

専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどに合わせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

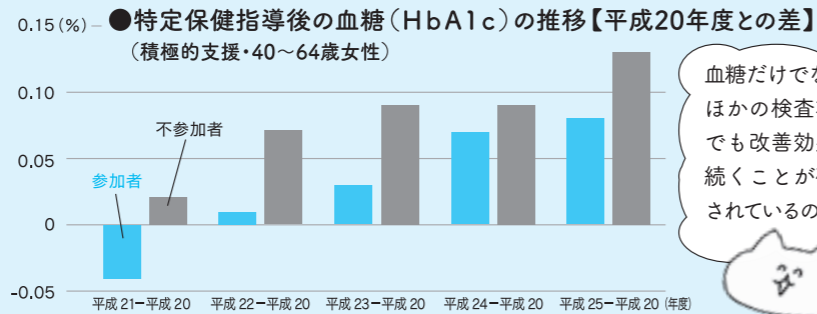
特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてください



特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

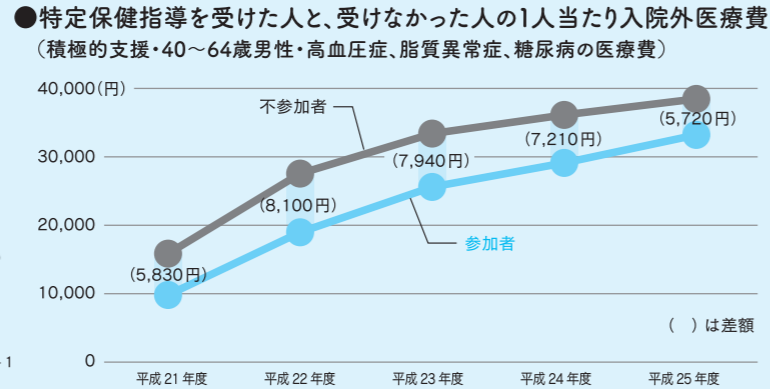
平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

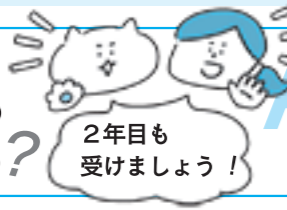
特定保健指導を受けた人は、 受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けていない人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2年連続で 特定保健指導の 対象になったら？



2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

kencomイベント みんなで歩活 エントリー受付中！

毎日歩いた歩数を記録し、1ヵ月の合計歩数を競うイベントです。歩数などに応じて、賞品を差し上げます。ご家族や職場の仲間とぜひご参加ください。

エントリー期間：10月1日(火)～10月31日(木)
イベント開催期間：11月1日(金)～11月30日(土)

詳しくは当健保のホームページをご覧ください！
<https://www.mazakkenpo.or.jp/>



けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2019年・秋号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

データヘルス計画に基づいて みなさんの健康づくり事業を進めています

データヘルス計画とは、みなさんの医療費データや健康診断結果など、健保組合が保有するさまざまな情報を活用してみなさんの健康づくりや病気の予防などを行う、国を挙げての取り組みです。2015年度に第1期がスタートし、2018年度から第2期が始まっています。当健保組合では、次のような取り組みを実施しています。

1 特定健診の受診率、特定保健指導の実施率の向上を目指します

メタボリックシンドローム（メタボ）は、生活習慣病の発症リスクを高めます。「特定健診」は、そのメタボに着目した健診で、40歳以上のすべての方が対象です。特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には「特定保健指導」が行われます。

	当健保の現状(2018年度)	目標
特定健診	被扶養者の受診率が低い 被保険者94.0% 被扶養者65.9%	被保険者100% 被扶養者80%
特定保健指導	全体的に実施率が低い 被保険者25.5% 被扶養者33.1%	全体55%

ご家族も必ず
健康診断を
受けてください！



健診の結果、特定保健指導が必要と言われた方は、必ず受けてください！(P4参照)

2 糖尿病などの重症化を予防します

健診結果から、糖尿病になるリスクが高いと思われる方に通知し、希望者にはその後の保健指導を実施します。また、腎機能が低下していると思われる方にも医療機関への受診をすすめる通知を行います。

通知を受け取った方は、必ず受診してください。

放っておくと怖い「糖尿病」の合併症

- 糖尿病性腎症**
腎臓の働きが低下し、人工透析を受けることに。
- 糖尿病性網膜症**
最悪の場合、失明に至るケースも。
- 糖尿病性神経症**
手足の組織が壊死し、切断に至ることも。

3 歯科医療費の削減を目指します

●歯科健診(16歳以上・年2回)

- 愛知・岐阜・三重の歯科医院…無料で歯科健診が受けられます
- 愛知・岐阜・三重以外の歯科医院…歯科健診の費用の一部を補助します

●ハッピーブラッシングキャンペーン

1日3回の歯磨きを習慣にするためのキャンペーン(6～8月)

●つよい子になるぞ!! キャンペーン

お子様の手洗い・うがい・歯磨きを習慣づけ、風邪やむし歯を予防するためのキャンペーン(P3参照)



ご家族だけでの参加も歓迎!

テーマパークを歩こう in 東山

参加者募集!

本年も名古屋市東山動植物園でウォーキングイベントを県内8健保組合の共同開催で、ヤマザキマザック労働組合の協賛により実施します。東山動植物園を楽しく歩いて健康づくり! 職場の仲間やお子様、お孫様と一緒に園内を楽しく歩きましょう。

開催日 令和元年11月9日(土)

場所 東山動植物園(地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分)
※例年、周辺道路および有料駐車場が大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。

受付 9:00~11:00(受付後随時スタート/15:00までにゴール)

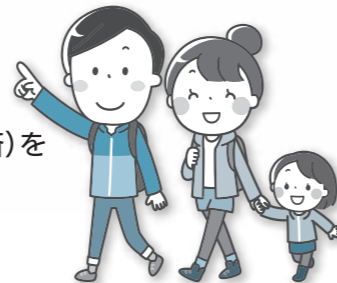
対象者 被保険者・被扶養者・被保険者と同居のご家族

参加費 無料(入園料も健保組合と労働組合が負担します)
※現地までの交通費は各自ご負担ください。

申込方法 参加希望の方は、申込用紙(社内イントラ・職場回覧で配付済)をご記入のうえ当健保までお申し込みください。
ホームページのNews(お知らせ一覧)にも掲載しています。
準備ができ次第、参加票をお送りいたします。

二次募集 11月1日(金)締切

ご家族だけでの参加も大歓迎です



園内で使える金券をプレゼント!

園内の売店や遊園地で使える「金券(400円)」と、「のりもの招待券(小学生以下お1人様1回分)」をお渡しします。
※プレゼントの内容は予告なく変更になる場合がございます。

園内を歩いてクイズに答える「ウォークラリー」を開催!

ゴール地点でウォークラリーカードを提出した方にゴール賞をお渡しします。

家庭用常備薬・健康管理用品購入費用を補助します

みなさんの健康管理にお役立ていただくため、家庭用常備薬・健康管理用品の購入費用補助を行います。日ごろかかりやすい風邪や腹痛など、初期の軽い症状に常備薬としてぜひご利用ください。

補助額 購入金額の半額。ただし補助額は1人最高1,500円まで

	健保補助額	本人負担額	
2,500円の場合	1,250円	1,250円	購入金額3,000円以下の場合は半額補助
3,500円の場合	1,500円	2,000円	購入金額が3,000円を超える場合は一律1,500円補助

申込方法 別紙「申込書」に必要事項をご記入のうえ、添付の申込封筒に入れて、郵送(切手不要)または社内便で当健保宛てにお送りください。

申込締切 11月1日(金)当日消印有効

送料 購入金額2,500円以上…送料無料
購入金額2,500円未満…送料500円(本人負担)

本人負担額の支払方法 令和元年12月分の給与から天引き

詳しくは折り返しチラシをご覧ください。



流行前に受けましょう

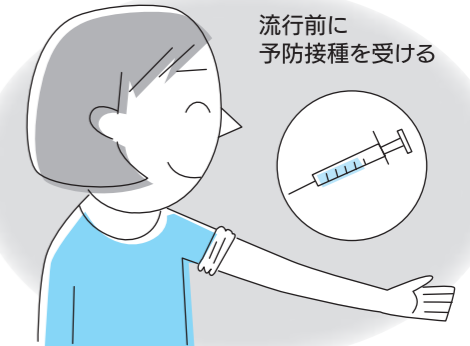
インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月~3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

インフルエンザを防ぐには…

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに!



流行前に予防接種を受ける



手洗い・手の消毒



人ごみではマスクをする



十分な栄養と睡眠をとる

当健保が費用を補助します

◆令和元年度の出張インフルエンザ予防接種の予定(被保険者は個人負担500円で受けられます)

日程	10月25日(金)	10月30日(水)	11月1日(金)	11月6日(水)	11月8日(金)
工場名	本社・大口	美濃加茂	美濃加茂	美濃	美濃2
予定人数	300人	240人	240人	130人	50人

日程	11月13日(水)	11月15日(金)	11月20日(水)	11月22日(金)	11月27日(水)	11月29日(金)
工場名	本社・大口	美濃加茂	本社・大口	いなべ	美濃2	精工
予定人数	300人	240人	300人	330人	240人	100人

※上記以外の事業所に勤務する被保険者の方は、個人負担500円で受けられます。
※被扶養者の方は、1人2,200円まで補助します。(令和元年10月1日~令和2年1月31日までに接種したものに限り)。
予防接種を受けた医療機関の領収書[接種者・予防接種代を明記したもの]に基づいて支給。

家族で取り組む かせ&むし歯予防

つよい子になるぞ!! キャンペーン2019 実施中



家族みんなで **手洗い** **うがい** **歯みがき** を習慣にしましょう!

当健保では、お子様を対象に、家族でかぜや虫歯予防に取り組む「つよい子になるぞ!! キャンペーン」を実施しています。

対象者 被扶養者である小学校就学前のお子様
※対象者にはご案内済み
キャンペーン期間 令和元年10月1日~12月31日(3ヵ月間)