管理をし、高齢になった時に少しでも健康にいられるようにという趣旨のもと実施されております。みなさまにおかれましても積極的に受けていただき健康管理をしながら国への支援金を減少させるようにしましょう。

4月から、コナミスポーツクラブが より利用しやすくなりました

Point 1

コナミスポーツクラブなら始めやすい
ご入会手続き時に必要な費用は会員証発行手数料1,080円のみ！

Point 2

コナミスポーツクラブなら続けやすい
ライフスタイルに合わせて料金プランを選べるからムダがありません。

ライフスタイルに合わせた運動習慣をみつけよう!!

あなたに合ったペースを選べる料金プラン（法人会員）

通える回数に合わせて料金プランをお選びいただけます。ペースが変わっても、毎月料金プランを変更できるから安心！

都度利用料制

全国のコナミ
スポーツクラブおよび
法人会員利用提携施設

543施設

2015年2月1日現在

対象施設

全国のコナミ
スポーツクラブ

187施設

※グランサイズ各店、北上、船橋、米子、松江は対象外

2015年2月1日現在

2015年5月1日より
開始！

気軽に都度利用（A）
（1回ごとのお支払い）

1,188円/回

1,512円/回

1,836円/回

2,160円/回

グランサイズ
4,752円/回
※20歳以上・予約制

法人会員
利用提携施設
864円～2,808円/回

月会費

料金
プラン

施設
カテゴリ

まずは
週1
(月4回まで)

しっかり
週2
(月8回まで)

たっぷり
週3
(月12回まで)

好きなだけ
回数プラス
(回数制限なし)

回数追加
利用料

カテゴリⅠ

カテゴリⅡ

カテゴリⅢ

カテゴリⅣ

4,752円/月

5,616円/月

6,372円/月

7,128円/月

6,480円/月

7,452円/月

9,288円/月

11,340円/月

8,748円/月

9,568円/月

11,167円/月

12,722円/月

9,072円/月

9,946円/月

11,739円/月

13,467円/月

864円/回

1,188円/回

1,512円/回

1,836円/回

コナミスポーツクラブはこんな通い方ができます！

自宅の近く以外の施設も通えたら便利なのに…

ここが便利！ 施設カテゴリごとに共通利用できるから通いやすい！自宅近く・勤務先・出張先・旅行先でも！

今日はちょっと忙しくて回数分通えないかも…

ここが便利！ 当月に使い切れなかった1回分を翌月に繰り越しできるから安心！ムダなく利用できます！

今日はもう少しがんばって通いたい！

ここが便利！ プランの回数を超過しても、回数追加利用料のお支払いで利用できるから便利！

※ご契約のカテゴリにより共通利用できる施設が異なります。 ※ご利用ペースの変更に合わせて、Webや店頭で翌月からの料金プランを変更できます。手続き簡単＆手数料も無料です！

さらに！

コナミスポーツクラブに入会すると、こんなお得なサービスが受けられます！

コナミスポーツクラブ会員限定“特別優待サービス”

宿泊施設・ゴルフ場・アミューズメント施設など約6,000メニューが特別価格にてご利用いただけます。

約**6,000**メニュー！

健康増進系メニュー
約**1,000**メニュー！

宿泊・ツアーメニュー
約**5,000**メニュー！

スポーツ

ゴルフ場

特別料金に

宿泊・ツアー

ホテル・旅館

多数の施設が割安に

健康

人間ドック・診療科

最大20%割引

レジャー

全国共通ゆうえんち券

8%割引

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。
<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>
→ 保健事業 → 体力づくり → 契約スポーツ施設

家計の節約に

ジェネリック医薬品を使おう

ジェネリック医薬品とは

新薬と同じ有効成分でつくられ、国が定める厳しい品質基準をクリアした安全なお薬です。新薬に比べ開発費用が少なくてすみ分、価格が安く設定されています。

新薬の3～5割の価格

医療機関で薬をもらうときは、まず処方せんの「変更不可欄」をチェック!!

「変更不可欄」に医師の署名がない

ここです！

「変更不可欄」に医師の署名がある

薬剤師に処方せんを渡すとき「ジェネリックでお願いします」と伝える

安全で安いジェネリック医薬品を処方してもらえます

新薬を使うという治療方針と考えられますが、次回受診時に直接医師に「ジェネリックに替えられないか」相談を。今はジェネリック医薬品に否定的な医師は多くないので遠慮なく尋ねてみましょう。

直接話すのは苦手という方は

ジェネリックを希望します

ジェネリック医薬品希望シールを保険証や診察券に貼って窓口に提出しましょう。シールは当組合より配付しています。

ジェネリック医薬品が自分に合うかどうか心配という方は

お試し調剤を利用できます。たとえば3週間分のうち1週間分ジェネリック医薬品を使用し、様子を見て継続もしくは変更することが可能です。

どれくらい安くなるか知りたいという方は

「軽減額通知」をご覧ください。通知の対象となる方は以下の通りです。

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	4月中旬と10月中旬にご自宅送付
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	7月中旬と1月中旬にご自宅送付

◆通知の対象とならなかった方でも当組合のホームページで軽減額を確認できます。
<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
 → かんたん差額計算

『医療費Web』をご利用ください

使った医療費を毎月インターネットで確認できます。ジェネリック医薬品で薬代を節約することに加え、医療費Webを利用して医療費全体の管理をしましょう。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>
→ 医療費のお知らせ

ご利用には仮ユーザーID・仮パスワードが必要です。すでにご自宅に通知を送付済みですが、ご不明な方は当組合業務課までお問い合わせください。

業務課TEL 052(211)2439

毎日を健康にお過ごしの方に 聞いてみました!

当組合に加入されている方の中で、健康の保持・増進に積極的に取り組み、良好な健康状態を保っている方にインタビューをさせていただきました。

健康寿命が大切となった今、毎日を健康にお過ごしの方々の生活習慣の中に、何か参考になることがあるのではないのでしょうか?!

質問

- ① 毎日の食生活について
気にかけていることがあれば教えてください。
- ② 積極的に歩くなど毎日体を動かすことは意識されていますか?
- ③ ご自身として、同世代の方々より特に健康面で
気にかけていることや、趣味など夢中になっていることなどあれば教えてください。
- ④ 若い世代の方々へ、いつまでも健康でいられる
秘訣などあれば、ぜひ教えてください。

Answer

- ① 朝食は必ず食べる。夕食は少なめに野菜を中心に味付けは塩分を控えめに、ぐらいいです。
- ② 旅行、美術鑑賞が趣味なのでよく歩くと思います。トレッキングなどもよくします。
- ③ 特に気を遣っているのではありませんが、旅行とか美術館に行けば必然的によく歩くようになります。一人でどこへでも出かけるので頭も使い、ボケ防止にもなっていると思います。
- ④ 暴飲、暴食を避け、規則正しい生活が老後の健康につながると思います。



山田 純子さん
70歳



市原 正義さん
66歳

Answer

- ① バランスを考えて、肉・魚・自分で育てた新鮮な野菜を中心に毎日3食必ず食べています。牛乳・ヨーグルト・果物は毎日摂っています。晩酌は毎日、ビール(350ml)1本程度、夕食はごはんを少量にしています。
- ② 1日に1回は事務所のある4階(普通の建物で8階位)へ階段を使用しています。なるべくエレベーターを使わないように努めています。
- ③ 家庭菜園として50坪位の土地に、トマト・ナス・ピーマン・カボチャ・スイカ・ダイコン・カブ・ホウレン草等の旬の野菜を作り、土と触れ合うことにより、ストレスを発散しています。
- ④ 規則正しい生活、十分な睡眠、適度な休養をとるように心がけています。



組合の現況 (平成27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
(135件) 135件	男子 (7,084人) 7,107人	男子 (376,226円) 377,333円	男子 (44.31歳) 44.38歳	(9,260人)
	女子 (3,565人) 3,721人	女子 (246,727円) 248,341円	女子 (38.33歳) 38.50歳	9,199人
	合計 (10,649人) 10,828人	平均 (332,873円) 333,006円	平均 (42.31歳) 42.36歳	(0.87人) 【扶養率0.85人】

「被扶養者確認調書」のご提出

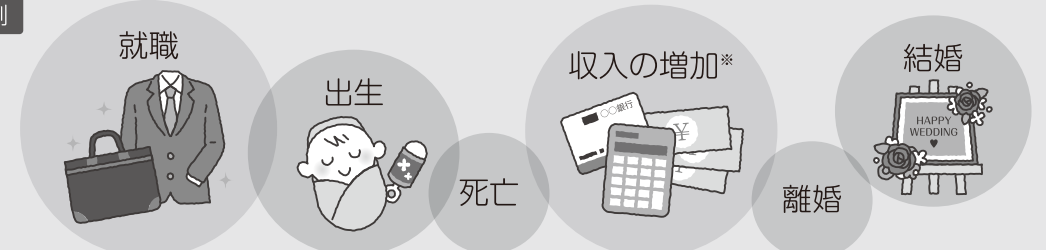
ありがとうございます。被扶養者の資格確認にご協力いただきありがとうございました。これをもとに、今年度も保険給付および各種保健事業を適正に実施してまいります。



資格確認の結果、お子さまが就職されたにも関わらず、届出されていない方が多くいらっしゃいます。
春は卒業・就職のシーズンです!異動の届出はお忘れなく!!

ご家族に以下のような異動があった場合は
その都度かならず「被扶養者異動届」をご提出ください。

異動の例



★異動のあった日から5日以内に届出を! ★被扶養者の資格がなくなる場合は、保険証のご返却をお願いします!

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



提出漏れは支出の増加につながります

被扶養者の資格を喪失しているにも関わらず届出をしないと健保組合が国へ納める納付金の額が増えることにつながります。納付金は元をたどればみなさんから納めていただく保険料。大切に使うためにも届出は確実に行いましょう。

〔事業所ご担当者様へ〕

従業員の新規採用および退職される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。なお、喪失の場合は保険証を添付してください。

平成27年 4月28日(火)開園! あいち健康の森薬草園

薬草の活用を通じて心とからだの健康づくりに対する意識の向上を図り、自然との共生や薬・食を学ぶことができる場、子どもから高齢者まで誰もが楽しめる憩いの場として開園されます。園内には四季折々に花や実をつける150種類以上の薬用植物を植栽展示し、見て、体験して楽しむことができますので、ぜひお出かけください。

＜ご利用案内＞

開園時間 : 9:30~16:30
休園日 : 月曜日(祝日の場合はその翌日)、
12月29日~1月3日
入園料・駐車料金 : 無料
所在地 : 大府市森岡町9丁目319番地



★ ゴールデンウィーク期間中には、
開園記念イベントを多数開催します! ★

4月1日 開設 詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://www.yakusouen.jp>

平成27年春 けんぽれんあいち健康ウォーク 4月4日(土)開催！

コース 桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス

スタート (最寄駅) 名鉄「豊明」駅

ゴール 名鉄「富士松」駅

参加費 無料(現地までの交通費は自己負担)



洲原公園

刈谷市の人気お花見スポット。当日は満開の桜が期待できます。小さなお子さまが遊べる遊具も整備されています！

刈谷ハイウェイオアシス

遊具・緑いっぱいの公園や天然温泉、食事、ショッピングまで楽しめる複合施設。足湯もあるので、「ウォーキング」の疲れを癒すのにオススメです！

仲間とワイワイ、美しい桜を眺めながらのウォーキングは、健康効果UP！

潮干狩り

4月上旬～6月下旬
特別割引料金でご利用OK

浜名湖(弁天島)・蒲郡(竹島)・南知多(矢梨海岸)の潮干狩り場と契約しています。保険証を提示すれば特別割引料金に！(潮の状況により開催日が変更になる場合がありますので、事前に潮干狩り場の潮見表を参考にしてお出かけください)



この時期のあさは身がふっくらして
美味しく、栄養も満点！

動脈硬化・高血圧・貧血予防などに役立ちます。

契約保養施設

年間を通して
補助金を支給

1人1泊につき1,500円を補助

(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)

全国のJTB・日本旅行・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をご利用いただけます。

コナミスポーツクラブ

4月1日(水)より
新料金プランスタート

1回利用することにお支払いの
「都度利用料制」と
月ごとでお支払いの「月会費制」
があります。

「月会費制」は通える回数に
合わせて料金プランを選べる
ようになりました。無理せず
ムダなくご利用いただけるの
で安心です。

プール・マシンジムの他、
各種スタジオプログラムもご利用OK。
身も心も美しく健康になりましょう！

らくらく禁煙コンテスト

本気で禁煙したい人をサポート

申込受付期間 平成27年5月31日～平成27年6月24日

実施期間 平成27年7月18日～平成27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。



専用のテキストを使って禁煙するための技術を身につけます。
初めての人はもちろん、何度も禁煙に失敗している人にもオススメです。

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