

印刷けんぽ

ニュース No.183

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30年9月14日発行

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



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

加熱式たばこと禁煙の誤解

加熱式たばこは、2018年中にはたばこ製品のシェアが2割を超える見込みです。加熱式たばこなら受動喫煙の心配がない、健康に良いなど、良いイメージがあるかもしれませんが、本当でしょうか。



煙が出ないから、遠慮せずに喫煙できる

息から**見えない煙**がたくさん出ています



紙巻きたばこ同様、大気汚染の原因となるPM2.5が大量に含まれていることが分かっています。**受動喫煙の恐れがある場所での喫煙は控えましょう。**



? 紙巻きたばこよりは、体に良いんだよね?

健康リスクが小さいというのは、推測でしかありません



加熱式たばこの煙には、紙巻きたばこ同様に、人体に猛毒なニコチンや有毒で発がん性のあるホルムアルデヒドが含まれています。**健康リスクを考えるなら、禁煙しましょう。**



たばこなんて、やめようと思えばやめられる

依存症の治療が大切です



たとえ自分で禁煙できると思っても、ニコチン依存症の可能性は大いにあります。依存症は病気の1つですから、医師の下で治療を受けることが大切です。



禁煙外来に行かなくても禁煙できると思う

禁煙外来での禁煙**成功率は8割**です!



スケジュール通りに通院したときの成功率は8割とされています。自分で辛い禁煙をするより、禁煙外来で比較的楽に禁煙してみませんか。

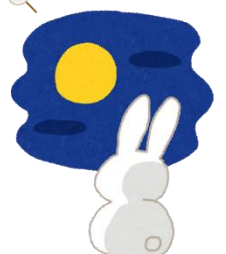
保健師・管理栄養士による無料健康相談

保健師・管理栄養士が事業所に赴き、会議室等で20分程度の個別相談を行います。健診結果などから、生活習慣の改善方法を話し合い、受診が必要な方にはお声かけします。



健康診断の結果と食事の写真を持ってきました。

【お問合せ先】
保健推進課 (内線 506~508)
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



健康フェスティバル 2018 (東振協主催)

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・肺年齢 測定、健康相談等	10/13(土)	200名	むさし府中商工会議所会館(府中市)(歯科チェック有)
	10/20(土)	200名	立川商工会議所(立川市)(歯科チェック有)
	10/22(月)	100名	大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10/25(木)	200名	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10/22(月)	500名	大手町サンケイプラザ(千代田区) 講師 三遊亭 円楽氏
ウォークラリー	10/6(土)	600名	鎌倉(鎌倉市)
	10/8(祝)	600名	国営昭和記念公園(立川市)
	10/14(日)	600名	都立葛西臨海公園(江戸川区)
	11/3(祝)	600名	横浜みなとみらい21(横浜市)
スタンプラリー	10/20(土)	600名	清水公園(千葉県野田市)
	10/28(日)	600名	高尾山(八王子市)
	11/10(土)	600名	上野恩賜公園(台東区)
ウォーターフェスティバル	10/21(日)	3,800名	東京サマーランド(あきる野市)
スポーツクラブフェスタ	11/23(祝)	500名	スポーツクラブネサンスひばりヶ丘(西東京市)

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。この機会に是非ご参加ください。



- 参加資格 被保険者、被扶養者
- 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.toshinkyō.or.jp/event>

ホームページをご利用いただけない方は、当組合保健推進課までご連絡ください。ご郵送いたします。
電話 03-3551-9301 (内線 501~505)

- 申込先 〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-21-5 東神田ビル3階 東振協「健康フェスティバル2018」事務局



- 申込締切日 平成30年9月28日(金) 10月6日(土)のウォークラリー「鎌倉海浜公園」、10月8日(祝)の「国営昭和記念公園」の参加申込みの締切日は、9月21日(金)ですご注意ください。

参加費 無料!



【お問合せ先】保健推進課(内線501~505)

70歳以上の高齢受給者にも限度額適用認定証が発行されることになりました

70歳未満の方に発行していた限度額適用認定証を、平成30年8月1日から70歳以上の高齢受給者に対しても発行することになりました。対象となるのは、70歳以上の被保険者並びに70歳以上の被保険者に扶養されている70歳以上の被扶養者であり、かつ、70歳以上の被保険者の標準報酬月額が28万円以上79万円以下の方(現役並み所得)となります。交付を希望される方は、「健康保険限度額適用認定申請書」を提出してください。また、8月診療分から、70歳以上の高齢受給者の高額療養費および高額介護合算療養費の見直しも併せて施行されました。詳細は印刷健保ホームページをご覧ください。

【お問合せ先】給付課(内線331~337)

インフルエンザ 予防接種費用への補助について

- 補助対象者 ①被保険者 ②中学生以下(※)の被扶養者 ※平成15年4月2日以降生まれ
- 補助金額 1,000円(おひとりにつき年度内1回)
- 対象接種期間 平成30年10月1日~平成31年1月31日



東振協の予防接種事業では、予防接種費用と組合補助額との差額の負担でご利用いただくことができ、大変便利です。

【お問合せ先】保健推進課(内線501~505)

保険料についてのお知らせ

◎保険料は納期限内に納付していただくようお願いいたします。

ご加入いただいている皆様からお預かりした保険料は、医療費や給付金、健診費用などの各種サービスに充てられています。保険料の納付が遅れると組合財政が悪化し、保険料率の引き上げやこれまでのようなサービスができなくなる恐れがあります。保険料は、納期限内に納めましょう!!

◎保険料のお支払いは口座振替が便利です。

口座振替納付をご利用いただくと、金融機関等への保険料を納めに行く手間と時間が省けます。また自動引き落としになりますので、納め忘れの心配がなく、大変便利です。

指定金融機関等の口座から、毎月1日(土日祝日の場合は翌営業日)に引き落としとなります。振替できなかった場合、再振替はありません。

口座振替を希望される事業所には、「預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書」をご送付いたします。必要事項を記入・捺印の上、依頼先の金融機関で確認印を受け、ご提出してください。

なお、最近、2以上事業所勤務者に該当される方が増えてきております。非選択事業所の保険料についても自動振替を実施しておりますので、希望される場合は、徴収課までお問い合わせください。

【お問合せ先】徴収課(内線321~322)

エンジョイ・ホリデー (秋の味覚狩り)を開催します

10月14日(日)ウォーキング in 狭山・川越(芋掘り)
11月18日(日)ウォーキング in 津久井浜(みかん狩り)

<芋掘り・みかん狩り共通>

- 参加資格 被保険者、被扶養者 ●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。●募集人員 300名

詳細は、事業所宛にお送りした通知のほか、印刷健保ホームページをご参照ください。



【お問合せ先】保健推進課(内線501~505)

無料電話相談 ころこの相談ネットワーク

0120-681-199

携帯電話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 ころこのオンライン

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