

健康チャレンジ表彰参加者を

今年度より実施方法、コース内容を変更します。

参加者に 1 人 1 冊「健康チャレンジ表彰パンフレット」を送付します。パンフレットがお手元に届いたら、**9コースの中から2コースを選んで**、2 カ月間チャレンジします。チャレンジ後、記録表を提出してください。禁煙コースはらくらく禁煙コンテストにそって行い、参加者は「らくらく禁煙ブック」を読んで禁煙にチャレンジします。チャレンジ目標達成者には記念品を進呈します。

🂢 対 象 者 加入者本人(被保険者)及び20歳以上の加入者家族(被扶養者)

※ 実施期間 平成 29 年 10 月~ 11 月の 2 カ月間 ※ 募集締切 平成 29 年 8 月 4 日 (金)

申込方法 申込書を事業所の担当者を通して当健保組合まで提出してください。 任意継続被保険者は当健保組合へ提出してください。

詳細は「健康チャレンジ表彰実施要領」「らくらく禁煙コンテスト実施要領」をご覧ください。

🊁 実施の流れ

9月	9月 参加者に「健康チャレンジ表彰パンフレット」を送付します。 らくらく禁煙コンテスト参加者には「らくらく禁煙ブック」を送付します。	
10月~11月	目標達成に向けて、チャレンジ。記録表に記録します。 らくらく禁煙コンテストは区切りごとにレポートを提出します。	
12月	実施後、記録表を提出します。	
1月末	目標達成者に記念品を進呈します。	

☀ チャレンジコース一覧

	コース名	チャレンジ目標		
食生活	● LOVE ベジタブルコース	野菜の小鉢をもう1皿食べる 食事は野菜から手をつける		
	❷おやつは我慢コース	食事以外に間食を摂らない お菓子などの甘いものはやめる		
	❸朝ごはんを食べようコース	毎日朝ごはんを食べる 朝ごはんで野菜を食べる		
	❹毎日 8,000 歩コース	毎日 8,000 歩以上歩く		
運	⑤いろいろ運動コース 1 日 30 分以上の運動を週に 2 回以上行う			
動	❻ 15分 de ストレッチコース	毎日 15 分ストレッチを行う		
	矽筋トレで筋力 UP コース	1日10分以上の筋トレを週に3回行う		
日常生活	❸飲むなら適量コース	適量を守ってお酒を楽しむ 今日はお酒を飲まない		
	❷歯を大切にコース	毎食後、歯磨きをする 1日1回は徹底的に磨く		
活	●禁煙コース	らくらく禁煙コンテストにそって禁煙する		

◇ 表彰について 表彰基準を満たした方に達成賞として記念品を進呈します。













なっています。 ご注意ください。

平成 28 年度決算 より一層の健康管理をお願いいたします

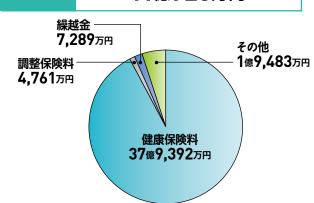
平成28年度決算は前年に比べて、納付金が約3億円減額となり、経常収支で約7千万円の黒字となりました。

しかし、高齢化の進展により納付金の負担が増えること、全国的に医療費が増加傾向にあることから、今後財政的に厳しい状況が続くことが予想されます。

このような状況のなか、当健保組合ではデータヘルスに基づく、効果的な保健事業に取り組みます。皆様には保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

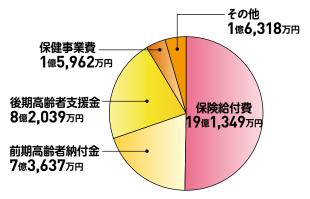
収入合計

41億925万円



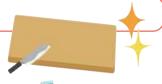
支出合計

37億9,305万円



1 食中毒菌を「付けない」

精肉や生の魚介類などを購入後は、それぞれ分けて袋に入れて持ち帰るようにしま しょう。また、調理中、扱う食品が変わる場合には、手や包丁、まな板などから細菌が 付かないように気をつけましょう。



2 食中毒菌を「増やさない」

精肉や魚介類などを購入したら、なるべく早く冷蔵庫へ入れましょう。また、調理済みの食品でも、長時間室温に放置することは避けましょう。



3 食中毒菌を「やっつける」

食品の中心部分の温度が75度で1分間以上になるよう十分に加熱しましょう。カキやシジミなど二枚貝は85~90度で90秒間以上加熱します。



■おもな食中毒菌の原因物質と予防法

細菌名	こんな食品に注意	予防のポイント		
サルモネラ	卵やその加工品、 肉類(とくに鶏肉)	●卵は冷蔵庫で保存●卵は割ったら放置せず、すぐに調理●肉類は十分に加熱(中心部 75 度以上、1 分以上)		
カンピロ バクター	生や加熱不十分な肉類 (鶏の刺身、牛レバーなど)	●肉類は十分に加熱(中心部 75 度以上、1分以上)●手洗い、調理器具の消毒を徹底●肉類はほかの食品(生で食べる野菜など)と接触しないように保存		
腸管出血性大腸菌 (0157、026、0111 など)	生や加熱不十分な肉類、生野菜 など水を介する食品、井戸水	●肉類は十分に加熱(中心部 75 度以上、1 分以上) ●野菜類は流水でよく洗う		
腸炎ビブリオ	魚介類 (刺身、すし、加工品など)	●新鮮な魚介類も真水でよく洗う ●短時間でも冷蔵庫で保存 ●手洗い、調理器具の消毒を徹底 ●魚介類で使う調理器具はほかの食品のものと分ける		
ウエルシュ	肉類、魚介類、野菜を 使用した煮込み料理など	●前日調理は避け、加熱調理してすぐに食べる ●すぐに食べない場合は小分けにして急激に冷却して保存		

骨烷・整骨烷での



保険証の

ルール をご存じですか?

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。 マッサージ代わりの施術には保険証は使えず、自費診療となります。

保険証が使えるのはこんなときだけ

(負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打 撲

ねんざ

肉離れ



折

脱 **E**

応急手当をする場合をのぞき あらかじめ医師の同意を得ることが必要



こんなとき保険証は使えません

(全額自費になります)

- × 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや 筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- ×病院などで治療中のケガ
- × 労災保険が適用となる仕事中や 通勤途上での負傷



接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- 「療養費支給申請書」に署名するときは、 ✔ 傷病名・日数・金額をよく確認して 自分で署名してください。
- ▼ 領収証は保管してください。
- *後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。 ご協力をお願いします。



整形外科と接骨院・整骨院のちがい

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく 柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にち がいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	0	一部限定で〇
レントゲンを使用しての診察	0	×
手術・投薬	0	×

施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

被扶養者削除の届出を忘れずにお願いします

~保険証の返却はお済みですか?~

子供や配偶者等の被扶養者が以下の条件に該当した場合は、被扶養者削除の届出が必要です。

- 就職し、他の健保組合に加入した●収入が被扶養者認定基準よりも多くなった
- ●結婚、離婚により被扶養者に該当しなくなった

届出の必要な被扶養者がいる方は速やかに「健康保険被扶養者異動届」と「保険証」等を提出してください。 詳しくは当健保組合または事業所担当者へ直接お問い合わせください。



イベント開催のま知らせ

健康づくりを目的としたイベントです。ぜひご参加ください。 開催案内と参加申込みについては別途文書にてお知らせします。





ゴルフ大会



健康づくりとJA役職員等の親睦を目的にゴルフ大会を開催します。

開催日●平成29年10月1日(日)

開催場所●児玉カントリー倶楽部



バスハイキング



埼玉県内各地からバスでひたち海浜公園へ向かいます。

園内でウォーキングを行います。バラやコスモスなど秋の花が楽しめます。

開催日●平成29年10月28日(土) 開催場所●茨城県ひたちなか市 国営ひたち海浜公園



秩父路ウォーキング



野上駅を出発し、山を越えて波久礼駅まで歩くコースです。 コースの途中でみかん狩りを実施します。

開催日●平成29年11月18日(土)

開催場所◎秩父鉄道野上駅

家庭常備薬斡旋

当健保組合では、健康管理の一環として年2回、家庭常備薬等の斡旋を行います。かぜ薬や胃腸薬等が特別価格で購入できます。別紙「家庭常備薬等の斡旋のご案内」をご覧いただき、8月31日までにお申し込みください。次回のご案内は10月頃を予定しています。

ホームページ「健康フォトギャラリー」の写真を募集中です

お送りいただいた写真は「健康フォトギャラリー」に掲載します。掲載された方には記念品をプレゼントします。写真のテーマは家族や自然、食、趣味等、特に限定せず幅広く募集します。

年に1度(11月頃)、お送りいただいた写真の中からトップ賞を選定し、ホームページのトップページに掲載します。トップ賞の方にはNツアー旅行券5千円分をプレゼントします。





kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp に写真を添付してお送りください。

メールの本文には ①投稿者名 ②保険証記号番号 ③事業所名

④ニックネーム ⑤写真のタイトル ⑥一言コメントを記載してください。