

健保 だより

2015
夏

Vol.203

TOPICS

- 平成26年度 決算がまとまりました ————— P.2
- 「健康で長生き」を実現するために ————— P.4
- 意外と知らない?! 病院のかかり方 ————— P.8
- 再確認! 接骨院・整骨院の正しいかかり方 — P.9
- けんぽの基礎知識 ————— 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26年度 決算がまとまりました

～医療費等による支出は25.8億円～

平成26年度は収入総額52億4,989万円9千円、支出総額51億2,950万1千円、収支差引額は1億2,039万8千円で、経常収支は1,746万円の黒字決算となりました。

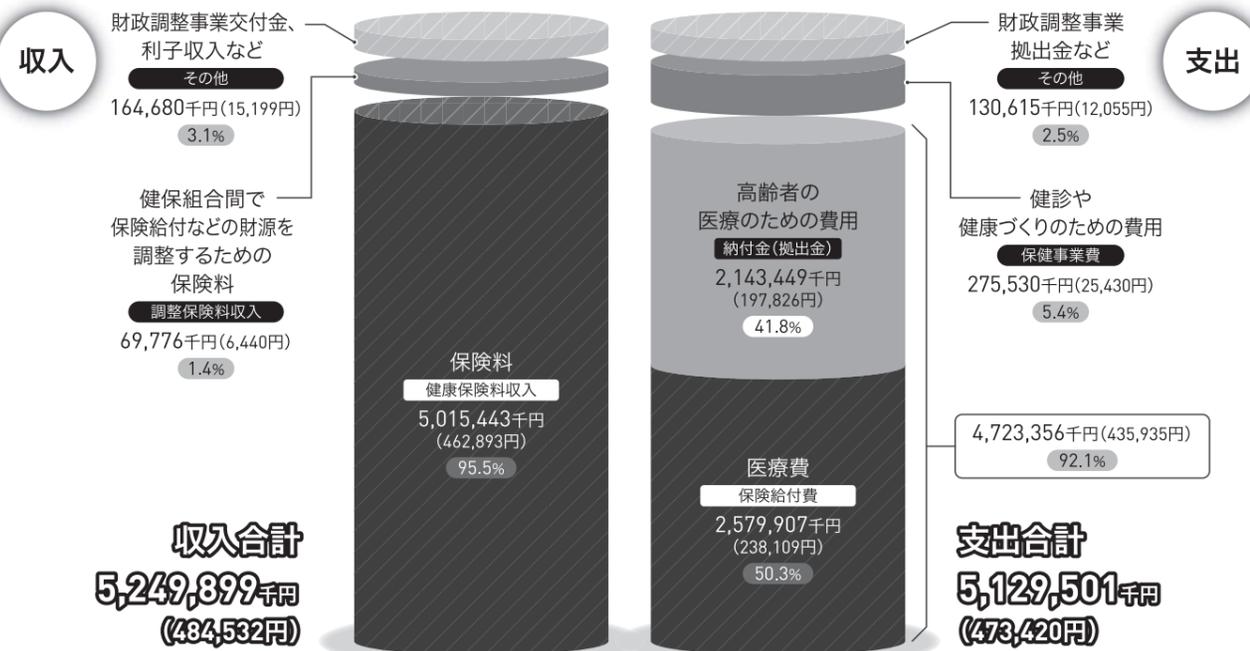
被保険者1人あたりでは、保険料収入において標準報酬月額や賞与の増加に伴い前年度に比べ若干の増加となった反面、支出では医療費がほぼ横ばいであったことなどが黒字の要因といえます。

しかし、今後も高齢化に伴う医療費の自然増は避けられず、高齢者を支える納付金も報酬に応じた総報酬割の導入などにより、さらに負担が重くのしかかってくるのが予測されます。

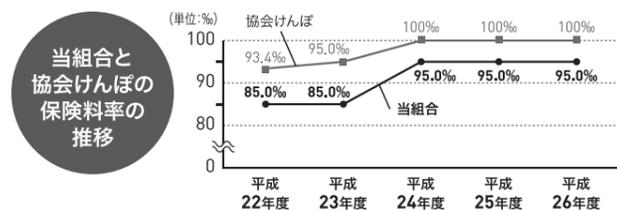
皆様方におかれましても、病気になりにくい身体づくりを心掛け、日頃の健康管理などに努めていただけるよう当組合といたしましても、健康づくり事業を通じてサポートしてまいりますのでご理解・ご協力をお願い申し上げます。

健康保険

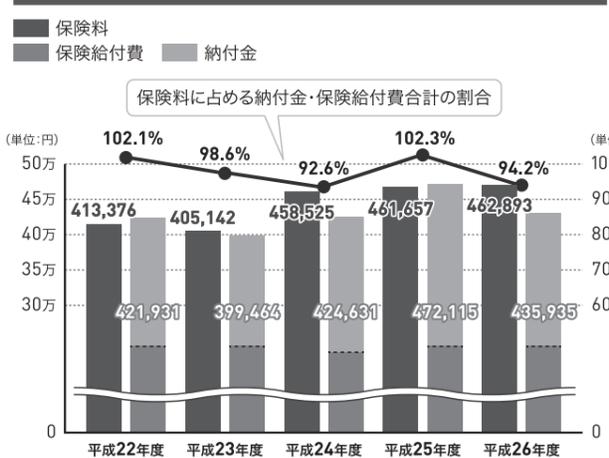
()内は被保険者1人あたり額



事業所数	135件 (135件)	対前年度	-
被保険者数	10,835人 (10,691人)	1.3%	(144人)
平均標準報酬月額	332,552円 (332,284円)	0.1%	(268円)
平均標準賞与年額	1,000,859円 (982,512円)	1.9%	(18,347円)
平均標準報酬年額	4,991,483円 (4,969,920円)	0.4%	(21,563円)
平均年齢	42.18歳 (42.10歳)	0.2%	(0.08歳)
扶養率	0.85人 (0.87人)	△2.2%	(△0.02人)
保険料率	95% (95%)	-	-



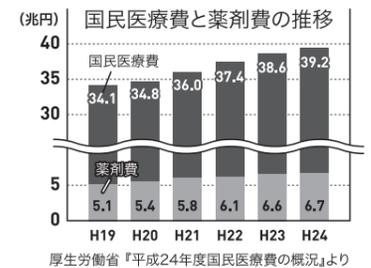
1人あたりの保険料・保険給付費・納付金の推移



今決算に影響した主な項目は…

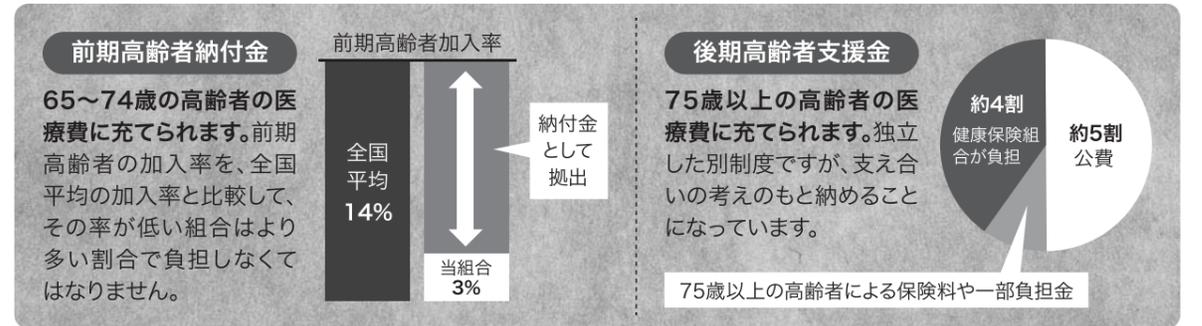
①「医療費・薬剤費」

疾病による医療費の多くは、がん・心臓病・糖尿病といった生活習慣病が占めておりますが、インフルエンザや花粉症など季節性の疾病も影響しています。生活習慣病は近年増加しており、若いうちからの健康の保持・増進が重要といえます。また、治療が必要となった時には、ジェネリック医薬品を使用することで、ご自身の負担とともに薬剤費を節約することができます。



②「納付金」

納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等)は、高齢者医療を支えるため、健保組合に支出が義務づけられており、高齢化とともにその負担は増加しています。現在、納付金は当組合でも支出の4割以上を占め、財政を圧迫しています。さらに、後期高齢者支援金は加入者の報酬額に応じた報酬割を段階的に導入するという算出方法の変更により、今後いっそう厳しい状況が続く見通しです。



納付金を増やさないためにも、日々の健康管理は何より大切ですが、健保組合に加入する人員の適正な管理も必要になるため、被扶養者の資格に関連する届出は速やかにお願いたします。



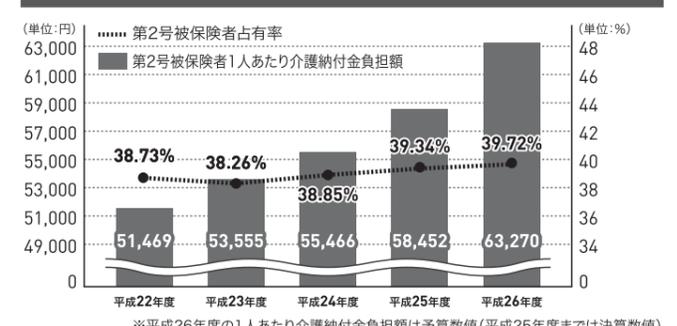
介護保険 (40歳～64歳)

科目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	545,921	96,079
繰越金	10,000	1,760
その他	1,755	309
合計	557,676	98,148
介護納付金	478,173	84,156
その他	1,765	310
合計	479,938	84,466
収支差引額	77,738	13,682
経常収支差引額	67,738	11,922

介護保険は市区町村が運営している各種介護サービスを提供するものですが、健康保険組合が事務的に介護保険料の徴収を行っています。

決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
介護保険第2号被保険者数	7,938人 (7,827人) 1.4% (111人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,682人 (5,576人) 1.9% (106人)
平均標準報酬月額	379,428円 (378,894円) 0.1% (534円)
平均標準賞与年額	1,107,675円 (1,092,212円) 1.4% (15,463円)
平均標準報酬年額	5,660,811円 (5,638,940円) 0.4% (21,871円)
保険料率	17% (17%) -

第2号被保険者の占有率と1人あたり介護納付金負担額の推移



「健康で長生き」を実現するために

現在、平均寿命(男性約80歳・女性約86歳)と健康でいられる期間には差があり、男性では約9年、女性では12年以上に及び、この差の縮小が課題となっています。

健康で長生きできる期間を長くしようという国のプロジェクトに賛同し、当組合も以前から対策を進めています。健康の基盤となる「病気を未然に防ぐ」と「病気を早い段階で見つける」ことはお互いに関係し合っています。この点に着目しながら、当組合は引き続きみなさんの健康をサポートしていきます。



歯の健康も大切に

「歯科口腔保健の推進に関する法律」が成立し3年が過ぎ、歯の健康に対する関心が大いに高まっております。歯は「健康の入口」であり、生活習慣病など**身体の健康と深い関係**があります。「歯だけの問題」と思わずに、歯の健康を意識しましょう。

- 健康日本21では、こんな目標があります!
- 「歯周病や虫歯になる人を減らす」
 - 「80歳で20本以上自分の歯がある人を増やす」
 - 「歯科健診を受けていない人を減らす」

当組合に加入のみなさんは、「歯科健診」を年1回、500円にて受けることができます。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業 → 病気の予防・歯科健診

こんな病気と関係が!

- 糖尿病
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 肺炎 etc.

国民の二人に一人が患う「がん」対策を継続実施中

今や国民病となっているがん。他の生活習慣病と違い、健診の数値等で予防対策を講じるのが難しい病気なので、早期発見・早期治療が重要です。

当組合の健診ではがん対策として各種検査を網羅しておりますので、所見のあった場合は恐れずに速やかに精密検査を受け、正しい判断をすることが大切です。また、女性特有のがんも近年増加しており、ご家族様におかれましてもこの機会に健診を受けることをお勧めいたします。

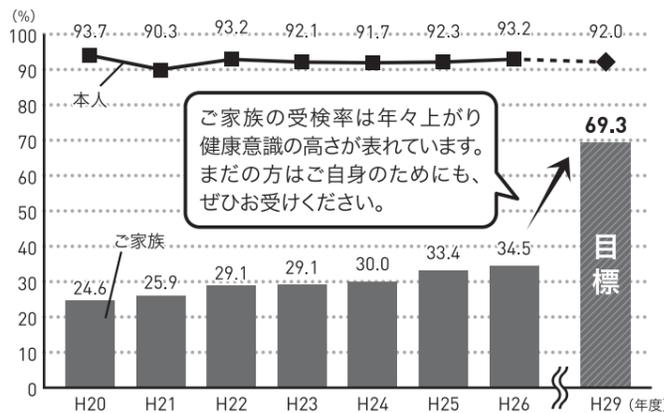


自分で守ろう、自分の健康

当組合は、各種データを基にみなさんの健康をサポートする取り組みを続けています。健診や保健指導はその中心的な事業ですが、「自分の健康は自分で守る」という意識がとても大切です。また、女性には乳がん・子宮がんといったリスクもあり、自分では気づかないことも多く、健診の必要性が高いといえます。

まずは健診を受け、精密・再検査に該当したら速やかに受検して原因をはっきりさせることが大切です。

◆健診の状況 ～受検率の推移



●40歳以上の受検者データより

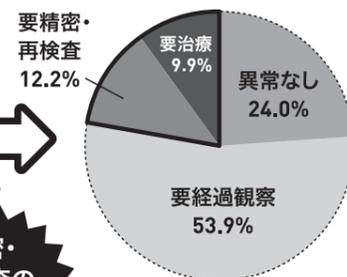
<メタボリックシンドローム該当率>

	H20	H26	
予備群	14.0%	11.0%	▲3.0%
該当	14.2%	12.2%	▲2.0%

<特定保健指導対象率>

	H20	H26	
動機づけ支援	6.8%	6.4%	▲0.4%
積極的支援	15.4%	8.9%	▲6.5%

<追求検査の内訳>



<第一次健診の内訳>



健診を受けた方の約6割が有所見、精密・再検査が必要となる方はこのうち約2割。要治療となる方は約2割です。

精密・再検査の受検率は15.8%

該当した方は、詳しく調べないと正確な診断ができません。必ず受けましょう!

◆特定保健指導の状況

保健師、管理栄養士など健康管理のプロによる一種の健康アドバイス、それが保健指導です。無理のない効果的なプランで二人三脚で健康へと導きます。大きな病気の発症を未然に防ぐのにとても効果的です。該当したら必ず受けて、その効果を実感してみましよう!

	平成26年度	該当者	該当率	実施者	実施率
動機づけ支援		493名	5.9%	61名	12.4%
積極的支援		686名	8.2%	63名	9.2%



[参考] 健診の結果、必要な方に実施する「健診後の事後指導」は242名の方に実施しました。

【かぜ・インフルエンザ等の予防のために】

生活習慣病はもちろん、季節性の流行疾患も注意が必要です。当組合では本人に比べご家族の呼吸器系疾患が約2.5倍高く、特にお子様や高齢者の方がいらっしゃるご家庭では注意を心掛けたいものです。そうした観点からも、当組合では「予防接種」を推進し、多くの方に受けていただいております。

<接種人数の推移>

H22年度	H23	H24	H25	H26
7,955人	8,873	9,269	9,824	10,018

ただし、かぜ・インフルエンザ予防の基本は暑い季節からの体力づくり、免疫力強化です。夏の健康管理は次ページ以降を参照しましょう。

暑い季節は、健康の基礎になります

夏は、冬の健康をキープするために必要な体力・免疫力を養う季節です。この時期の過ごし方で、冬場の健康を左右すると言っても過言ではありません。

今年の夏は涼しい室内ばかりにこもらずに少しスタイルを変えてみませんか？

快適な環境で からだを動かそう

夏こそプール! 当組合では、9月まで夏季プール施設と契約をしています。夏ならではの健康づくりにトライしてみませんか？

季節的に野外での激しいスポーツなどはあまりお勧めしませんが、スポーツジムなど快適な環境下での適度な運動は健康づくりに有効です。ショッピングモール等で歩くだけでも、意外と運動になります。10分歩けば、約1000歩です!



汗かきトレーニングのススメ

運動で汗をかくことで汗腺が鍛えられ、暑さを感じたときにしっかり体温調節ができるようになります。エアコンがきいた室内で過ごしがちな現代人は、汗腺の機能が低下しがちで、環境の変化に弱くなっています。いつでも健康的に過ごせるよう、汗をかけるからだを取り戻しましょう。

うっすら汗ばむ程度の強度で

激しい運動をすると、体力を必要以上に消耗してしまうことがあるので、うっすら汗をかく程度のウォーキングなどを地道に継続することを心がけましょう。

朝の時間帯を有効に活用

この時期日中は気温がぐんぐん上昇しますので、朝の涼しい時間帯に運動するのがよいでしょう。朝からだを動かすと、脳も一緒に目覚め、1日アクティブに活動することができます。

食生活に注意

今日からできる
食事のキホン

夏は、ついつい冷たい飲食物をたくさんとりがちです。さらに、ジュースやアイスクリームなど冷たくて糖分の多いお菓子類を食べる機会も増えます。しかし、冷たい飲食物は胃に負担をかけ、夏バテなどのきっかけにもなりますし、甘いものは急激な血糖値上昇を招いたりするので、注意しましょう。



基本的な健康管理も大切に

こころの健康

夏のレジャーでストレス解消! 趣味もこころの健康にとって大切です。

禁煙

自分と周囲の人の健康を害さないよう禁煙を! 当組合の禁煙サポートをぜひ、ご利用ください。

紫外線・熱中症対策

暑い季節は帽子や日傘、サングラスなどで紫外線によるダメージを防ぎましょう。熱中症対策に水分補給も忘れずに。

質のよい睡眠を

睡眠中に分泌される成長ホルモンには、細胞を修復・再生させる働きがあり、脳やからだの疲れをとるだけでなく、代謝を促したり、病気への抵抗力を高めたりします。ですから、睡眠不足が続くと必然的に疲労がたまり免疫力が低下、ちょっとしたことで病気になりやすいからだになってしまいます。個人差はありますが、1日に6~8時間はしっかり確保しましょう。

パソコンやスマホは 就寝の1時間以上前にオフ

寝る前にパソコンやスマホの画面から出るブルーライトを浴びると、脳が目覚めようとして深く眠れなくなります。

ぬるま湯での半身浴を日課に

入浴で体温をあげておくと、寝る頃にちょうど体温が下がってきて、寝つきがよくなります。

朝日をしっかり浴びる

朝目覚め、夜眠くなるという生体リズムを維持するために、規則正しい生活を。乱れそうになったら、朝日を浴び、朝食をしっかりとりリセット。

夜更かし・ 睡眠不足に 注意

若い世代ではメールやゲームなどをして夜更かしをする方が、30~40代の働きざかりでは睡眠で十分に休養がとれていない方の割合が多いというデータがあります。夜更かしをすると体内時計のリズムが乱れ体調不良の原因に、また、睡眠不足が続くと仕事や勉強の能率が低下するので、毎日しっかり睡眠をとることが大切です。

睡眠と心身の健康には深い関わりがあるとして、厚生労働省は科学的根拠に基づき、「健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条」を策定しています。

~睡眠12箇条より抜粋~

- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第7条 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。



夏休みは「夜更かし・朝寝坊」が習慣になりがち。体調管理のために規則正しい生活を!

夏もお酒は、ほどほどに

ビールが美味しい季節です。汗をかいた後のビールが美味しいのはよく分かりますが、利尿作用があるので、お酒は水分補給にはなりません。暑い季節、適量を知って、正しくお酒と付き合いましょう。



“足りないくらいでやめる”のが大人の飲み方です。中ジョッキ1杯でも、血液中のアルコールが消失するのに約3時間ほどかかります。お酒を手にしたときは、まず適量を意識してみましょう。

認知症、予防は若いうちから!

認知症の増加が社会的な問題となっています。今後、高齢化とともに増えることが見込まれており、10年後には65歳以上の5人に1人が発症すると予測されています。今日からでも予防を始めてみませんか？

<認知症の主な予防ポイント>

- 食事** 食べ過ぎない、甘いもの(糖分)を控える
- 運動** ウォーキングなど有酸素運動を取り入れてみましょう
- コミュニケーション** 仕事以外でも、多くの方と積極的に交流してみましょう

血圧・血糖・脂質のコントロールや禁煙、適正飲酒など、基本的な健康づくりが認知症予防にもつながります。

認知症予防のためにも、定期的な健康チェックをお忘れなく。

意外と知らない?! 病院の かかり方

健康保険に加入しているみなさんは、必要な医療を原則自己負担3割で受けられます。しかし、だからといって気軽に受診していると思いきや高額な出費になることがあります。受診の仕方次第で医療費が節約できることを覚えておきましょう。



●加算料金のかかる時間外受診は控えましょう

緊急性がなくても夜間や休日に病院にかかっていませんか？ 時間外受診には通常の診察料(初・再診料)に加えて加算料金が請求されます。

	対象日時	加算料金*
時間外加算	平日 6:00~8:00 18:00~22:00	850円
	土曜 6:00~8:00 12:00~22:00	
深夜加算	22:00~6:00	4,800円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	2,500円

※初診料への加算例



ポイント

病院には、時間外加算料金のかからない以下の時間帯にかかりましょう!

平日 8:00~18:00
土曜 8:00~12:00

●信頼できるかかりつけ医とじっくり治療に取り組みましょう

「先生と気が合わない」「全然よくなりません」といった理由で、同じ病気の治療に複数の病院を渡り歩く方がいます。これでは、病院を替えるたびに「初診料」がかかり、同様の検査を何度も行うことになり、からだにもお財布にも負担になります。

●大病院にかかるときは紹介状を用意してもらいましょう

ベッド数200床以上の大きな病院を紹介状なしで受診すると、初診料の他に、全額自己負担の「特別料金」がかかります。特別料金は病院によって異なり、5,000円を超えることもあります。

※現在、特別料金は病院によって異なりますが、今後定額料金が加算される案が検討されており、みなさんの負担が増える可能性があります。

ポイント

かかりつけ医の先生がいれば、体質や過去の病気なども管理してもらえるので安心です。さらに高度な医療が必要になれば、専門病院や大病院への紹介状を用意してくれます。紹介状があれば、特別料金はかかりません。



●●●●●●●●●● 受診の仕方であんなに差が出る! ●●●●●●●●●●

かしく受診したAさん

信頼している近所の先生に2度診てもらいました。2回とも時間内に通院しています。いつも症状や体質について相談してくれるので安心です。



- 初診料 2,820円
- 再診料 720円
- 合計 3,540円

うっかりムダな受診をしてしまったBさん

なんとなく大きな病院がいいと思い紹介状を持たずに大病院を受診しました。先生とゆっくり話ができて不安だったので、翌週近所のクリニックにもう一度かかりました。仕事帰りだったので、受診したのは20時頃でした。



- 大病院の初診料 2,820円
- 大病院の特別料金 5,000円
- クリニックの初診料 2,820円
- クリニックの時間外加算 850円
- 合計 11,490円

※自己負担額は上記の3割(年齢等により異なる)です。なお、これらのほか検査料、処置料、処方せん料などがかかることもあります。

再確認! 接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院で施術をする柔道整復師は医師ではありません。そのため、健康保険を使う場合は、医療機関とは異なるルールがあります。

施術前に

Rule 1 症状や負傷原因を正確に伝える

接骨院・整骨院で受ける施術は、症状や負傷原因によって健康保険が使えるかどうかが決まります。

健康保険が使えるケース

- 打撲・ねんざ・挫傷
- 骨折・不全骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)



健康保険が使えないケース

- 日常生活における単なる疲れや肩こり
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・ヘルニアなど)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- すでに外科など病院で治療を受けている場合
- 仕事や通勤途中に起きた負傷 など

→ P10「労災保険」の記事をご覧ください

Rule 2

施術後は

「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自筆で署名する

「療養費支給申請書」は患者の代わりに柔道整復師が作成し、健保組合へ申請するものです。ここで内容に間違いがあると、健保組合へ誤った請求がされることになります。

接骨院・整骨院への支払いはみなさんの大切な保険料から行われますので、施術内容は正確なものでなければなりません。白紙の申請書に署名することも絶対に避けましょう。

Rule 3

領収証は必ずもらい保管する

健保組合では、誤った請求がないか申請書をチェックしていますが、記載事項だけでは判断がつかないことがあります。そのような場合は**施術を受けたみなさんに直接、施術内容や負傷原因の照会をさせていただくことがあります。**照会をスムーズに行うためにも、領収証は手元に保管しておきましょう。

◆照会は、ガリバーインターナショナル(株)「保険管理センター」に業務委託しています。



その1

「仕事・通勤中のケガや病気は「労災保険」で受診

労災保険とは？

業務上・通勤途上の事故や災害により、労働者が病気やケガをしたとき、またそのために障害が残ったり死亡したときに保険給付を行って、労働能力の回復を図るとともに、労働者とその家族や遺族の生活を保障する保険です。従業員が一人でもいる事業所は必ず加入しています。

「労災保険」と「健康保険」の違いは？

健康保険

... 仕事以外の事由による病気やケガが給付対象

健康保険で治療を受けると、自己負担は原則3割になりますが、労災保険では原則自己負担はありません。
(一部負担金200円がかかることがあります)

労災保険

... 仕事や通勤中の事由による病気やケガが給付対象

こんなケースが労災保険の対象です

業務災害(仕事でのケガ)

- 会社の倉庫で作業中に頭をぶつけてケガをした
- 就業中、トイレに行く途中で転んでケガをした
- 出張先で業務中にケガをした



できれば労災指定医療機関にかかりましょう。初診時に「労災です」と伝えてください。やむを得ず一般の医療機関にかかる場合は、後日医療費の還付を受けることになります。

通勤災害(通勤中のケガ)

- 自宅から会社に向かう途中でケガをした
- 得意先から自宅へ直帰する途中でケガをした
- 普段は電車通勤のところ、車で移動中にケガをした



※労災保険の適用には所定の条件があります。詳しくは会社のご担当者様、もしくは労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。

その2

交通事故でケガをしたときは ただちに健保組合へ手続きを



交通事故など第三者の行為による病気やケガで健康保険証を使って治療を受けるときには、**健保組合へ事前に連絡のうえ「第三者行為による傷病届」★等の提出をお願いします。**この内容により、後日加害者または保険会社に当健保組合が負担した医療費を請求することになります。

★書類の作成・提出は損害保険会社のサポートを受けられる場合があります。詳しくは、ご加入の損害保険会社にお問い合わせください。また、提出書類の種類等はホームページでご確認いただけます。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 交通事故にあったとき

交通事故に巻き込まれたときは 冷静に対処しましょう

- 双方の負傷状況を確認し、負傷者がいれば救急車を呼ぶ
- 加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証、連絡先などを確認
- 警察に連絡し、「交通事故証明書」発行の手続きをする
- 示談をする場合は、事前に健保組合へ連絡
→ 示談の内容によっては、健保組合が立て替えた医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあります。また、交通事故によるケガは後遺症が残る可能性があります。示談をするときは慎重に行いましょう。

ご不明な点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

こんなときも交通事故と同様、第三者行為による傷病となります

- ・ 自転車同士もしくは自転車と歩行者の事故
- ・ 他人の犬に咬まれた
- ・ 暴力行為によって受けたケガ
- ・ 飲食店で食中毒にあった など

被扶養者に異動があったら 5日以内に届出を

被扶養者に以下のような異動があったら、健保組合に「被扶養者(異動)届」ご提出ください。被扶養者でなくなる場合は、保険証のご返却も必要になります。

収入の増加

年収130万円以上(60歳または障害者は180万円以上)になると被扶養者の資格がなくなります

結婚・離婚



出生



就職

就職されて勤務先の健康保険組合等に加入されたおきさまはいらっしゃいませんか？

提出の遅れは、健保組合の大きな支出である「納付金」のさらなる増加につながります。適正な届出にご協力をお願いします！

「限度額適用認定証」の有効期限は 8月31日までです

現在、「限度額適用認定証」をお持ちの方に、事業所を通じて更新のご案内をいたします。引き続き必要とされる方は、再度交付申請をお願いします。

「限度額適用認定証」

入院など高額な医療費がかかる場合、事前に健保組合から交付を受け、医療機関の窓口で提示すると、支払額が自己負担限度額までですみます。

社会保障・税番号「マイナンバー制度」がスタート

社会保障・税・災害対策で効率的に情報を管理するため、国民一人ひとりに個人番号を割り振る「マイナンバー制度」。いよいよ平成27年10月に「氏名・住所・生年月日・性別・個人番号(マイナンバー)」が記載された通知カードが住民票を有する全員に届けられます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12桁の番号ですので、カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管する必要があります。

ナンバー通知以降は、平成28年1月から実際に自治体の給付手続き、確定申告などに利用されるようになり、続いて平成29年7月には健保組合等の情報連携(受診時のオンライン資格確認等)がスタートする予定です。

組合の現況 (平成27年5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)	男子	(7,192人) 7,219人	男子	(372,319円) 373,658円	男子	(43.91歳) 44.07歳	(9,083人)
135件	女子	(3,704人) 3,863人	女子	(244,808円) 246,344円	女子	(37.98歳) 38.28歳	9,004人
	合計	(10,896人) 11,082人	平均	(328,973円) 329,279円	平均	(41.89歳) 42.05歳	(0.83人) 【扶養率0.81人】

健保の健康づくり事業

夏季プール施設

6～9月まで

<契約施設>

愛知県 / ラグーナテンボス・サンビーチ日光川・
日本モンキーパーク
三重県 / ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット
静岡県 / 浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋
東京都 / としまえん
福井県 / 芝政ワールド

- ◆本人と家族(被扶養者)がご利用いただけます。
- ◆事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、施設の窓口にご提示ください。
一般料金の半額でご利用いただけます。



味覚狩り

8～11月まで

<契約施設>

愛知県 / 岡崎駒立(ぶどう)・大府長根山(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・みかん)
静岡県 / 三ヶ日(ぶどう・みかん)



- ◆本人と家族(被扶養者)がご利用いただけます。
- ◆各施設の窓口で健康保険証をご提示ください。
割引料金でご利用いただけます。

今年度より三ヶ日にて、ぶどう狩りも楽しめるようになりました。

契約保養所

通年

<契約施設>

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・名古屋業厚生年金基金の契約リゾート施設

- ◆本人と家族(配偶者)が補助金支給の対象です。
- ◆最寄りの予約店または、予約センターに「名古屋業健康保険組合」に加入と伝えて予約→予約店から「利用申込書」を受け取り記入→当組合総務課で「利用通知書」を受け取る→「利用通知書」を予約店に提出し、**補助額1,500円*を差し引いた額を支払ください。**※1人1泊につき、年度内3泊まで補助

秋の健康ウォーク

10月3日(土)

<予定コース>

国宝犬山城下町から中山道鶉沼宿を訪ねる(約8.0km)

スタート 名鉄「犬山」駅(受付:石作公園) **ゴール** 名鉄「新鶉沼」駅

- ◆本人・家族(被扶養者)がご参加いただけます。
- ◆参加費用は無料(交通費は自己負担)



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