

印刷けんぽ

ニュース No.161

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成26年5月15日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●



活かしていますか? 健康診断



～健康管理に活用するポイントあれこれ～

今年も事業所での健康診断が始まります。

皆さんは、年に1回きちんと健診を受けて、ご自分の健康状態を把握していますか?

この健診は労働安全衛生法に基づくもので、事業者の実施が義務付けられていると同時に、労働者にも健診を受診する義務があります(労働安全衛生法第66条)。

定期的に通院している人も、この健診は必ず受診しましょう。

健診を受ける前に...

- 健診受診票(問診表)は正しく記入しましょう。
- 健診前夜は、遅くとも夜9時までには夕食を済ませましょう。
- 健診当日は、朝食をとらない、たばこも吸わないように。
(受診する医療機関の指示に従ってください)
- 決められた健診項目は、すべて受けましょう。



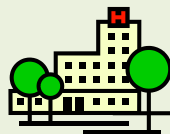
要注意!

健診当日の朝食や喫煙により、検査結果に「血糖値や中性脂肪値が上がる」「X線検査で胃の内容物が写る」「血圧が上昇する」等の影響が出る場合があります。



自覚症状が無くても必ず受診を

「要精密検査」は、まだ潜んでいる病気を早期に発見できる大切な機会です。早期の発見により仕事や家庭生活への影響を最小限にとどめることができます。



健診を受けた後は...

- 結果表を受け取ったら必ず開封し、確認しましょう。
(総合判定のみでなく、検査値も確認しましょう)
- 「要精密検査」「要医療」の指示がある場合には、必ず医療機関を受診しましょう。
- 健診結果は、きちんと毎年保管しましょう。

ご活用ください! 保健師・管理栄養士による

健康相談事業



- ① 事業所訪問による相談
- ② 電話やメールによる相談
- ③ 健康講話
(集団への健康に関する情報提供)

定期健康診断後の事後フォローをお手伝いします。費用は一切かかりません。まずは、お気軽にお問い合わせください。

【連絡先】保健推進課 保健師まで
電話：03-3551-9301 (内線506~508)
E-mail: hokenshi@insatukenpo.or.jp



ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いいたします。

皆さん一人一人にもメリットがあり、健保組合の財政改善にも大きな効果が期待できる「ジェネリック医薬品」への切り替えに是非ともご協力をお願いいたします。

ご参加ありがとうございました

エンジョイ・ホリデー

「ウォーキング in 鉄道博物館」を開催しました

3月23日（日）埼玉県さいたま市にてエンジョイ・ホリデーを開催いたしました。
スタート時点ではまだ肌寒い気候でしたが、朝早くから140人を超える方々にご参加いただき、大宮駅西口から大宮公園を経て、鉄道博物館まで約4kmのウォーキングを実施しました。



途中の大宮公園は、桜の開花まであと1週間といったところでしたが、氷川神社へ参拝に訪れる方々や、Jリーグの試合があったこともあり多くのサッカーファンで賑わっていました。



ゴールの鉄道博物館では、模型鉄道ジオラマとランチトレインを貸切利用させていただくことができ、歩き疲れた体を休ませながら、ゆっくりと館内を楽しむことができたのではないのでしょうか。

開催にあたりご参加、ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



産前産後休業期間中の保険料免除について

産前産後休業（産休）を取得した被保険者は保険料が免除されます（本人・会社負担ともに）

平成26年4月30日以降に産前産後休業（※）が終了する方が対象となります（平成26年4月分以降の保険料）。
※産前42日（多胎妊娠は98日）、産後56日のうち妊娠または出産のために労務に従事しなかった期間

1. 保険料の免除期間について

- ① 「産休開始日」の属する月～「産休終了日の翌日が属する月」の前月までとなります。
 - ② 施行日（平成26年4月1日）以前に産休を開始した方は、施行日からの産休開始とみなして、施行日以降の月が保険料免除の対象となります。
- 必要な提出書類：「健康保険・厚生年金保険産前産後休業取得者申出書」（当該産休期間中に事業主が当組合に提出してください）
- ③ ①の申し出に係る事項に変更が生じたとき、もしくは産休終了予定日の前日までに産休を終了したときは、速やかに「健康保険・厚生年金保険産前産後休業取得者変更（終了）届」を提出してください。

2. 産休終了後の標準報酬月額の見直しについて

- ① 「産休終了日の翌日が属する月」以降3カ月間の報酬（支払基礎日数17日未満の月を除く）の平均を報酬月額として算出した標準報酬月額が、休業時点の標準報酬月額と1等級以上の差が生じた場合、届け出をすることにより標準報酬月額が改定されます。
- ② 産休終了時の翌日に、引き続き産前産後休業を開始している方は、産休終了時の改定の対象になりません。

必要な提出書類：「産前産後休業終了時報酬月額変更届」

産休中の保険料免除に係る申請用紙等は適用課までお問い合わせください。内線 321～326

適用関係の各種届出書は、事実が発生してから

5日以内に届出をお願いします

- ・資格取得届
- ・資格喪失届
- ・被扶養者異動届
- ・月額変更届 等

【お問い合わせ先】 適用課（内線 321～326）

保険料は必ず納期内に納めましょう

事業主・被保険者の皆さまからお預かりした保険料は、毎月の医療費や日々の給付金、健診費用などご加入者へのサービスや、高齢者医療制度を支える各種納付金に充てられます。
保険料の納付が遅れますとこれらの支払ができなくなります。

保険料の納付は納期内にお願いいたします。

【お問い合わせ先】 徴収課（内線 311～315）

無料電話相談

こころの相談ネットワーク

☎ 0120-681-199

携帯・PHSからもご利用いただけます。

利用時間 月～金 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。

Web サイト

こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト：

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：健康保険証に記載されている

「0」から始まる8桁の保険者番号

スマートフォン・
ケータイ用



※パケット通信料は
利用者負担