



健康チャレンジのご案内

当健保組合では、脳卒中や心疾患などの原因である高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防、また毎日の生活を見直し健康習慣の確立を図るため、健康チャレンジを実施しています。

対象者 加入者本人(被保険者)および20歳以上の加入者家族(被扶養者)

参加登録期間 8月1日～9月30日の2カ月間

※登録期間を過ぎた場合、途中参加はできませんのでご注意ください。

実施期間 10月1日～11月30日の2カ月間

内容 「食生活編」「運動編」「日常生活編」の全23コースの中から2コースを選択し、実施期間中に各自でチャレンジ、実施状況を専用サイトに記録してください。記録をもとに、基準を満たした方に達成賞、または参加賞を進呈いたします。

参加方法 当健保組合ホームページまたは右記の二次元バーコードからご参加ください。

ご参加を
お待ちしております



健康チャレンジにご参加の方に素敵なプレゼントのお知らせ

令和4年度健康チャレンジにご参加の方の中から抽選で100名様に素敵な賞品が当たります！
ぜひ、2カ月間チャレンジしてみてください。

応募方法 本年度の健康チャレンジに参加エントリーするだけで、プレゼント応募は完了です。
※スケジュールおよびエントリー方法は実施要領等をご覧ください。

当選者発表 当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ハイキングのお知らせ

開催日 令和4年10月8日(土) ※小雨決行

開催場所 国営昭和記念公園(東京都立川市) ※現地集合です。

対象者 加入者本人(被保険者)および同居家族

参加費 無料(交通費は参加者負担)

参加賞等 クオカード、非接触マルチキーホルダー等

申込方法 詳細は、8月以降にご案内いたします。
(新型コロナウイルス感染症の拡大等、状況により、中止または内容が変更となる場合がございます。)



特定保健指導のメリットって？

ダイエットも！

無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

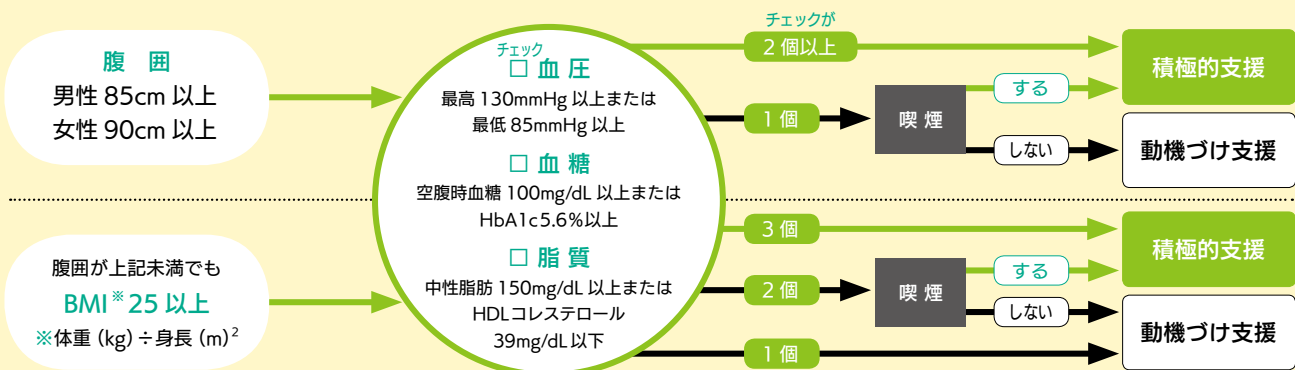
体重 1.54kg 減

腹囲 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



がん検診を受けよう ～検診費用の助成を行っています～

当健保組合が実施している人間ドックのメニューの中に各種がん検診があります。

契約病院で人間ドック受診時に各種がん検診を受けられる場合、40歳以上の加入者（被保険者は35歳と38歳も含む）であれば29,000円を助成いたしますのでご利用ください。

また、市町村でもがん検診を実施しております。本号に同封しているチラシもご参照ください。

令和4年10月より明細書の発行が義務化

整骨院や接骨院では、患者が求めた場合にのみ明細書が発行されていますが、令和4年10月からは、施術内容を明らかにして患者への情報提供を進めるため、明細書の発行が義務化されます。

- 無償で明細書を発行する整骨院・接骨院では、院内にその旨が掲示されます。その場合、月に1回13円が加算されます（患者負担は2～3割）。
- 患者の求めに応じて有償で明細書を発行する整骨院・接骨院もあります。



整骨院や接骨院では、健康保険が使える範囲は限られています。適正な利用をお願いいたします。

健康保険が使える範囲

骨折

脱臼

打撲

ねんざ

肉ばなれ

応急手当の場合を除き医師の同意が必要

こんなときは健康保険は使えません

- 日常生活での疲れ、肩こり、腰痛
- 病院などで治療中の負傷
- 内科的原因によるもの

喫煙対策事業のご案内

当健保組合では、令和4年度より新事業として喫煙対策事業を実施しています。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の進呈を行います。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

自分のため、
家族のために、
禁煙にチャレンジを！



【対象者】 20歳以上の被保険者で喫煙習慣のある方

【事業内容】

<p>①禁煙外来コース</p>	<p>禁煙外来を利用して、禁煙持続を図ります。 禁煙外来とは、禁煙したい方に設けられた専門外来です。12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。</p> <p>【保険適用となる場合、①～④の要件をすべて満たした方のみ】</p> <p>①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS) で5点以上、ニコチン依存症と診断された方</p> <p>②35歳以上の場合、ブリンクマン指数 (= 1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上の方 (34歳以下の方はこの項目不要)</p> <p>③直ちに禁煙することを希望されている方</p> <p>④「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方</p>
<p>②自力禁煙コース</p>	<p>禁煙外来を受診せず自力で禁煙に挑戦するコースです。</p>

より一層の健康管理をお願いいたします

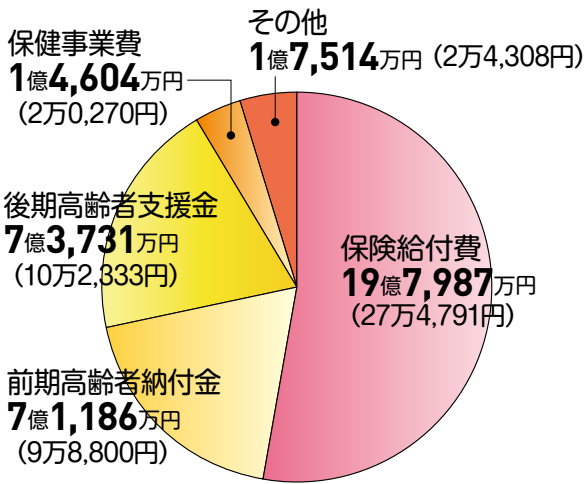
令和3年度決算は、経常収支はマイナス2億2,755万円となりました。

支出について、保険給付費（医療費等）は新型コロナウイルス感染拡大による受診控えの影響が緩和されたことから、前年度より約8,900万円増加し、19億7,987万円となりました。

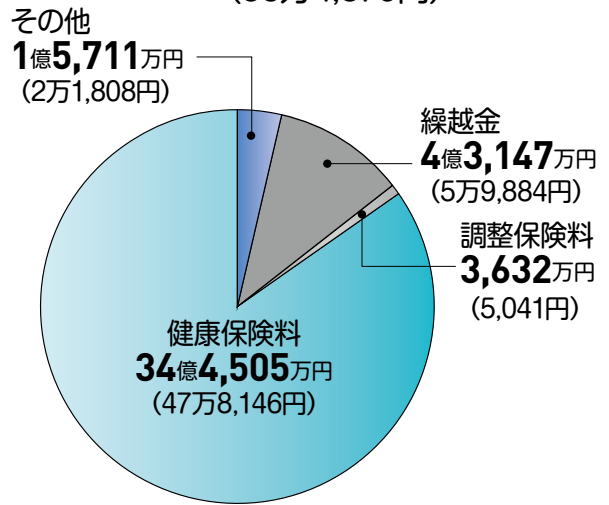
また、高齢者医療への拠出金は14億4,917万円となり、依然として当健保組合の財政を圧迫しています。

このような状況の中、当健保組合は、加入者の皆様の健康増進に寄与することができるよう、限られた財源を有効に活用し、様々な事業に取り組んでまいります。

支出合計 37億5,022万円
(52万0,502円)



収入合計 40億6,995万円
(56万4,879円)



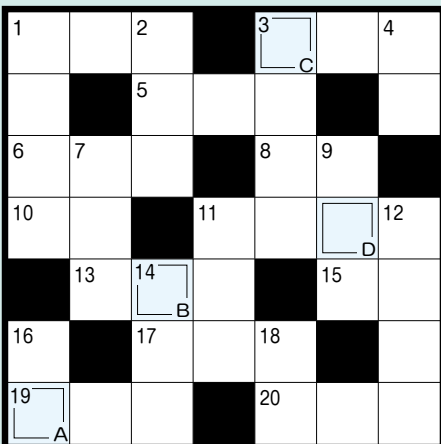
経常収支 -2億2,755万円

()は被保険者1人あたりの額



クロスワード

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？



© スカイネットコーポレーション

↓ タテのカギ

- ① 夏の午後に降る激しいにわか雨
- ② 汗や水気を拭くのに使う
- ③ 卓球やテニスで振る
- ④ 日本人の主食
- ⑦ レトロな玩具に使われている鉄板
- ⑨ 達成したい仕事の量
- ⑪ 同じことを何度も続けて言うこと
- ⑫ 記者が求めるスクープ
- ⑭ 布団が気持ちよくてつい…
- ⑯ 木にとまってミンミン
- ⑱ うまい話にありそう

➡ ヨコのカギ

- ① 夏祭りに着て行きたい和服
- ③ おなかの上で貝を割るイタチの仲間
- ⑤ 遊園地の___屋敷で恐怖体験
- ⑥ 10対5の___スコアで勝利
- ⑧ 鬼の頭に生えているとか
- ⑩ ___も積もれば山となる
- ⑫ 温めるだけですぐ食べられる食品
- ⑬ 結婚___日に夫婦で食事
- ⑮ 上がれば開演
- ⑰ 通っていた学び舎
- ⑲ 前人___の大記録！
- ⑳ ガラス玉が栓になっている飲み物

A	B	C	D
---	---	---	---

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に保険証記号・番号、住所、氏名(家族は続柄と氏名)を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。