

健保 だより



TOPICS

- 2021年度 予算が決まりました ————— P.2
- 2021年度「健康づくり」事業のご案内 ————— P.4
- 心身に疲労を感じたら 生活習慣を整えましょう — P.6
- 心がけよう! 社会の一員としての感染予防 ——— P.7
- もっと活用! ジェネリック医薬品 ————— P.8
- 2021年3月交付分から健康保険証に枝番を印字します — P.9
- けんぽinformation ————— P.10
- 2021年度も健康づくり事業で、みなさんの健康をサポート — P.12

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>



個人情報の保護に関する基本方針

プライバシーポリシー

当組合では、みなさんの個人情報に関して、下記の方針により厳重に管理してまいります。

記

①利用目的の特定と目的外の利用制限

個人情報の取り扱いについては、利用目的を特定のうえ公表し、公表した以外の目的での使用はいたしません。

②利用目的の通知

個人情報を取得するときは、あらかじめ機関誌等によりお知らせします。

③個人情報の適正な取得と個人データ内容の正確性の確保

不正な手段等により個人情報を取得しません。また、取得した個人データは正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

④安全管理措置と従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定する他、法令等を遵守します。組合職員の教育や、委託先への監督・指導を徹底して、個人情報の保護に努めます。また、不要になった個人情報は復元不能な状態で破棄します。

⑤個人データの第三者提供の制限

原則として、当初定めたこと以外の事項や、あらかじめ本人の同意を得ないで、第三者に個人データを提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(特定個人情報)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。

⑥個人データの開示・訂正・利用停止

原則として、被保険者等から個人データの開示等を求められたときは、書面等により開示します。

個人情報に関する
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
総務課: TEL 052(211)2294 (受付9:00~17:45 土・日・祝日・年末年始除く)

2021年度 予算が決まりました

◆保険料率は据え置き

2021年度の予算は、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行から経済的に大きな打撃を受け、非常に厳しい状況が予測されますが、健康保険料率、および介護保険料率は2020年度と同率に据え置いて予算編成を行いました。

健康保険組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する2022年危機が間近に迫る中、国では後期高齢者の負担割合の見直しを進めるなど改革に努めています。当組合でも納付金の支出割合は総支出の約4割という状況にあり、依然として財政を圧迫する形が続き、厳しい運営を強いられております。

こうした状況の中、国はオンライン資格確認等の本格運用を目指すなどICT化を加速させ、オンライン診療などの恒久化が推進される見通しとなっております。

当組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましても、健診等の事業を活用いただき、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

2021年度予算

健康保険

予算の基礎データ

被保険者数	10,310人(10,400人)	△0.9%
平均標準報酬月額	338,000円(338,000円)	—
平均標準賞与年額	900,000円(1,000,000円)	△10.0%
保険料率(調整保険料率0.13%を含む)	9.9%(9.9%)	—

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	5,830人(5,820人)	0.2%
平均標準報酬月額	380,000円(380,000円)	—
平均標準賞与年額	950,000円(1,100,000円)	△13.6%
保険料率	1.5%(1.5%)	—

()内は前年度数値

健康保険

準備金(財産)剰余分等の一部取り崩し
5.9億円(5.7万円) 10.4%

その他 1.1億円(1.1万円) 1.9%

保険料収入
※調整保険料収入含む
49.8億円(48.3万円)
87.7%

56.8億円
(55.1万円) 収入

その他 4.4億円(4.2万円) 7.7%

健康づくり事業ほか
2.9億円(2.8万円) 5.1%

納付金
20.2億円(19.7万円)
35.6%

医療費等
29.3億円(28.4万円)
51.6%

支出 56.8億円
(55.1万円)

介護保険

その他 1.5億円(2.6万円) 23.8%

6.3億円
(10.8万円) 収入

保険料
4.8億円(8.2万円)
76.2%

その他 0.4億円(0.8万円) 6.3%

納付金
5.9億円(10.0万円)
93.7%

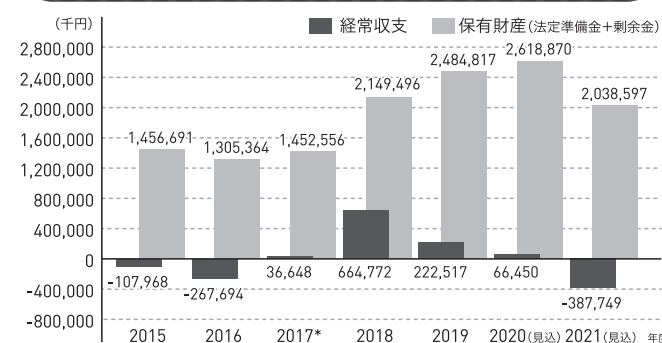
支出 6.3億円
(10.8万円)

()内は被保険者一人あたり額

当組合の現状

健康保険

経常収支と保有財産(法定準備金+剰余金)の推移

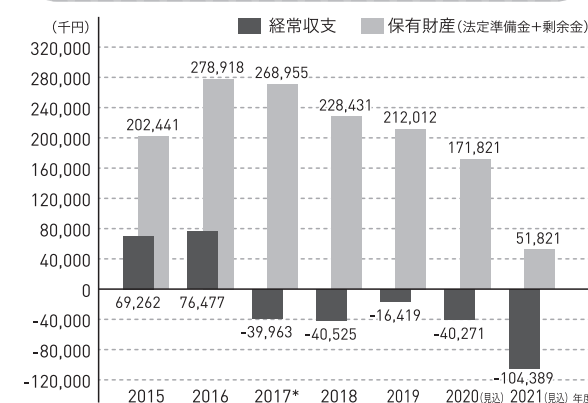


★法定準備金基準

3年間の平均保険給付費の2ヵ月分+高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分。当組合では、保険給付費1ヵ月分は約2億5千万円×2ヵ月分=約5億円。高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分は約2億円。合計で7億円の保有が必要です。

介護保険(40歳~64歳)

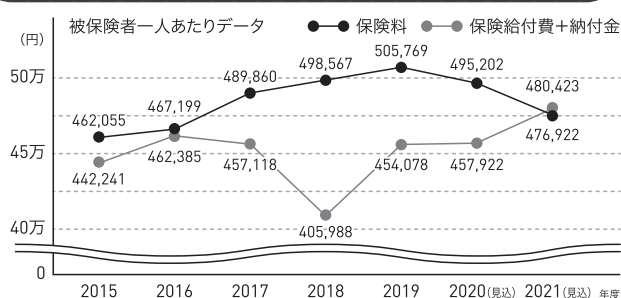
経常収支と保有財産(法定準備金+剰余金)の推移



★法定準備金基準

3年間の平均介護納付金の1ヵ月分。当組合の納付金1ヵ月分は約4千6百万円です。

健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



2021年度、健康保険では、保険給付費を約30億円、納付金は約20億円と予測し、経常収支では約3.9億円のマイナスを見込んでいます。

また、介護保険では年々増加する介護納付金に伴い、保有財産が法定準備金基準まで下がっております。



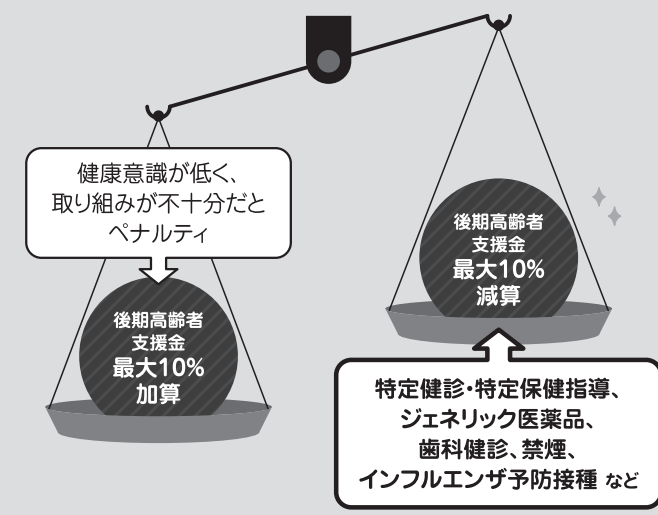
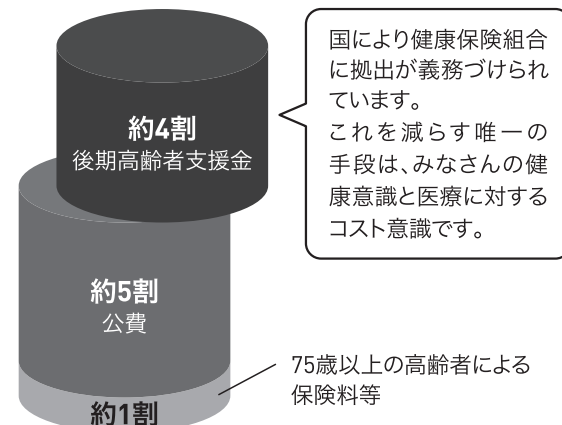
みなさんの取り組みが、支出を減らします

健康保険組合は、納付金として高齢者の医療を支えるための費用を拠出しています。この納付金のうち、後期高齢者支援金については、みなさんの健康保持・増進の度合い等によって額が変わるしくみになっています。

特定健診や特定保健指導を受けたり、ジェネリック医薬品に切り替えたりすることが支出を減らすことにつながり、保険料率の維持にもつながります。



後期高齢者の医療費負担のしくみ



これらの取り組みがポイントです

2021年度

「健康づくり」事業のご案内

みなさんの健康を応援するため、さまざまな事業を行います。
ぜひご利用ください。



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

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。 ◆補助実施分 ・当組合が定めた額を限度として補助します。
追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者	

💡 40歳以上のご家族を対象に、「巡回健診」の実施を予定しております。最寄りの健診機関がない方など、ぜひご利用ください。
①愛知県内在住の方／愛知県の健保組合と「共同巡回健診」を実施
②愛知県以外在住の方／あさひ会(西早稲田クリニック)による「巡回健診」を実施

※本人＝被保険者 家族＝被扶養者

必要な情報を確実に

広報関係

- ①機関誌の配布(年2回)適用事業所・本人
- ②ホームページ(通年)
- ③広報用リーフレットの配布(随時)適用事業所・本人
- ④事務担当者講習会用図書の配布(6月)
- ⑤新入社員講習会用図書の配布(4・3月)

諸会議

- ①事業検討委員会(随時)
- ②事業説明会(随時)

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通知(対象者別に年1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健保連共同事業(随時)
- ⑦データヘルス計画(随時)
- ⑧健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」の提供(通年)
- ⑨健康経営推進に基づく「健康宣言事業」(随時)

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。

健保のホームページ



「最新情報」は随時更新。健康づくり事業や各種給付金など知りたい情報を提供します!

定期的にチェック!

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	本人	通年	①ストレスチェック事業 ②メンタルヘルス相談 ストレスチェックシートの回収・分析、面接指導 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			なかなかたばこをやめられない方の禁煙を支援します。
健康管理ファイル	本人と家族	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 ← (2020年度は1,500円)
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

プライバシー
厳守



病気の予防に重要な免疫力UPに貢献

本人とご家族を対象として、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。

まもなく
始まります!

・潮干狩り
4～6月

・味覚狩り
8～翌年3月

・契約スポーツ施設
通年 おトクな料金でご利用OK



「健康経営®」を実践している企業が評価される時代に!

企業経営において、従業員が心身ともに健康であることの重要性は以前から言われておりましたが、「健康経営優良法人」の認定を受けていることでより企業自体が評価される時代となりました。健康経営は、従業員の活力向上や生産性向上など組織の活性化をもたらし、結果的に業績や企業イメージを高めるものとして期待されています。

- ◆定期健診受診率100%
- ◆特定保健指導実施率アップ
- ◆健康増進・生活習慣病予防対策
- ◆受動喫煙対策
- ◆メンタルヘルス対策
- ◆感染症予防対策 など

企業として、左記のようなことに取り組み、健康経営優良法人の認定を受けるとメリットいっぱい!

イメージ
アップ

生産性
向上

リクルート
効果

etc.

当組合は、健康経営を応援します! まずは、「健康宣言書」を提出するところから始めましょう。詳しくは、当組合ホームページをご参照ください。

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> 名古屋薬業健康保険組合 検索

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

心身に疲労を感じたら

生活習慣を整えましょう

春は気候だけでなく、環境にも変化が多く、それらがストレスとなって心身が順応できないこともあるので要注意。過剰なストレスは自律神経を乱し、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

こんなときは
要注意です!!

疲れやすい
集中力がない

眠れない、
寝つきが悪い

仕事で今まで
なかったような
ミスを起こす

いつも不安や
心配なことがある

食欲がない、
または
食べすぎてしまう

何事にも興味がわかない

心身が疲れたときの4つのポイント

POINT ① 生活リズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるようにしましょう。ただし、自分に合った時刻で、無理をしないことが大切。



POINT ② 栄養バランスのよい食事を

疲労回復や緊張緩和によりビタミンやミネラルを含む野菜は不足しないように、食材選びに気を配り、食事を楽しむことも大切です。



POINT ③ 休養が肝心

ときには、のんびりした時間も必要。プライベートはあまり忙しくしないで、音楽を聴く、散歩するなど、自分流のリラックス法で休日を過ごしましょう。



POINT ④ 体温調節も大事なポイント

暑さ・寒さもストレスになります。気候が不安定な春は、暑さや寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるような薄物の重ね着をするとういでしょう。



ストレッチでリラックス!

自律神経は、交感神経と副交感神経から構成されています。大事なのはこの2つのバランスで、交感神経が優位になるとイライラして免疫力が低下したりしますが、逆に副交感神経が優位になると、注意力が散漫になりミスが増えたりします。

ストレス社会の現代は、交感神経が優位になっている人が多く、副交感神経の働きを上げるように意識することが大切です。自律神経のバランスを整えたいときは、適度に体を動かしましょう。仕事の合間など、簡単にできるストレッチでもリラックスできます。



社会の一員としての感染予防

新型コロナウイルスによる感染症の流行が落ち着くには、まだ時間がかかる見通しです。今できることをしっかり行い、全員で予防を徹底しましょう。

不要不急の外出を控える



最も基本的で重要な対策です。若い世代はとくに、無症状であったり、死亡リスクが低いという理由で危機感が薄い傾向にあるといわれています。しかし、知らないうちに誰かに感染させてしまう可能性があること、そこから感染拡大につながるおそれがあることを理解して、社会の一員として感染を防ぐ意識が大切です。



3密を避ける



密閉・密集・密接を避けましょう。こまめに換気を行い、人と人の距離を保つ必要があります。比較的小手頃な価格で出回ようになったアクリル板や飛沫防止シートの活用もお勧めです。家族など親しい間柄であっても注意を怠らないようにしましょう。



手洗い・消毒



ハンドソープやせっけんを使い、帰宅時はもちろん、こまめに流水で手を洗う習慣が大切です。外出時はコンパクトな消毒スプレー等を携帯し、さらに、ご家庭の玄関などには手指消毒用のジェルやスプレーを置いておくとういでしょう。また、ドアノブやスイッチ等を含め、身の周りの物の消毒もお忘れなく。



ウラ／オモテに注意

不織布製のマスクはヒダが下向きになるほうがオモテになるものが増えています。また、ヒモの接着面がオモテ面であるものが多い傾向にあります。

いずれにしても、製品ごとにオモテとウラの設定が異なるため、説明書きをよく確認してから使用しましょう。

サイドの隙間に注意

マスクの横側に隙間のできている人がしばしば見受けられます。顔のサイズに合ったものを使用することが大切です。



正しいマスクの着用



鼻部分の隙間に注意

不織布製のマスクの場合、鼻の部分の三角を折って顔に密着するようにしましょう。



できればマスクケースを利用

いわゆる「あごマスク」はNGです。

食事の際は、できればマスクケースを利用するのがお勧めです。なお、マスクケースはこまめに消毒しましょう。



！ 息苦しさ、咳、倦怠感、嗅覚・味覚の違和感、発熱、下痢など、体調に異変があるときは外出せず、かかりつけ医等に電話やオンラインで相談しましょう。



効き目と安全性は新薬と同等で価格が安いジェネリック医薬品。
まだ使っていない方も、今年はぜひ検討してみましょう。

ポイント

開発費用が抑えられているので

安い

厳しい品質チェックを経て、
厚生労働省の認可を受けているから

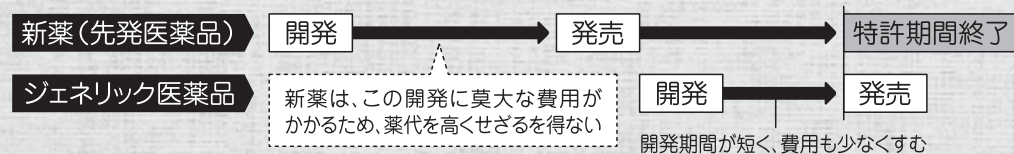
安心

用量・用法が
改良されているものもあるから

使いやす

ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎた後に、同じ有効成分を使用してつくられる薬です。「なんで安いの?」と疑問に思う方もいるかもしれませんが、理由は簡単。開発費の違いです。ジェネリック医薬品は、すでに新薬で開発された有効成分を使っているので、開発費が劇的に少なくすむことから、安く販売することが可能になっています。したがって、決して品質が悪いわけではないのです。



ジェネリック医薬品への切り替え方は簡単♪

まずは、医療機関からもらった処方せんをご覧ください。そこには必ず「**変更不可**」欄があります。その欄に「☒」または「×」などが記載されていなければ、ジェネリック医薬品に変更可能です。その場合、薬局で薬剤師に「ジェネリックを希望」と伝えましょう。

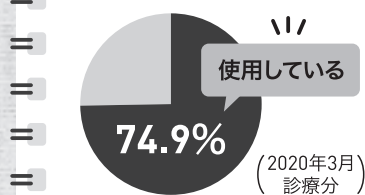
【變更不可欄】

こちらに「☑」または「×」などが記載されている場合は、治療上の方針で、ジェネリック医薬品の使用を勧めないことが考えられます。
次回受診日に、医師に確認してみましょう。

*すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

参考data

当組合加入者のみなさまのジェネリック医薬品使用割合



多くの方がジェネリック医薬品を使用されています。
ジェネリック医薬品を使うことに不安がある方は、処方された薬を短期間だけジェネリック医薬品にする「お試し調剤」を利用されてはいかがでしょうか。
試してみて、不都合があれば新薬に戻すことが可能です。お試し調剤の希望は、薬剤師に申し出るだけでOKです。



当組合では年1回、ジェネリック医薬品に替えると節約効果がある方を対象に、実際の節約額を記載した「ジェネリック利用促進のご案内」を郵送しています。ぜひ参考になさってください。

2021年3月交付分から

健康保険証に枝番を印字します

2021年3月から、健康保険のオンライン資格確認の開始により、健康保険証等の記号・番号を個人単位化することが必要となりました。

これに伴い、2021年3月1日以降に交付いたします健康保険証等に2桁の枝番を印字します。

健康保険証 本人(被保険者) 令和3年3月1日交付

記号 [] 番号 [] (枝番) 00

氏名 []

生年月日 []年[]月[]日

資格取得年月日 []年[]月[]日

保険者所在地 名古屋市中区丸の内三丁目1番35号

保険者番号・名称 06231096 名古屋薬業健康保険組合

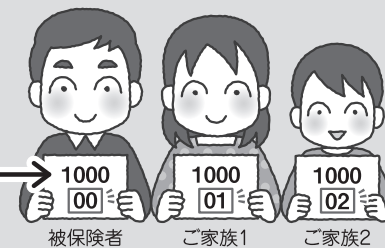
シネリック
を希望します

見本

新しく印字される番号はここです！

この枝番は被保険者、被扶養者(ご家族)一人ひとりに付与され、個人の識別が可能になります

この番号は世帯単位で共通



健康保険証の他に、以下のものにも枝番を印字します。

- 高齡受給者証
- 特定疾病療養受領証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証

現在お持ちの(2021年2月28日以前に交付された)健康保険証については、枝番なしでもそのままご使用いただけます。

- ・回収および取り替えはありません。
- ・枝番号/無の左記証明証が混在しても、問題ありません。

オンライン資格確認とは？

健康保険証の記号・番号(枝番含む)やマイナンバーカードに内蔵されたICチップを使用して、医療機関を受診した患者の健保組合加入資格情報がオンラインですぐに確認できるシステム。最新の情報がスピーディに照会できるので、受付時の手続きがスムーズになります。



マイナンバーカードの取得・事前登録を○

健康保険のオンライン資格確認の導入に伴い、2021年3月から、マイナンバーカードも保険証の代わりに使えるようになりました（現在お持ちの健康保険証も引き続きご利用いただけます）。就職や転職などで健康保険証を切り替える際、一時的に手元になくてもマイナンバーカードで受診できるので便利です。

マイナンバーカードは
スマホ、パソコン、郵送、証明用写真機で申請できます。
詳しくは、こちらから。

マイナンバーカード総合サイト

マイナンバーカードを取得したら
健康保険証として利用するための事前登録を。
詳しくは、こちらから。

マイナポータル

ご注意

オンライン資格確認およびマイナンバーカードの健康保険証利用については、医療機関によって開始時期が異なります。利用可能かどうかは、医療機関の受付でお尋ねください。

ご家族に以下のような異動はありませんか？

☒ **就職**


☒ **年間収入が130万円以上**
(60歳以上または障がい者の方は180万円以上)
になった
 ★年間収入が上記未満でも、所定の条件を満たし、パート勤務先等で被保険者となった場合は異動の手続きが必要となります。

☒ **出生**
☒ **結婚**

☒ **死亡**
☒ **離婚**


5日以内に

「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いします

手続き

- ・会社のご担当者様を通じてご提出ください。
- ・「被扶養者(異動)届」はホームページからダウンロードできます。(日本年金機構の様式)

注意!!

被扶養者の資格がなくなる場合は「健康保険証」の返却も忘れずをお願いします。誤って使用された場合は、医療費を返還していただくことになります。

事業所ご担当者様へ

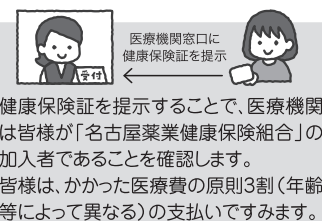
従業員の新規採用および退職される方がいらっしゃる場合は、「資格取得(喪失)届」のご提出を5日以内にお願いいたします。なお、喪失の場合は健康保険証を添付してください。

お礼とお願い

被扶養者の資格確認にご協力いただきましてありがとうございます。これに基づき今年度も適正な保険給付および保健事業を実施してまいります。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

きちんと管理! 健康保険証

「健康保険証」は名古屋業健康保険組合の組合員であることを証明するもので、病気やケガで医療機関を受診するとき、窓口で提示しないと、医療費をいったん全額支払わなければなりません。被保険者・被扶養者(ご家族)1人に1枚発行しておりますので、それぞれ大切に管理していただきますようお願いいたします。また、突然の体調不良やケガなどに備え、外出時は健康保険証を携帯するようにしましょう。



こんなときは手続きが必要です

- 氏名に変更があったとき ○被扶養者が他の医療保険に加入したとき(被扶養者の資格喪失)
- 健康保険証をなくしたとき ○健康保険証を破損したとき

※被保険者が退職するときは、被扶養者の分も含めて、健康保険証をご返却いただきます。

手続きのしかたはホームページをご確認ください。 <https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> ➡ **届け出・手続き** ➡ **保険証の届け出**

ご注意ください

- ◆盗難の可能性がある場合は当組合だけでなく、ただちに最寄りの警察へも届け出てください。「遺失物届」または「被害届」を出しておくことで万一悪用された場合、不正使用されたことの証明になります。
- ◆ご家族でも健康保険証の貸し借りは刑法により禁止されています。

仕事中や通勤中、交通事故などでケガをしたときは…

仕事中や通勤中にケガをしたときは、健康保険ではなく「労災保険」を使って治療を受けます。また、相手がいる交通事故をはじめ、第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は、所定の手続きが必要になります。

仕事中・通勤中(帰宅途中)のケガ

健康保険は使えません。労災保険の適用になります。

医療費は、
労災保険から
支払われる

例えば

- 就業時間前に職場で作業中、棚の上から落下した荷物が頭に当たってケガをした
- 通勤途中に階段で転んでケガをした

など

労災保険の適用について詳しくは、会社のご担当者様もしくは、お近くの労働基準監督署にお問い合わせください。

交通事故など、第三者行為によるケガ

健康保険の適用になります。

ただし、所定の届出が必要になります。

医療費は
原則、
加害者が
支払う

交通事故の他にも

- 他人のペットに咬まれてケガをした
- 店等の施設の不備が原因でケガをした

など

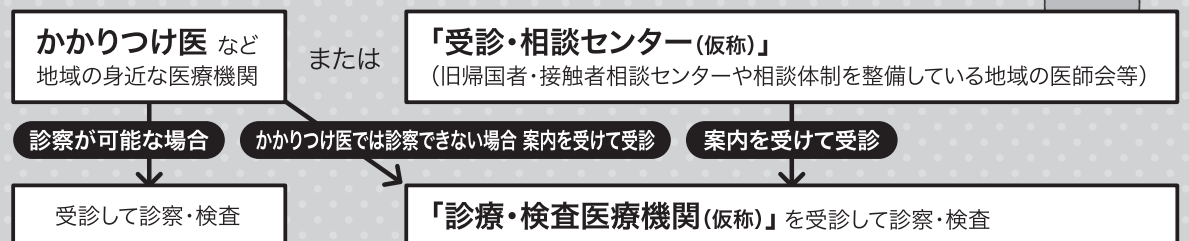
届け出につきましては当組合業務課へお願いします。

新型コロナウイルス感染症が疑われるときの相談・受診の流れを覚えておきましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。万一、発熱や強いだるさなどの症状が現れた場合は感染拡大防止のため、原則として以下の手順で診察や検査を受けます。



受診の流れ まずは電話で相談



2021年1月時点の情報に基づいた診療体制です。また、施設の名称は自治体によって異なります。

かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、自宅や職場の近くで通いやすい場所にあり、軽度の病気や症状の安定した慢性疾患の管理等をしてくれる医師＝ホームドクターのこと。新型コロナウイルス感染症の場合、必ずしも治療ができるとは限りませんが、まずは相談にのってくれること、症状に応じて適切な指示をしてくれること等、心強い存在になります。

組合の現況

令和3年1月末現在

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
(126件) 125件	男子	(6,537人) 6,407人	男子	(396,193円) 395,144円	男子 (45.32歳) 45.52歳	(8,249人)
	女子	(4,014人) 4,001人	女子	(265,507円) 262,018円	女子 (40.19歳) 40.39歳	8,078人
	合計	(10,551人) 10,408人	平均	(346,475円) 343,968円	平均 (43.37歳) 43.54歳	(0.78人)
						【扶養率0.78人】

()内は前年同月数値

禁煙サポート事業 ～スマホを活用したオンライン禁煙支援～

医師が開発したアプリ「**asure 卒煙**」を使って禁煙を成功に導くプログラムにご参加いただけます。

プログラムの特徴

- 指導員との定期的な面談をビデオ通話による完全オンラインで実施。
指導員は、禁煙学会・禁煙学会認定の指導資格を持つ保健師や看護師、薬剤師などです。
- 禁煙補助剤はご自宅にお届け。
- 面談以外にも毎日アプリがフォロー。
禁煙成功のコツを学んだり、日々の記録ができます。
- 卒煙できるまで6ヵ月間しっかりサポート。

参加費
無料！通常だと
「54,000円」だから
オトクだね♪禁煙を希望する
被保険者・被扶養者などなたでも
参加いただけます。

スマホで健康管理 グッピーヘルスケア

日々の活動や体重・歩数などのデータを記録する健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」をご利用ください。

健康ポイントを

月に **1,000ポイント**

貯めて応募すると、

Amazon
ギフト券 **1,000円分**が

当たります！

1 今すぐアプリを
ダウンロードiPhone Android
どちらでもOK2 ダウンロードしたアプリを立ち上げて、
登録すればすぐに利用できます「+」から「健康保険組合」を
選択「名古屋産業健康保険組合」を
選んで必要事項を
入力し、
利用開始をタップ「保険者番号」
「記号」は
保険証を参照

スポーツクラブ ルネサンス

法人契約料金でご利用可能
全国のルネサンスをご利用OK！①都度利用制：1,650円／回
1回利用するごとに利用料を支払います。②月会費制：8,580円／月
月会費を支払えば、月内何度も通えます。

※施設によっては上記金額と異なる場合があります。

①と②
料金プランは
月単位で
変更可能

新規入会キャンペーンのお知らせ

4月3日(土)～5月31日(月)

都度利用制 レンタル用品(入会当日)無料

月会費制 入会時の手数料550円(税込)・月会費3ヵ月間半額・レンタル用品最大2ヵ月間無料

— この機会にぜひ、入会のお手続きを!! —

潮平狩り

受付で健康保険証を提示いた
だくと、特別割引料金でご利用
になれます。対象施設 蒲郡 竹島海岸
南知多 矢梨海岸

開催時期 4月上旬～6月下旬

入会するなら、今スグに！
らくらくWEB登録から
お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

保健事業