

印刷けんぽ

ニュース No.168

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27年9月15日発行

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



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

禁煙したら良いことたくさん!

～禁煙チャレンジ虎の巻～

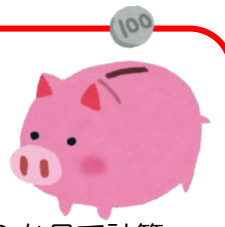
禁煙開始 24 時間後

心臓発作が
起こりにくくなる♪



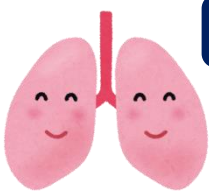
経済面でも
約16万円の節約!

1日1箱(430円) × 12か月で計算



2週間～3か月後

呼吸による
酸素の取り込み量が
30%アップ!



受動喫煙による
家族の健康被害を
食い止める!!



9か月後

咳や息切れ、痰が改善
風邪をひきにくくなる



1年後

狭心症や心筋梗塞の
発病リスクが半分!



10～15年後

病気のリスクが
非喫煙者と同じくらいになる



★禁煙したいけど、やめられる自信がない…。そんな方へ!!★

1. たばこを吸わないとイライラする…

離脱症状はずっと続くものではありません。**注目!**
長くても2～3週間で消失します。
イライラするのは、ニコチンが体の外へ出ていくときに現れるもので、健康回復のサインです。

2. たばこが習慣になっているから…

たばこやライターを処分する、食後は早めに席を立つ、喫煙できる喫茶店には行かないなど、できることから少しずつ変えていきましょう。

3. 禁煙すると太りそうだから…

禁煙による健康へのプラス効果は、たとえ体重が多少増えても十分にカバーできるほど絶大です。



4. 何度も失敗しているから…

禁煙に成功している人でも平均して3～4回のチャレンジの末、成功しています。何度失敗しても**あきらめないことが大切**です。



禁煙外来ってどんなところ?

ようこそ禁煙外来へ!

禁煙外来は、禁煙したい人のお手伝いをするところです!



- ①健康保険が使えることがあります。
健康保険適用の場合、通常は3か月間5回の通院が必要になり、自己負担は約2万円です。
- ②ニコチン依存の治療ができます。
イライラや不安、集中できないなどの禁断症状を軽くする薬やタバコを美味しいと感じにくくする薬、ニコチンパッチなどを、個人に合わせて医師が処方するなど、様々なサポートを受けられます。



保健師・管理栄養士による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
まずは、お気軽に電話またはメールでご連絡ください!!

【連絡先】保健推進課

電話：03-3551-9301

E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



- ・定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- ・職場で、健康づくりやメンタルヘルス、健診結果の見方、禁煙等の講演をしてほしい
- ・自分や家族の健康で気になることがある
- ・健康的なダイエットにチャレンジしたい! などなど



東振協主催 健康フェスティバル 2015

| イベント | 開催日 | 募集人員 | 場 所 |
|---------------------------------|----------|--------|------------|
| 血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪測定 健康相談等 | 10/6(火) | 200名 | 健保連 東京連合会 |
| | 10/15(木) | 100名 | 大手町サンケイプラザ |
| | 10/20(火) | 200名 | 健保連 東京連合会 |
| | 10/31(土) | 200名 | 立川商工会議所 |
| 健康講演会 講師 舞の海 秀平 氏 | 10/15(木) | 500名 | 大手町サンケイプラザ |
| ウォークラリー | 10/3(土) | 600名 | 小江戸 川越 |
| | 10/10(土) | 600名 | 鎌倉 |
| | 10/12(祝) | 600名 | 昭和記念公園 |
| | 10/18(日) | 600名 | 高尾山 |
| | 10/24(土) | 600名 | 高尾山 |
| | 11/1(日) | 600名 | 横浜みなとみらい21 |
| ウォーターフェスティバル | 10/25(日) | 3,800名 | 東京サマーランド |

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「健康フェスティバル」が開催されます。被保険者・被扶養者の方ならどなたでも参加できます。この機会に是非ご参加ください。

● **申込方法** 各イベントとも東振協へ郵送にてお申し込みください。

参加申込書等は、東振協のホームページ上にあります。
<http://www.toshinkyu.or.jp/event>
 郵送・FAX をご希望の方は、当組合保健推進課までご連絡ください。
 電話 03-3551-9301
 (内線 501~504)

● **申込先**

〒130-0014
 東京都墨田区亀沢1-7-3
 東京都二ツ健保会館内
 東振協健康フェスティバル2015事務局

● **申込締切日** 平成27年9月30日(水)



インフルエンザ予防接種への費用補助について

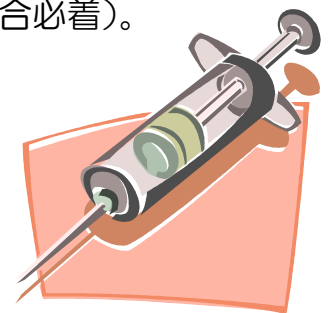
- **補助対象者** ①被保険者 ②中学生以下（平成12年4月2日以降生まれ）の被扶養者
 ※上記以外の被扶養者は対象となりませんのでご注意ください。
- **補助金額** 1,000円（おひとりにつき年度内1回）
 ※自己負担額が1,000円未満の場合は、その額を上限として実費支給といたします。
- **対象接種期間** 平成27年10月1日～平成28年1月31日
- **申請方法** 事業所で取りまとめのうえ、申請してください（平成28年3月31日組合必着）。

★予防接種の領収証の原本を添付してください。

「インフルエンザ予防接種代」と記載されたものに限りま

★詳細は、事業所宛にお送りした通知をご参照願います。

※必要書類は、組合ホームページからもダウンロードすることができます。



エンジョイ・ホリデー ～みかん狩り in 津久井浜～

下記のとおり、エンジョイ・ホリデーの開催を予定しています。申込書等は、近日中に事業所宛に送付します。

- **開催日** 平成27年11月15日(日) (予定)
- **コース** 津久井浜駅前ロータリー～小林果樹園
 ※コースは約3km（徒歩40～50分）の緩やかな上りです。
- **参加資格** 被保険者、被扶養者
- **募集人員** 300名
- **参加費** 無料
- **申込方法** 「参加申込書」にご記入のうえ、郵送またはFAXにてお申し込みください。



保険料は必ず納期限内に納めましょう

事業主・被保険者の皆様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いができなくなります。

【お問い合わせ】

徴収課（内線311～314）



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。

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