

7月からSTART!

楽しくおトクに運動習慣を身につけませんか?

～契約スポーツクラブのご案内～

当健保組合は、本年7月からフィットネスクラブ「FIT-EASY」と法人契約を結びました。「運動しなきゃな…」とっていてもなかなか行動に移せなかった方は今がチャンス!この機会に体を動かす習慣、始めてみませんか?

楽しく運動できる設備が勢ぞろい

フィットネスジム

「FIT-EASY」とは

全国に150店舗以上あるアミューズメント・フィットネスクラブ。入会店舗以外の店舗の相互利用も可能なので、出張先でも利用OK。



店舗により設備がない場合もあります

法人契約だからこそのおトク料金

入会金+事務手数料

月会費

通常 5,500円を ⇒ **1,100円**

通常 7,150円 ~ 7,678円を ⇒ **5,500円**

入会手続きはWEBでカンタン

詳しい入会方法は同封の案内チラシをご覧ください。

手続きの際に必要な法人パスワード **MAZAK1** (MAZAK+数字の1)

既に個人で入会している方へ

個人でFIT-EASYの会員として利用をされている方は、毎月10日までに法人会員への切替手続きを行うと、翌月からの月会費が法人会員適用となり、おトクにご利用いただけます。

※ヤマザキマザック労働組合の法人契約で「FIT-EASY」をご利用いただいていた方は、引き続き法人契約料金でご利用いただけます。手続きは不要です。

健保組合のホームページへのアクセスは

Mazak Portal

からが便利!



当健保組合では健康保険制度に関する情報や各種申請手続き方法などの情報をホームページで発信しています。Mazak Portalトップページからもアクセスできますので、ぜひご利用ください。

Mazak Portal トップページ



こちらのバナーからホームページにアクセスできます!



ホームページではこんなことができます!

- 健康保険制度・健康関連情報の閲覧
- 各種申請手続き方法の確認・申請書のダウンロード
- ヤマザキマザック健保からのお知らせの閲覧 など

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2024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

もっと歩いてもっと健康に 体力を向上させる ウォーキング

監修 フリーインストラクター 今井 真紀

体力の衰えとともに、体を動かす機会が減りがちですが、それではますます体力が低下します。もっと歩いて体力を向上させ、毎日をアクティブに過ごしましょう。

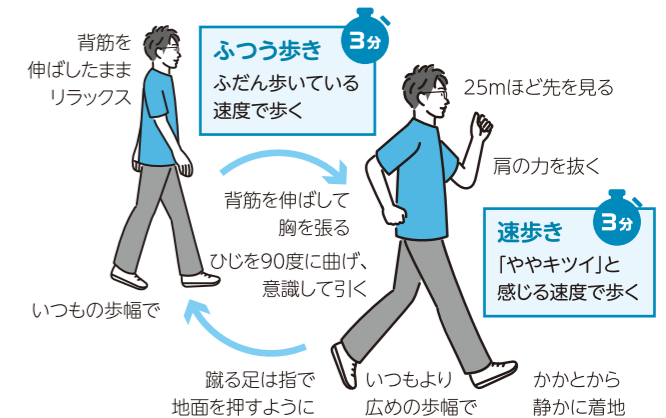
ウォーキングの新しい形 「インターバル速歩」

インターバル速歩とは「ふつう歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す歩き方です。ふつうの歩きでは全身持久力しか向上しませんが、それに筋力を強化できる速歩きをプラスすることで、全身持久力と筋力を同時に高められ、効果的に体力を向上させることができます。

体力をつけるカギは「筋力」と「全身持久力」

健康な生活を維持するための体力は「筋力」「全身持久力」「柔軟性」「身体組成」で構成されます。このうち体力を支えるのは「筋力」と「全身持久力」。筋力は筋肉が発揮できる力で、全身持久力は長時間体を動かすことができる力、つまりスタミナや粘り強さのことです。

やってみよう 「インターバル速歩」!!



「ふつう歩き+速歩き」を1日に5セット以上行い 速歩きの合計を15分以上に

朝2セット、夜3セットと分割してもOK。

40歳以上の被扶養者の方で、パート先等で健診を受けた方へのお願い

当健保組合の補助対象となる人間ドック等を受診せず、お住まいの市区町村での住民健診やパート等お勤め先での健診(特定健診)を受けた場合は、その健診結果の写しと問診票の写しを当健保組合へ提出ください。

提出いただいた方に、1,000円分のQUOカードを差しあげます。

ただし、右記の必要な健診項目がすべて含まれているものに限りです。



- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)※
 - 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
 - 血圧測定
 - 理学的検査(身体診察)
 - 検尿(尿糖、尿蛋白)
 - 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖またはHbA1c、GOT、GPT、γ-GTP)
 - 健診機関名
 - 健診機関医師名
 - 健診受診日
- ※質問票がお手元ない場合は、健保組合よりお渡しする質問票用紙にご記入いただければ結構です。

議員が改選されました 健保組合を運営される新役員のみなさん

任期 自:令和6年7月14日 至:令和9年7月13日

選定議員				互選議員			
理事長	水谷 健治	議員	藤井 康成	理事	樋口 誠人*	議員	村瀬 悠
常務理事	清野 正明	議員	林 益高	理事	小島 夢人*	議員	和田 諭
理事	大石 亮*	議員	高田 康正	理事	古田 量彦	議員	岩田 大二郎*
理事	村松 真一	議員	太田 正	理事	森下 大輔*	議員	中尾 貴充*
監事	小木曾 和重			監事	前田 一匡		

* = 新任

参加者募集!

ご家族みんなで参加しよう!

テーマパークを歩こう!! ~IN 東山動植物園~



今年も名古屋市東山動植物園を無料で楽しめるイベントを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!日ごろのストレスを解消しましょう!

申込みされた方へは10月下旬までに「入園整理券」と「金券(500円分)」を社内で配付します。

●開催日

令和6年11月中の土曜日・日曜日
11月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・
16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)
上記のうち、いずれかご希望の日(東山動植物園が休園の場合は中止)
*11月4日(祝日)の開催はありません。

●対象者

被保険者・被扶養者と、
被保険者と同居している家族(被扶養者以外の参加もOK!)

●場所

東山動植物園(名古屋市千種区東山元町3-70)
*できるだけ公共交通機関をご利用ください。
*車でお越しの際は、周辺道路の混雑緩和のため、「名古屋市池下駐車場」に駐車して、地下鉄で東山動植物園にお越しください。「パークアンドライド」をご検討ください。園内の正門案内所、北園案内所、星が丘門のいずれかで駐車券をご提示いただくと、駐車料金が2時間分無料になります。

●開園時間

午前9時~午後4時50分(入園は午後4時30分まで)
*団体受付はありません。
*事前に配付する入園整理券は、東山動植物園のすべての門で使用できます。

●参加費

無料(健保組合と労働組合が全額負担)
*現地までの交通費は各自でご負担ください。
*中学生以下の入園は無料です。ただし、中学生は念のため学生証をご持参ください。

●申込方法

「申込書」に必要事項をご記入のうえ、
職場単位で10月11日(金)までに健保組合へ提出

●問い合わせ

健康保険組合 清野
☎0587-95-1178 内線:711-3510



参加者全員に園内の売店や遊園地で使える「金券(500円分)」を進呈!

*金券は参加当日のみ有効で、他の日には使用できません。
*金券を利用できない店舗があります。
ご利用の際は、金券に記載されている利用可能な店舗をご確認のうえご利用ください。

家庭用常備薬

健康管理用品

補助あっせんのご案内

詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください



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っていますが、今年からはWEBからでもお申込みいただけるようになりました。

風邪や腹痛・頭痛など、初期の軽い症状への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

2,500円の場合	健保補助額 1,250円	本人負担額 1,250円	購入金額が3,000円以下の場合は半額補助
3,500円の場合	健保補助額 1,500円	本人負担額 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 紙の「申込書」または「WEB」からお申込みいただけます。WEBには、紙のチラシよりも多くの商品を掲載しています。ぜひWEBもご覧ください。

申込期限 10月25日(金)
※申込書(紙):当日消印有効 ※WEB:10月26日以降は申込フォームへのログインはできません

納品予定 11月下旬頃「申込書」に記載のある送付先へ、業者より直接送付されます

送料 購入金額3,500円以上…送料無料 購入金額3,500円未満…送料550円(本人負担)

本人負担額の支払方法 12月分給与から本人負担額を控除

委託業者 株式会社アーテム 〒544-0015 大阪市生野区巽南5丁目5番13号 TEL:06-6795-7255

WEBからでも
申込みが
可能に!

医療費の節約を
心がけましょう!

みなさんが病気やケガをしたときは、医療機関に保険証(マイナ保険証)を提示して受診後に医療費の自己負担分を支払います。しかし、自己負担は医療費の一部(1~3割)にすぎません。残りの医療費(9~7割)は健保組合に請求されています。医療機関へ支払う財源は、みなさんのお給料から引かれている健康保険料です。医療費の無駄を省き、大切に使いましょう。

健保組合からの給付 (9~7割)	自己負担分 (1~3割)
医療費の内訳	
みなさんが医療機関の窓口で支払うのは医療費の一部です	

季節性インフルエンザの流行のピークは例年1月下旬~3月にかけて。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされているため、12月中旬までに接種し、感染予防に努めましょう。

当健保組合では今年も季節性インフルエンザの流行に備えて、インフルエンザ予防接種補助事業を行います。

対象者	被保険者・被扶養者(接種時点で当健保組合の加入者であること)
接種期間	令和6年10月1日(火)~令和7年1月31日(金)
接種場所	被保険者 各製作所内(集団接種)または各医療機関(個別接種) ※TCの方は指定医療機関で実施
	被扶養者 各医療機関(個別接種)
補助額	被保険者 各製作所内で接種する場合 個人負担額500円 (12月分給与の健保控除欄にて控除) 申込方法 各製作所の総務課にお申込みください。
	被保険者 被扶養者 各医療機関で接種する場合 補助額2,500円(上限) (3月分給与の健保控除欄にてマイナス控除として支払) ※お子さまなど、2回に分けて接種する場合は、1回分のみ補助します。 ※2,500円/人以内で接種した場合は、その金額(実費)までの補助となります。 ※市町村等からの公的助成や勤務先等からの補助を利用して接種した場合は、当健保組合の補助金申請はできません。

流行前に受けましょう

インフルエンザ 予防接種

各製作所内で実施する インフルエンザ予防接種日程

10月18日(金)	本社
10月23日(水)	美濃加茂製作所 第一工場
10月25日(金)	本社
11月 1日(金)	美濃加茂製作所 第一工場
11月 5日(火)	本社
11月 6日(水)	精工製作所
11月 8日(金)	美濃加茂製作所 第二工場
11月12日(火)	美濃加茂製作所 第一工場 美濃加茂製作所 第二工場
11月15日(金)	いなべ製作所

各医療機関で予防接種を受けた方は、接種後に補助金申請を行ってください

申請方法	「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に医療機関の領収書(被接種者氏名・インフルエンザ予防接種料金が確認できる医療機関印のあるもの)を添付し、各製作所の総務課へ提出	インフルエンザ 予防接種 補助金申請書
申請期限	令和7年2月3日(月)健保組合到着分まで	領収書 (印)

kencomイベント

みんなで歩活 2024 秋 大会

同僚やご家族(2~10人)で参加できるチーム戦のウォーキングイベントです。毎日歩いた歩数を記録し、1ヵ月のチームと個人の歩数を競います。集まって歩く必要はありません。1日8,000歩をめざしましょう。前回と同じく1人での参加も可能です。「チーム通算スコアランキング賞」や「個人平均歩数ランキング賞」「フルスコア賞(個人で毎日8,000歩達成した人全員)」など豪華賞品を用意していますので、ふるってご参加ください。

エントリー受付中!

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)

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

