

埼玉県農協健康保険組合

保健事業のご案内



「保健事業」とは、加入している被保険者とその家族（被扶養者）の健康の保持・増進、病気の予防などを目的として実施される、様々な健康サポート活動のことです。
積極的にご利用いただきますよう、お願いいたします。

保健事業のご案内

目次

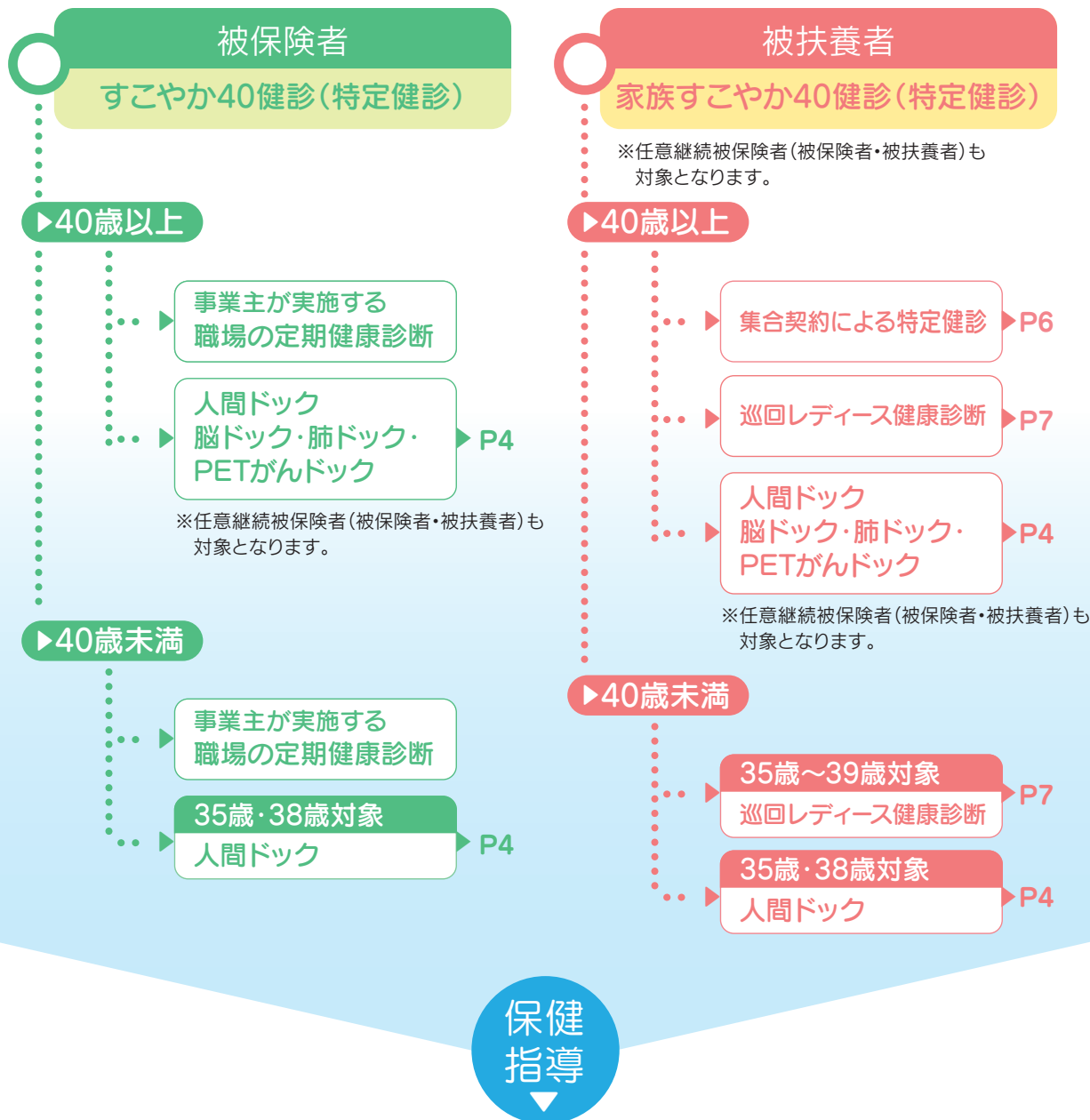
- 1 表紙
- 2 もくじ
- 3 あなたが受診できる健康診断は？ 健診フローチャート
- 4 人間ドック等
- 5 家族すこやか40健診とは
- 6 集合契約による特定健診
- 7 巡回レディース健診
- 8 特定保健指導／30代保健指導
- 9 特定保健指導 階層化基準
- 10 歯科健診
- 11 コラム:若い世代でも増えてきた歯周病
- 12 インフルエンザ予防接種
- 13 最終糖化産物(AGEs)測定
- 14 郵送がん検診
- 15 育児情報誌
- 16 健康チャレンジ/健康情報冊子Qupio
- 17 喫煙対策事業
- 18 コラム:たばこはメタボやがんを促進…禁煙しましょう!
- 19 メンタルヘルス電話相談／家庭常備薬等斡旋
- 20 秩父路ウォーキング
- 21 スポーツクラブ ルネサンス/ホットヨガスタジオLAVA
- 22 コラム:多くの人が運動不足の傾向にあります! 運動する機会を増やそう!
- 23 契約保養施設
- 24 奥付

【被保険者】とは…健康保険に加入している本人を「被保険者」といいます。

【被扶養者】とは…被保険者に扶養されている家族のことを「被扶養者」といいます。

あなたが受診できる健康診断は？

健診フローチャート



すこやか40健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、リスクの高さに応じて、レベル別(動機付け支援・積極的支援)に特定保健指導の対象者の選定を行います。

40歳以上の被保険者・被扶養者が特定保健指導の対象となります。また、**35歳・38歳の間ドックを受けた被保険者**も「30代保健指導」の対象となります。→P8

保健指導の対象となった方には、健康的な生活に自ら改善できるよう、様々な働きかけやアドバイスを無料で提供します。

特定健診とは？

生活習慣病予防のために メタボに着目した健診です

特定健診は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など生活習慣病を予防するため、その原因となるメタボリックシンドロームに着目した健診で、40歳から74歳の方が対象となります。

この健診結果をもとに「特定保健指導」を行い、病気になる前の段階でみなさまの生活習慣の改善を促していきます。年に一度は必ず特定健診を受け、健康長寿に役立てましょう。



人間ドック等

人間ドック・脳ドック・肺ドック・PETがんドックは、全身的な検査を行い、疾病の予防と早期発見、適切な措置を図ることを目的に実施しています。当健保組合の指定医療機関で受診した対象者へ助成を行っています。指定医療機関は人間ドック等実施要領をご覧ください。



対象者

- (1)40歳～74歳の被保険者および被扶養者
- (2)35歳・38歳の被保険者および被扶養者(人間ドックのみ助成)

実施期間

通年

助成について

- (1)助成金額 一人 29,000円
 - 人間ドック・脳ドック・肺ドック・PETがんドックのいずれかの健診に対し年度内1回のみ助成金を支払います。
 - 健診料金から助成金を引いた額が、受診者の負担額となります。負担分は、病院窓口にて当日お支払いください。
- ※受診日に当健保組合の資格がない場合は、助成の対象になりません。

申込方法

- (1)希望する契約病院へ直接電話予約
 - (2)職場の健康管理委員経由で健保組合へ申請書を提出
- ※家族の方、任意継続被保険者の方は直接、当健保組合へ提出してください。

受診までの流れ

- (1)希望する病院へ電話予約をする。
- ▼
- (2)当健保組合へ申請書を提出
- ▼
- (3)健診機関より受診案内(受診キット)が届く
- ▼
- (4)本人確認できるもの、必要書類、受診キット等を持参し、ドックを受診する。
- ▼
- (5)受診後、助成金を差し引いた額を窓口で支払う。
- ▼
- (6)受診から1カ月程度で、健診結果が届く。



変更・キャンセル

- (1)予約した病院へ、直接、変更およびキャンセルの旨を伝えてください。
- (2)当健保組合へ、「変更・キャンセル届」を提出してください。

申込書等詳細は ホームページへ

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/checkup/doc.html>



家族すこやか40 健診とは

ご家族の方に向けた健診で、メタボリックシンドロームの予防に重点を置いた、生活習慣病予防のための健診を受けられます。ご案内文書に同封する形で、「特定健診受診券」をご自宅へ送付します。

対象者

- (1)40歳～74歳の被扶養者
- (2)40歳～74歳の任意継続被保険者(被保険者・被扶養者)

健診の種類

下記の(1)～(3)から選択し、いずれかの健診を年度内1回のみ受診できます。

- (1)集合契約による特定健診…▶P6
- (2)巡回レディース健診 ……▶P7
- (3)人間ドック等 ……▶P4

助成について

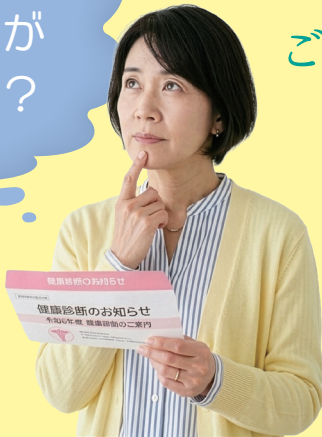
上記(1)集合契約による特定健診、(2)巡回レディース健診の基本検査項目について、当健保組合が全額助成します。

(3)人間ドック等は費用の一部を助成します。

※助成は(1)～(3)のいずれかの健診について年度内1回のみとなります。

※受診日に当健保組合の資格がない場合は、助成の対象になりません。

なぜ
健診が
必要？



ご自身の元気とキレイを維持するために！

60代～

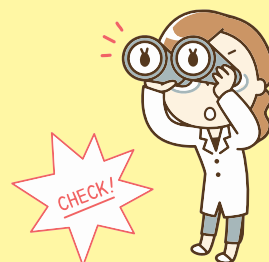
60歳を過ぎると女性ホルモンが枯渇するため、一気に生活習慣病が出現してきます。骨粗しょう症や婦人科系のがんなど、様々な病気のリスクが高まりますから、健診結果は注意深く見守る必要があります。

50代

更年期へ突入して、女性ホルモンが急激に減り始めます。これまで血压や脂質、血糖値は女性ホルモンのおかげでコントロールされてきましたが、女性ホルモンが減ることで生活習慣病になりやすくなります。

～40代

代謝が落ち始め、これまでと同じ生活でも少しずつ太ってきます。健診の数値にも変化が出始める時期ですから、前年度の結果と比較して変化がないかチェックしましょう。



集合契約による特定健診

集合契約とは …

特定健診・特定保健指導を行うために全国の健診機関等の取りまとめ団体と保険者の代表が集団同士で結んだ包括的な契約のことです。



基本検査項目・料金

		検査項目	費用
基本項目	診察	問診 身長 体重 BMI(標準体重) 腹囲 血圧	当健保組合 が全額助成
	脂質	中性脂肪 HDL-cho LDL-cho	
	肝機能	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GPT	
	代謝系	空腹時血糖※ HbA1c※ (※いずれかの項目の実施でも可)	
	尿腎機能	尿糖・尿蛋白	
詳細項目 (医師の判断により実施)		貧血検査(ヘマトクリット値 血色素量 赤血球数) 心電図検査 眼底検査 血清クレアチニン検査	

受診方法

1 受診券の内容を確認する

集合契約による特定健診を受診するには「特定健康診査受診券」が必要です。ご案内文書に同封する形で、特定健診受診券をご自宅へ送付します。



2 健診機関に予約をする

集合契約による特定健診を実施している健診機関へ連絡し、予約を取ってください。



健診機関



予約

3 健診を受ける

健診当日は受診券と保険資格の確認できるもの(マイナンバーカード等)を持参してください。



マイナンバーカード等



巡回レディース健診

女性の方のみ受診でき、特定健診の検査項目のみ実施します。埼玉県内を中心に多くの会場で実施していますので、お忙しい方でもご都合の良い日を選んで受診していただくことが可能です。



対象者

- (1)40歳～74歳の被扶養者・任意継続被保険者(被保険者・被扶養者)
- (2)35歳～39歳の被扶養者

検査項目

①基本項目(必ず受けていただく検査です。オプション検査のみの受診は不可)

検査項目		費用
基本項目	診察	質問診・診察(特定健診問診含む) 身長 体重 BMI 腹囲 血圧
	脂質	中性脂肪 HDL-cho LDL-cho
	肝機能	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GPT
	代謝系	HbA1c 尿糖
	尿腎機能	尿蛋白
		当健保組合が全額助成

②オプション検査(希望する場合、任意で選択できます)

検査項目		費用
心電図	大腸がん検査(便潜血2回法)	自己負担金を当日に会場受付でお支払い
胸部レントゲン 直接撮影	子宮がん検査(頸部細胞診医師採取)	
胃部レントゲン 間接撮影	乳がん検査(マンモグラフィー2方向)	
眼底検査	乳がん検査(乳房超音波検査)	

受診までの流れ

- ①「巡回レディース健康診断申込書」を当健保組合へ送付
- ②申込書をお送り頂いた後、予約日の1ヵ月前までに健診機関から「決定通知」が自宅に届きます。
- ③受診キット受領
(健診日の約2週間前に健診機関から受診票などの受診キットが届きます)
- ④受診キットを必ずご持参いただき、巡回健診会場にて健診をご受診いただきます。
- ⑤自己負担金につきましては、健診会場の受付で現金でお支払いください。
- ⑥結果報告書受領
(健診受診日の約1ヵ月後に、健診機関から結果報告書が届きます)

実施機関

医療法人社団 同友会 集合健診事業本部 集合健診運営課

特定保健指導／30代保健指導



すこやか40健診(特定健診)の結果、基準に該当した方に対して、生活習慣改善のための特定保健指導を行います。

30代保健指導は、35歳・38歳の被保険者で人間ドックの受診結果から、特定保健指導基準と同等の基準に該当した方に30代保健指導を行います。

対象者

すこやか40健診(特定健診)受診者から「特定保健指導階層化基準」(P9)により積極的支援及び動機付け支援・動機付け支援相当に該当になった方

費用

無料

保健指導の流れ

- すこやか40健診(特定健診)を受診
- ▼
- 健診結果をもとに階層化 対象者抽出
- ▼
- 特定保健指導対象者は以下の1～3、いずれかの方法でご案内します。
30代保健指導対象者は2・3、いずれかの方法でご案内します。
- ▼

1 人間ドック当日実施

特定保健指導契約病院でドックを受診した場合、原則当日に指導を開始します。

特定保健指導契約病院で受診当日に指導を開始しなかった場合は
2または**3**へ

2 事業所実施

事業所担当者に対象者名簿を送付、日程調整の上、事業所の会議室等で特定保健指導を行います。

3 個別実施

ご案内は被保険者を対象とし、事業所を経由して送付します。

A・Bのどちらかで、特定保健指導を受けます。

A 特定保健指導契約病院から選択し、予約をとります。

※特定保健指導契約病院は、人間ドック等実施要領をご覧ください。

B 個別実施
申込書を健保組合へ提出します。

● 対面実施
平日・土日・祝日
ご都合の良い時間に面談可能

● ICT実施(WEB)
平日 8:00～20:00
土曜日 9:00～18:00



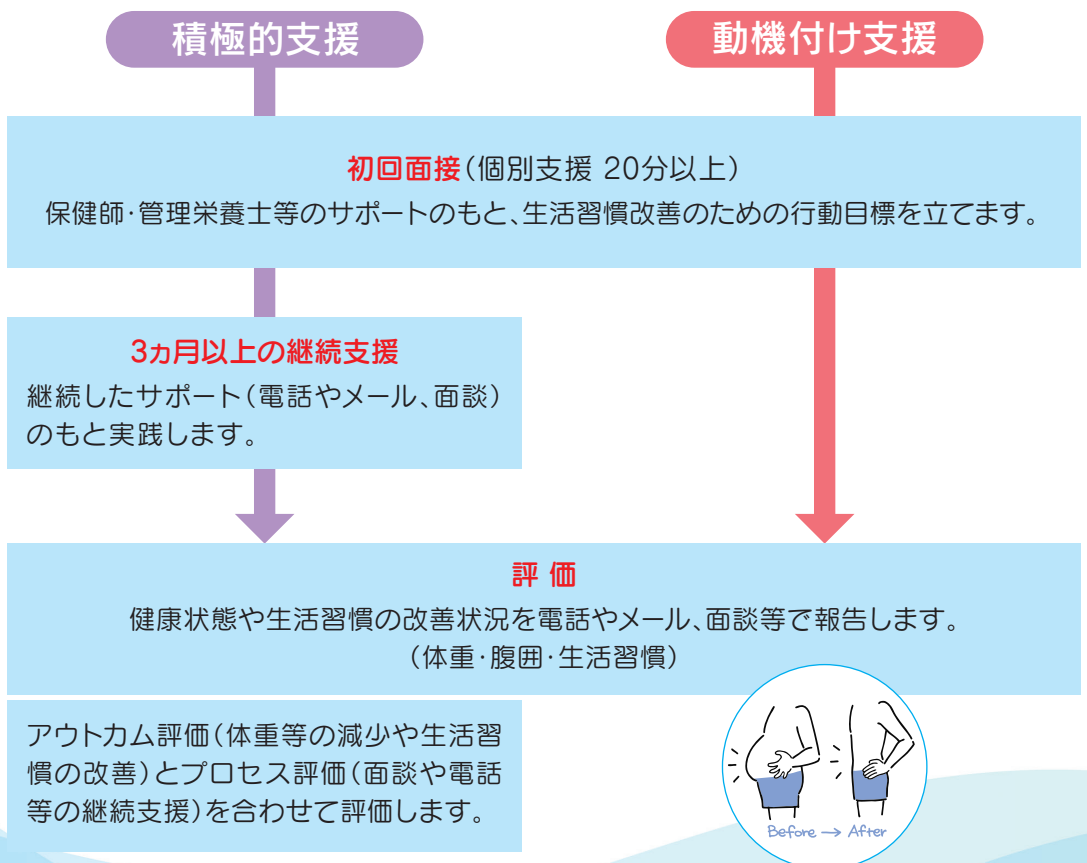
特定保健指導開始後は、生活習慣の改善に取り組みます。積極的支援は電話やメール、面談による継続支援を行います。その後、最終評価として体重・腹囲・生活習慣の確認を行い終了となります。

特定保健指導
階層化基準

腹囲	追加リスク		対象	
	① 血糖 ② 脂質 ③ 血圧	④ 喫煙歴	40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI≥25	3つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	—		

- 追加リスクの基準値は以下のとおり
 血糖…空腹時血糖値100mg/dℓ以上またはHbA1c (NGSP)5.6%以上
 脂質…中性脂肪150mg/dℓ以上 HDLコレステロール値40mg/dℓ未満
 血圧…最高(収縮期)血圧130mmHg以上／最低(拡張期)血圧85mmHg以上
 喫煙歴…6ヵ月以上吸っている者であり、最近1ヵ月間も吸っている者
 - 一線欄は、喫煙歴が階層化の判定に関係ないことを示す
 - 糖尿病、高血圧症又は脂質異常症(高脂血症)の治療に係る薬剤を服用している者は除く
 - 65歳以上については積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援とする。
- ※特定保健指導階層化基準はメタボリックシンドローム判定とは基準が異なります。

特定保健指導
の流れ



歯科健診



虫歯・歯周病などの歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を勧告する事により、「歯の疾患が進行する事により重篤な状態になるのを避ける」、「健康増進を図る」ことを目的とし実施します。

対象者

被保険者および18歳以上(年度末年齢)の被扶養者

実施期間

通年

健診費用

無料(当健保組合が、受診に要する費用一人2,500円を全額負担します。)

実施会場 日程について

事業所が希望する日にち・会場にて実施します。
会場設営については30名以上の受診者を必要とします。

申し込みの流れ

- (1)事業所で申込書を取りまとめます
 - (2)健保組合と実施機関で日程を調整します
 - (3)事業所へ決定通知を発送します
- ※受診者については実施日の14日前までにお知らせください。

事業所の健診担当者に
歯科健診を受診する旨を
伝えてください。



健診内容



🦷 口腔審査

歯科医師による虫歯・
歯周病などのチェック
を行います。

🦷 ブラッシング指導

受診者の口腔状態に
合ったブラッシング
指導を行います。
(歯ブラシセットを
配布)

🦷 歯石除去

口腔疾患予防を目的
とした歯石除去を行
います。
歯石除去後の歯肉状
態により、歯石研磨を
行います。

健診日の変更 及びキャンセル料に ついて

- (1)健診日の変更： 健診日の14日前までに業者へ直接連絡し調整を行ってください。調整後、健保へご連絡ください。
- (2)キャンセル料： 以下の場合、申込時点での人数分の健診費用をお支払いいただきます。

①健診日より二日前まで	キャンセル料	50%
②健診日当日	キャンセル料	100%

実施機関

一般社団法人 総合健康促進保健協会

C O L U M N

若い世代でも増えてきた歯周病

そんな風に思っているあなたは大きな誤解をしているかもしれません。歯周病は、年齢に関係なく発生し、いま若者の歯周病が急増しているのです。

下の統計データをご覧ください！

中等度歯周病に相当する
4mm以上の歯周ポケットがある人の割合

年齢階級 (歳)	平成23年 (2011年)	令和6年 (2024年)
15~24	8.5%	24.7%
25~34	17.8%	25.8%
35~44	24.3%	28.0%
45~54	33.2%	43.0%
55~64	47.0%	56.6%
65~74	46.5%	56.2%
75~	44.9%	56.5%

令和6年歯科疾患実態調査結果の概要(厚生労働省)より抜粋

歯周病は年配の人の病気なんでしょう？

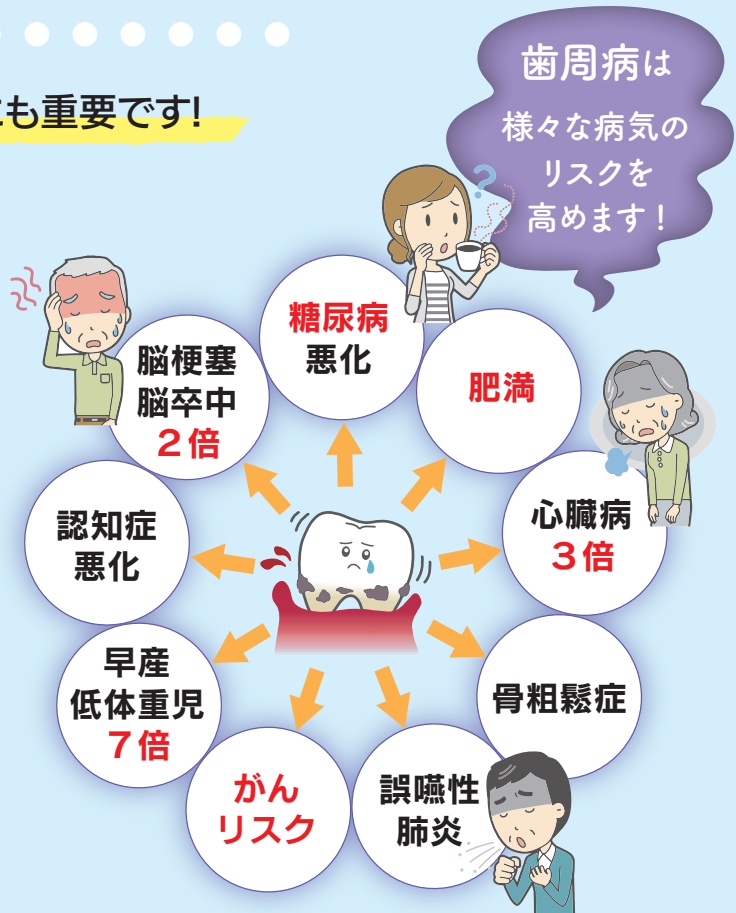
まだ若いから歯周病にはかからないんじゃないの？

◎20代でも4人に1人、
◎50代以降では半数以上に歯周病の症状が現れます！

歯周病ケアは生活習慣病対策にも重要です！

歯周病が進行すると、歯周病菌や炎症反応によって生じる物質が歯ぐきから血管に入り込み全身に運ばれます。これが血管の内側で炎症反応を起こし、動脈硬化の原因になります。また全身に「飛び火」して、循環器・呼吸器・消化器へと広がり、組織や臓器に慢性炎症を起こすなど、全身の健康に様々な悪影響を及ぼします(右図参照)。

歯周病は単に細菌による感染症というより、生活習慣病の意味合いが強い病気といえます。歯周病を予防することは、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にも直結することになりますので、日々のセルフケアとともに定期的に歯科健診を受けることが大切です。



インフルエンザ予防接種



インフルエンザは、風邪に比べ全身症状が強く重症化する場合があります、感染力が強く短期間に職場等で感染者が急増する可能性もあることから、その感染予防及び症状の緩和を目的とし実施します。

対象者

被保険者および18歳以上（年度末年齢）の被扶養者
※学生（高校生以下）は接種不可となっております。

実施期間

11月1日～11月30日

実施方法

予め設けられた実施会場・指定日時に、委託先が行い、その費用の一部を当健保組合が助成します。

助成金額

一人一律 1,000円（年度内1回限り）
※接種日に資格がない場合は、助成の対象になりません。

費用について

インフルエンザ予防接種料金（税込）から、当健保組合からの助成金額 1,000円を差し引いた金額が受診者負担となります。

申込と受診決定について

- (1) 事業所で申込みをとりまとめます。
- (2) 申込書確認後、決定通知と予診票を事業所へ送付します。



当日の流れ

【受付時間】 午前の場合 9:00～11:30
午後の場合 14:00～16:30

- 1 受付
- 2 検温
- 3 医師による問診
- 4 接種

接種にかかる注意点

- 妊婦又は妊娠の可能性がある方の接種について、かかりつけ医の判断が不可欠であること等の理由により、接種は不可とさせていただきます。
- 学生（高校生以下）は、病院の方針により接種は不可とさせていただきます。

実施機関

戸田中央 総合健康管理センター

C O L U M N

予防接種(ワクチン)

ワクチンは、発病を完全に防ぐものではありませんが、発症する可能性を減らしたり、かかった場合に重症化を防いだりする効果があるとされています。ただし、健康状態によっては副作用が生じることもありますので、かかりつけ医と相談しながら接種してください。



最終糖化産物 (AGEs) 測定

最終糖化産物 (AGEs) とは、食事などで過剰に摂取した糖とヒトの体を主に構成しているたんぱく質が、体温で加熱され結びつくことで体内に生成される老化物質です。この測定ではAGEsの蓄積量を測ります。



エージーイー **A**dvanced
Glycation
Endo-products

最終糖化産物

対象者

被保険者

実施期間

7月から翌年1月

参加費用

無料

実施日・会場

事業所が希望する日にち・会場にて調整を行い実施します。

定員

1日につき実施人数は15~20人を基本といたします。

申込方法

事業所で申込みをとりまとめます。

実施当日の流れ

① 受付

受診予定時間までに受付を済ませます。

② AGEs測定

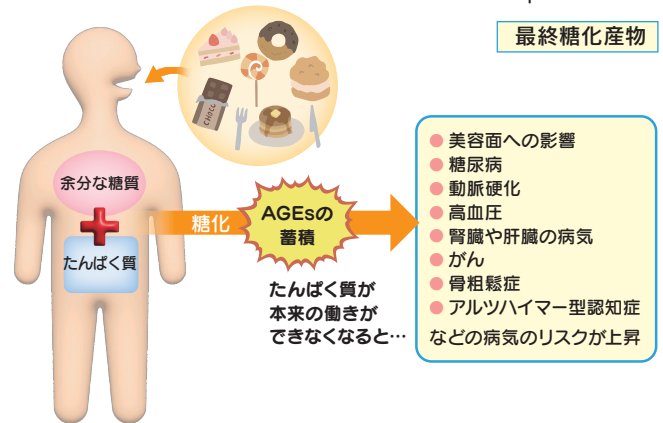
測定を行い、スタッフより結果説明を行います。

③ 保健指導

健診等の結果を含めて保健師、管理栄養士による個別指導を行います。指導の中で生活習慣の改善目標を立てます。

④ 測定後

測定1ヶ月後に、改善目標の結果を自己評価し、回答書を提出して下さい。



C O L U M N

糖化=コゲ ~ たんぱく質がAGEsに劣化・変性~

私たちの体の大半はたんぱく質でできていますから、AGEsは体のどこでも発生し、増えるほど全身に悪影響を及ぼします。また糖質+たんぱく質+加熱によって糖化は促進されるので、糖化反応は食品でも起こります。発見者の名前をとってメイラード反応とも呼ばれます。食品では揚げたり焼いたり高温調理した、茶色にコゲた食品に多くAGEsが含まれます。

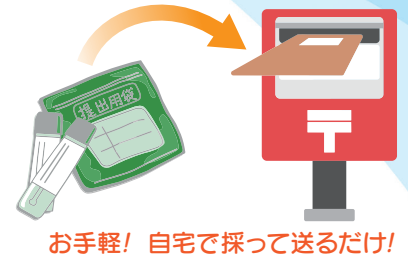
コゲた食品にもAGEが含まれます!



【わかりやすい例】小麦粉(糖質)と卵・牛乳(たんぱく質)を混ぜて加熱するホットケーキのキツネ色の部分

郵送がん検診

がん検診の手軽な受診機会を設けることにより、がんの早期発見等を目的に、大腸がん・前立腺がんについて郵送によるがん検診を無料で実施しています。



対象者

- 被保険者および被扶養者
- 大腸がん検査(40歳以上)
 - 前立腺がん検査(50歳以上の男性)

検査項目

検査項目	採取する検体
(1)大腸がん検査(2日法)(40歳以上の方)	便
(2)前立腺がん検査(50歳以上の男性)	血液
(3)(1)と(2)両方 受ける場合	便・血液

実施期間

4月中旬～12月下旬

申込方法

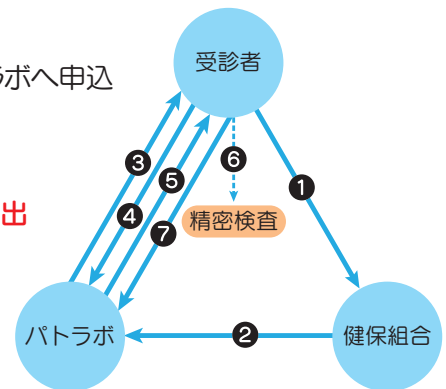
『郵送がん検診申込書』に必要事項を記入し提出してください。
申込書は当健保組合または事業所にて取得してください。

申込後のキャンセル等について

申込後に検査をキャンセルした場合や、最終提出期限までに検体を提出しなかった場合、また容器等の紛失の場合は、検査容器代等実費分が自己負担となります。

検査の流れ

- 1 当健保組合へ**申込書を提出**する。
- 2 当健保組合で申込書を受付後、健保組合よりパトラボへ申込
- 3 パトラボより受診者宅へ
検査キット(容器・問診票・返送用封筒等)を郵送
- 4 速やかに**検体を採取し、検査キットをパトラボへ提出**
- 5 検査後、パトラボより結果を受診者宅へ郵送
- 6 **検査結果に応じて精密検査を受診**
- 7 精密検査後の**結果をパトラボへ提出**



検体提出期限

検査キット到着後、原則3週間以内に提出してください。

実施機関

株式会社パトラボ

育児情報誌

お子様が誕生されたご家庭の希望者に対し、月刊育児情報誌「赤ちゃんと！」を配布します。



対象者

子供が生まれ新しく親となった被保険者および被扶養者

費用

無料です。

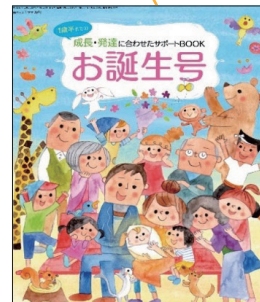
配布冊子

- ① 月刊育児情報誌「赤ちゃんと！」(毎月1冊 1年分)
- ② お誕生号(初回のみ)
- ③ お医者さんにかかるまでに(初回のみ)

QRコードから
試し読みができます!



① 月刊育児情報誌「赤ちゃんと！」



② お誕生号



③ お医者さんにかかるまでに



申込方法

- ① 【育児情報誌 赤ちゃんと! 送付申込書】に必要事項を記入し、ご提出ください。
- ② 当健保組合から赤ちゃん和妈妈社へ申込みをします。
- ③ 申込締切の翌月上旬を目途に、赤ちゃん和妈妈社より申込書記載の住所へ育児情報誌が送付されます。

出版・配送先

株式会社赤ちゃん和妈妈社

申込書等詳細

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/health/childcare.html>



新人パパ・ママの
強い味方!



健康チャレンジ

生活習慣病を予防し健康習慣の確立を図ることを目的とし、目標を設定し2カ月間チャレンジしていただきます。目標を達成した方に記念品を進呈します。



対象者

被保険者および18歳以上(年度末年齢)の被扶養者

実施期間

10月1日から11月30日までの2カ月間

参加費用

無料です。

申込方法

参加登録期間内に、健康チャレンジ「専用サイト」に参加登録と希望コースを選択してください。

!【ご注意】 参加登録期間の「8月1日～9月30日」を期間を過ぎると参加できませんのでご注意ください。

目標(コース)

参加登録後に専用サイト内にて、希望の目標コースを2つ選択します。

記録入力

専用サイト内にて毎日記録を入力してください。
記録最終入力期限: 12月7日

記念品

入力いただいた記録をもとに、目標を達成された方へ達成賞(QUOカードPay)を進呈します。
申込時にご登録いただいたメールアドレスへ達成賞をお送りいたします。

達成賞の基準▶ 記録より2コースとも42日以上、週単位の目標の場合は6週以上、チャレンジ目標を実施できた場合

健康情報冊子Qupio

健診結果からの疾病リスクを認識し、生活習慣の予防および改善を図るため健康情報冊子「Qupio」を発行します。



対象者

定期健康診断または人間ドックを受診された方の中で36歳～64歳で偶数年齢(発行年度の年度末年齢)の被保険者

配布冊子

健康情報冊子「Qupio(クピオ)」
事業所を経由して送付します。

配送先

SOMPOヘルスサポート株式会社

喫煙対策事業



ご自身の健康や受動喫煙の影響が大きい喫煙習慣から脱出し、禁煙にチャレンジする意思があり禁煙に成功された方に対し、禁煙治療費の一部助成またはクオカードを進呈します。

対象者 20歳以上の被保険者で喫煙習慣のある方

エントリー期間 通年

禁煙外来コース 禁煙外来とは、禁煙したい方に設けられた専門外来です。禁煙外来では、カウンセリングや生活指導などの禁煙指導や、ニコチンガムやニコチンパッチ等を使用した治療が行われ、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。

(1) 対象者

- 20歳以上の被保険者であって下記の(ア)および(イ)に該当する方
- (ア)禁煙外来の保険診療適用条件を満たす方
- (イ)禁煙外来治療終了から1か月間禁煙に成功している方



(2) 助成内容

医療機関の禁煙外来を受診し、第三者による証明入りの卒煙証明書等の添付があった方に対して、禁煙外来治療自己負担額への助成金として5,000円(上限)を支給します。

(3) 実施方法

- ①禁煙外来を行っている医療機関に予約・受診をする。
- ②エントリーシートを記入し、初診日から1か月以内に当健保組合に提出する。
- ③禁煙外来治療(12週間5回)が終了後、1か月間禁煙(卒煙)できたら、「卒煙証明書」「禁煙治療費助成金申請書」「全ての領収書(写)」を当健保組合へ提出する。

自力禁煙コース

(1) 対象者

20歳以上の被保険者であって、禁煙開始日から4か月間、禁煙に成功されている方

(2) 支給内容

禁煙外来を受診せず、禁煙に成功された方に対して、クオカード(2,000円分)を進呈します。

(3) 実施方法

- ①禁煙開始日を決める。喫煙対策事業に係るエントリーシートを記入し、禁煙開始前に当健保組合に提出する。
- ②エントリーシートに記載の禁煙開始日より、各自で禁煙を行う。
- ③禁煙開始日より4か月間の禁煙(卒煙)に成功された方は、「卒煙証明書」を当健保組合へ提出する。

詳細は
ホームページへ

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/health/nosmoking.html>



たばこはメタボやがんを促進…禁煙しましょう!

喫煙は、細胞の老化を早め、メタボリックシンドローム・生活習慣病、がんなどの原因になるばかりでなく、たばこを吸わない周囲の人にも受動喫煙という多大な悪影響を及ぼします。喫煙エリアも減りゆく昨今、たばこの害と、やめるメリットをいまいちど確認して、禁煙にチャレンジしてみましょう。

喫煙者は年々減少しています。喫煙者の中にも、『やめたい』、『やめたいのになかなかやめられない』という方が一定数おられます。このような方は、禁煙のコツを理解したり、禁煙外来などの医療サポートを利用することで禁煙成功率が高まります。



喫煙の影響で病気になったら、治療にかかる「医療費」と「時間」という損失も加わります。仕事にも影響が出ます。デメリットばかりです!

禁煙のコツを知る!

やめるコツは動機づけと準備

動機づけと準備ができていないと、「やめたくない」という気持ちが勝って禁煙の邪魔をします。禁煙することのメリットを知り、禁煙への動機づけがはっきりしている人ほど成功率は高まります。少しずつ本数を減らす“減煙や節煙”だと、いつの間にか本数が戻ってしまうのでスパッと禁煙しましょう。

吸いたい気持ちをコントロール

禁煙を始めたら当然訪れるであろう「吸いたい気持ち」を想定し、自分に合う対処法をあらかじめ準備しておくことが重要です。ニコチンの離脱症状は、10～14日といわれています。この時期を上手に乗り切ることが禁煙成功の第一ステップです。吸いたい気持ちを上手にコントロールしていきましょう。

禁煙継続のヒント

生活パターン

- 洗顔、歯磨き、朝食、着替えといった、朝一番の行動順序を変えてみる
- コーヒーやアルコールを控える
- 夜更かしをしない



環境の改善

- 灰皿、ライターなどの喫煙具を身近に置かない
- たばこを吸いたくなるような場所を避ける
- 自分が禁煙していることを周囲の人に告げる

吸いたくなったら

- 深呼吸をする
- 水やお茶を飲む
- 糖分のないガムを噛む
- 歯を磨く
- 音楽を聴く
- 体を動かしたり別の作業をする
- 時計を見て吸いたい衝動がどのくらいで治まるか数える

メンタルヘルス電話相談

仕事や人間関係、部下対応、またご家庭でのストレス等、さまざまなお悩みに対して、臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供します。新入職員の方から管理職の方、ご家族の方まで幅広くご利用いただけます。



対象者

被保険者および被扶養者

実施期間

通年

参加費用

無料です。

相談方法

■スポットカウンセリング

- 予約不要
- 電話またはWeb
- 1回20分

■継続カウンセリング

- 予約制
- 対面、電話、オンライン
- 1回あたり50分

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接お電話ください。

専用ダイヤル **0120-184-075** 通話料・相談料無料

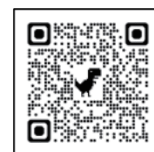
<ご利用シーン例>

- 管理職：部下管理やラインケアにおける管理職の役割など
- 中堅職員：成果へのプレッシャー、後輩指導と実務の両立など
- 新入職員：新しい環境や職場でのプレッシャー、上司や同僚等の関係など



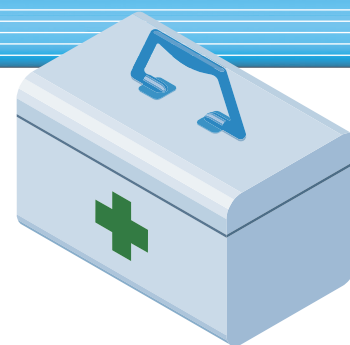
Webからの
お申込み、詳細は
ホームページへ

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/health/mental.html>



家庭常備薬等斡旋

日常の健康管理や応急の対応に備えていただくため、家庭用医薬品等の斡旋事業を行っています。



対象者

被保険者および被扶養者

実施期間

1月・7月頃

申込方法

(1) Webの場合

申込書に記載されている「専用URL」にアクセスし、IDとパスワードを入力して、申込をする。

※申込書の申込方法欄にIDとパスワードが記載されています。

(2) 紙媒体の場合

申込用紙をFAXまたは郵送で実施業者へ送付する。

申込先

白石薬品株式会社

秩父路ウォーキング

健康の保持増進及び体力増強とリフレッシュを図ることを目的に、健康保険組合連合会埼玉連合会と共催でみかん狩りを兼ねたウォーキングを開催します。



対象者 被保険者および同居家族

開催日 11月中旬

参加費用 無料

申込方法 提出期限までに、参加申込書を当健保組合へ提出する。

コース みかん狩りを兼ねたコースです。
(所要時間約4時間約10km)

秩父鉄道
野上駅

葉原峠

風布・
小林みかん園

寄居橋

波久礼駅



C O L U M N

自然の中を歩くウォーキングの効用

坂道や階段で効果倍増！

坂道や階段での歩きは、平地を歩くのに比べ3倍以上のエネルギー消費が期待できます。日常でもエレベーターを使わずに階段を利用したり、乗り物を利用せず歩く機会を増やしていくと、自然と余剰エネルギーを消費できるようになります。

ストレス解消

ストレスが長く続くと、自律神経が乱れます。ウォーキングは、この自律神経の緊張と弛緩の切り替えをスムーズに整える働きがあります。とくに自然豊かな道を歩くことは、五感にも良い効果をもたらします。



スポーツクラブ

当健保組合と契約施設との法人契約に基づき、運動不足解消や健康の保持・増進、リフレッシュ等、健康づくりにご活用ください。



株式会社ルネサンス

- 対象者** 15歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施期間** 通年
- 法人会員プラン** (1)Monthlyコーポレート会員
(2)1Dayコーポレート会員
- 法人会員申込方法** (1)ルネサンスの「法人会員ページ」にて、ご希望店舗を選択し、WEB入会手続きを行ってください。
(2)ルネサンスのフロントで法人会員登録の手続きを行ってください。

ホットヨガスタジオ LAVA

- 対象者** 満16歳以上の被保険者および被扶養者
- 法人会員申請期間** 通年
- 法人会員プラン** (1)マンスリーメンバー・フリーフルタイム:全店舗利用可能
(2)マンスリーメンバー・ライトフルタイム:2店舗利用可能
(3)マンスリーメンバー・4フルタイム:登録店舗限定
- 法人会員申請・入会手順** (1)職場の健康管理委員または当健保組合へ法人会員申請時に必要なパスワードを問合せする。
(2)LAVAウェブサイトにて法人会員申請を行う
(3)ご登録のメールアドレスに承認完了メールが届く(承認には3~5営業日ほどかかります)
(4)WEB入会(会員番号・パスワードの発行)後、口座引き落とし制のマンスリーメンバー制度に登録

法人申請画面の契約番号：C0001194001

法人申請画面のパスワード：職場の健康管理委員または当健保組合へお問合せください。

手続き等はコチラ

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/health/sports.html>



多くの方が運動不足の傾向にあります! 運動する機会を増やそう!

令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果(厚生労働省)によると、運動習慣のある人※(20歳以上)の割合は、全体平均で男性で**36.2%**、女性で**28.6%**でした。年代別で見ると、その割合は、男性では30歳代、女性では20歳代が最も低く、それぞれ 23.5%、14.5%でした。

身体活動や運動が不足している生活は消費エネルギーが少ないために、**肥満**、特に内臓脂肪型肥満が起きやすく、その影響で**高血圧**や**糖尿病**、**脂質異常症**などのメタボ関連の病気にかかりやすくなります。それだけではありません。筋力の低下や筋肉量の減少、関節の状態の悪化などで、

中高年になってロコモティブシンドロームやサルコペニアなどの運動器疾患が生じやすくなります。すると膝や腰など関節が痛む、外出しにくくなる、1人で行動できる範囲が狭くなるなど、さらに運動不足になるという悪循環に陥っているような病気の発生リスクを高めます。

ですから将来にわたり健康度を保つには、長時間の座りっぱなしを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことを心がけ、自分が取り組み可能な運動習慣を持つことが大切です。

※運動習慣のある人とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人

国が推奨する 運動の目安



① 歩行またはそれと同等以上の強度の**生活活動**や**運動**を1日60分以上行う(1日約8,000歩以上に相当)

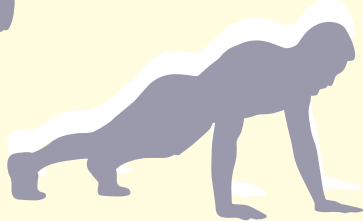
※高齢者は1日40分以上の運動(1日約6,000歩以上に相当)

生活活動…日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。

運動…スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として定期的に実施する活動。



② 週2~3回の**筋カトレーニング**



筋トレ…マシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動を含みます。

③ **座りっぱなし**の時間(座位時間)が長くなりすぎないように注意する

(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)

座りっぱなし…座ったり寝転んだりして過ごすこと(例えば、デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動)



⚠️ 座りっぱなしの時間が長いと疾病発症・死亡リスクが上昇します。

契約保養施設

健康増進と保養のため契約保養所を開設します。当健保組合指定の契約施設を利用した場合、助成が受けられます。



対象者

被保険者および被扶養者

開設期間

通年

契約保養施設

- (1)農協観光 提携施設
- (2)むさしの村

助成金について

一人1泊(1回)一律 3,000円

- 1泊当たりの助成金額について、実費額が助成金額に満たない場合は実費額を助成金額とします。

助成限度額

加入者 一人当たり、年間3泊(3回)を上限とします
※農協観光とむさしの村併せて3泊(3回)までとなります。

利用方法

農協観光

- (1)農協観光の窓口へ予約をする。(当健保組合の加入者である旨を伝えてください)
- (2)「契約保養施設 農協観光 助成金申請書」に必要事項を記入の上、利用日の14日前までに当健保組合へ提出する。
- (3)農協観光へ料金を支払う。

むさしの村

- (1)「むさしの村利用申込書」を記入し、利用日当日にむさしの村へ持参する。
- (2)入園ゲートにて施設スタッフに「健保プラン」利用の旨を伝え、利用申込書と併せて利用者全員分の本人確認書類等を提示する。

◆ 本人確認書類:

- ①マイナポータルの保険資格画面
- ②資格確認書
- ③資格情報のお知らせ

- (3)助成金を差し引いた自己負担分を現金にて、受付で支払う。



手続き等は
こちら

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/resort/resort.html>



その他の保健事業についてはホームページをご覧ください。

<http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/>



メールマガジンでは健康情報、健康保険の案内等を定期的に配信します。ホームページからご登録いただけます。二次元バーコードでも登録できます。

5つの健康づくりへの心がけ

- 1 体が健康**
まず、自分の体が健康であること。
- 2 暮らしが健康**
体が健康であれば働くことができるので、暮らしが(経済的に)健康になる。
- 3 こころが健康**
体と暮らしが健康になれば、精神的に健康でいられる。
- 4 家庭が健康**
体と暮らしと精神が健康であれば、家族の健康に気をかけられる。
- 5 地域社会が健康**
そういう家庭で地域が満たされれば、地域社会が健康になる。

保健事業のご案内