健康増進事業のご案内

みなさんの健康づくりを応援します！！

健康情報の提供

- 機関誌の発行（年2回）　適用事業所及び被保険者
- ホームページ（通年）
- 広報用リーフレットの配布（随時）　適用事業所・被保険者
- 事務担当者向図書の配布（6月）
- 新入社員向図書の配布（4・3月）
- 「医療費」のお知らせ（毎月）　被保険者
- ジェネリック医薬品差額通知

	年1回	65歳以上75歳未満で自己負担額が月額300円以上の軽減見込みのある方
	年1回	65歳未満で自己負担額が月額500円以上の軽減見込みのある方

- 適正服薬(ポリファーマシー防止)の勧奨通知

当組合のホームページは健康情報が満載

リアルタイムに新しい情報を掲載しています。役立つ情報が満載ですので、1日1回はチェックする習慣をつけましょう！　**https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/**

※表示後は「お気に入り」や「ブックマーク」への登録をしますと、次回以降のアクセスが便利です。

ダイレクトに情報を得るなら

病気やけがをしたときの給付や、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ジャンプできます。

新しい情報を見るなら

最新の更新情報をお知らせします。文章を直接クリックしてください。

カテゴリー別に情報を探すなら

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ます。

ご担当者様はこちら

事業主様宛一般文書が一覧できます。

こんなときはココから即アクセス

- 過去の「健保だより」が見たいときはこちら。
- 健康管理ファイルの使い方を確認したいときはこちら。

「医療費」のお知らせをwebで閲覧！

パソコンから、スマートフォンから医療費通知を見られます。ご利用いただける方にお送りした「webサービスのご案内」ハガキの手順に従ってご登録ください。

薬代を安く抑えるならジェネリック医薬品

処方されている薬を、ジェネリック医薬品に変えると安く抑えられることがあります。ご自身の薬にジェネリック医薬品があるかどうか、こちらから調べることができます。

R7.4改訂

体力づくりに

毎日の歩数をレコーディング!!

「運動習慣」を身につけるには、P21～26「健康づくりは身近なことから始めよう」を参考に、毎日のウォーキングから！　まずは3ヵ月！　P26「ウォーキングシート」を記録することから、とにかく始めてみましょう。

健康ウォーク

健康管理アプリ「Pep Up」にて、楽しく歩けるウォーキングラリーを開催

対象者	被保険者（本人）・被扶養者（配偶者）
コース等	春（4月）・秋（10月）・冬（12月）頃開催。 くわしくはホームページをご覧ください。
参加料	無料
申込方法	Pep Upの該当ページからお申し込みください。

※この他に日本ウオーキング協会や鉄道会社が開催するウォーキング情報を当組合のホームページで掲載しておりますので、健康づくりにお役立てください。

https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ 保健事業 ▶ 体力づくり ▶ 健康ウォーク

健康管理アプリ

Pep Up をご利用いただけます！

ジェネリック医薬品差額通知で、切り替え可能なお薬情報もお届けします♪

健康保持・増進に役立つさまざまな情報を提供するWebサービスであるPep Up。パソコン、スマートフォン、タブレットを使って、楽しみながら健康管理ができます。

Pep Upの特徴

読める
運動、食事、健康情報など日常に役立つ記事を配信。自分に合った記事を読むことができます。

記録できる
歩数や体重、体温などのほか、健康づくりの取り組み状況を記録することができます。

確認できる
最大10年分の健診データを管理できます。健診結果から「健康年齢」を割り出して、健康状態が「見える化」されます。

たまる
健康記事を読んだり、イベントに参加したりするとポイントがたまります。ポイントをためれば、賞品と交換することができます。

登録方法

まずはサイトにアクセス

❶ メールアドレスとパスワードを登録
❷ 登録したメールアドレスに送られてくるURLをクリック
❸ 本人確認コードと生年月日を入力し、本人確認

お送りしたご案内から、登録をお願いします

アプリ版でご利用の方はコチラ
iPhone　Android

登録に必要なご案内の送付について

Pep Upご利用に必要な情報は**被保険者様ならびに被扶養配偶者様のご自宅へ「Pep Up専用はがき」にて送付します。**今後はこのPep Upを通じてさまざまな情報を提供してまいりますので、**到着後はすみやかに登録**しましょう。

R7.4改訂

契約スポーツ施設・潮干狩り・味覚狩り

みなさんとご家族の健康の保持･増進を目的に夏季プール施設をはじめとした各施設と契約しています。ご家族や会社の仲間などとお気軽にお出かけいただき、健康増進にお役立てください。

1.法人契約　スポーツクラブルネサンス（全国約200カ所）

対象者	被保険者（本人）及び被扶養者（家族）
利用方法	都度利用会員または月会費会員になることができます。 くわしくはホームページをご覧ください。

利用形態	都度利用料制	月会費制	
制度の特徴	はじめて利用する方やマイペースで利用したい方におすすめのシステムです。	リーズナブルな月会費で通う頻度に合わせて選択できるシステムです。	
利用対象施設	直営施設及び提携施設	直営施設	
都度利用料 または 月会費	1,980円／回 （※一部1,980円～2,310円）	一般施設 10,450円／月	コクール ルネサンス 13,750～16,225円／月

https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ 保健事業 ▶ 体力づくり ▶ 契約スポーツ施設 から全国の施設がご覧いただけます。

2.潮干狩り・味覚狩り

対象者	被保険者（本人）･被扶養者（家族）
利用負担額	一般料金に比べリーズナブルな割引（契約）料金でご利用いただけます。
利用方法	各施設の窓口等にて「健康保険証等」を提示してご利用ください。

潮干狩り	愛知	蒲郡・竹島海岸　蒲郡漁業協同組合竹島支所 蒲郡竹島海岸潮干狩り場	蒲郡市 竹島町	1,400円	4月中旬 ～ 5月下旬	－
味覚狩り	愛知	みかん狩り鈴ケ谷センター（みかん）	南知多町 内海	400円 ～ 2,500円	8月上旬 ～ 3月下旬	－
	愛知	岡崎駒立ぶどう狩り組合（ぶどう）	岡崎市 駒立			
	愛知	観光農園　花ひろば（いちご）	知多郡 南知多町			
	三重	水の谷農園（さつまいも）	桑名市 多度町			
	岐阜	山之上果実農業協同組合（なし）	美濃加茂市 山之上			
	岐阜	中津川マロンパーク・いが栗の里（栗）	中津川市 中津川			
	静岡	つづさき観光みかん狩り園（みかん）	浜松市北区 三ケ日町			

※利用者負担額及び期間等についてはホームページに詳しく掲載しております。

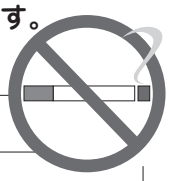
https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ 保健事業 ▶ 体力づくり ▶ 潮干狩り ▶ 味覚狩り

R7.4改訂

病気の予防に

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～

“喫煙”はガンやメタボリックシンドロームの原因。また、特定健診ではリスクファクターとみなされ「特定保健指導」に該当する危険性が高まるため、“タバコ”をやめられない方をサポートします。



対象者	被保険者（本人）・被扶養者（家族）
実施期間	随時
実施内容	専用アプリ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、医師、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。） ●卒煙をめざしてしっかりサポート。
参加者一部負担金	無料

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

インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

	インフルエンザ		新型コロナウイルス
対象者	被保険者（本人）・被扶養者（家族）		
実施時期	原則として10月～翌年1月		通年
実施機関	愛知県で接種 （①②③のいずれか）	①愛知県医師会の実施医療機関（接種補助券対応） ②当組合の指定機関（P２－３参照） ③事業所・健保会館（巡回実施）	新型コロナウイルス予防接種を実施しているお近くの医療機関で「補助金制度★」を利用
	愛知県以外で接種 （②④のどちらか）	②当組合の指定機関（P２－３参照） ④お近くの医療機関で「補助金制度★」を利用	
補助限度額（1人）	2,000円／1人　※インフルエンザは接種方法を問わない		

★補助金の申請は Pep Upがとても便利！
補助対象者の情報を入力・領収書を添付の2ステップ

ウイルスに負けない！ 感染症予防のポイント

感染症を発症すると本人はもちろん、家庭や学校、職場にも影響が及びます。予防のポイントをおさえて流行期にはこれを徹底しましょう。

手洗い

＜手洗いのタイミング＞
帰宅時・トイレの後・調理の前・食事の前・掃除の後など

＜ポイント＞
指と指の間、爪の中、手首も忘れずに。手洗い後は、清潔なタオルでしっかりふくこと。

うがい

＜うがいのタイミング＞
起床時・帰宅時・食事の前後・人ごみの中で過ごしたときなど

＜ポイント＞
上を向き、のどの奥まで水を入れ10秒程度ガラガラと強めにうがいをする。

マスクの着用

★マスクを着用していないときに咳や鼻水がでそうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、他の人から顔をそむけるなどの配慮を!

＜ポイント＞
鼻・口・あご周辺にすき間ができないように密着させる。

日頃から栄養バランスのよい食事・運動・休養を心掛け、免疫力を高めておくことも忘れずに。感染や重症化を防ぐ効果が期待できます。

R7.4改訂

メンタルヘルスサポート事業

●ストレスチェック事業

(1)	対象者	被保険者（本人）	
(2)	実施期間	通年（一年度１回とします。）	
(3)	実施内容	ストレスチェックシートの回収・分析等	事業所ごとにストレスチェックシートの分析を行い、利用者には詳細な結果報告書（親展封入）を、事業所には集団分析を作成し送付
		面接指導	高ストレス者と診断された方から申し出があり、産業医などで面接が困難な場合、当組合の提携機関での面接も実施可能
(4)	実施機関	ストレスチェックシートの回収・分析等	名古屋薬業健康保険組合
		面接指導（提携先）	有限会社ジェイズ・パシフィック　ルーセントメンタルヘルスマネジメント 名古屋市西区牛島町6-1 名古屋ルーセントタワー３Ｆ TEL052-527-3005
(5)	費用	ストレスチェックシートの回収・分析等	当組合にて作成
		面接指導	面接費用　20,000円（税別）を事業所にて負担 実施場所　名古屋ルーセントタワー３Ｆ

●メンタルヘルス相談

こころの疲れをサポートするため、全国主要都市で受けられる「メンタルヘルス相談」と全国どこからでも受けられる「電話メンタルヘルス相談」を実施しています。

専用ダイヤル 0120-933364　※携帯・スマホからもご利用できます　通話料・相談料 **無料**

サービス利用方法

自動音声ガイドが各サービスをご案内します。

音声ガイドに従い、利用したいサービスの番号ボタンをプッシュしてください。
※プッシュ回線でない方は、＊印ボタンをプッシュしてください。

“心のケア”に関するリーフレットもございます!

ダウンロードはこちら
名古屋薬業健保　検索
職場でモヤったときの心のトリセツ

電話器のボタンを押して、利用したいサービスを選択

「メンタルヘルス相談面接予約」をご利用の方 → **2** 専門カウンセラーによる面接メンタルヘルス相談
メンタルヘルス相談面接予約
予約受付:月～土曜日（日・祝・年末年始は休み）　午前10時～午後8時

「電話メンタルヘルス相談」をご利用の方 → **3** 気軽に使える電話でのメンタルヘルス相談
電話メンタルヘルス相談
受付時間:月～土曜日（日・祝・年末年始は休み）　午前10時～午後10時

「電話メンタルヘルス相談の予約」をご利用の方 → **4** 翌日以降の電話メンタルヘルス相談をあらかじめ予約
電話メンタルヘルス相談予約
予約受付:月～土曜日（日・祝・年末年始は休み）　午前10時～午後6時

※黒電話などプッシュボタンがない電話をご利用の方は、ご案内の最後に各サービス直通の電話番号をお知らせいたしますので、お手数ですがそちらにおかけ直しください。

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ 保健事業 ▶ 病気の予防 ▶ メンタルヘルスサポート事業

R7.4改訂