

# 印刷けんぽ

ニュース No.186

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31年4月5日発行  
<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

## 特定保健指導で、さよならメタボ

40歳以上の方の健診結果で、動機づけ支援・積極的支援に該当された方は、特定保健指導を受けましょう。

★**無料**で  
受けられます

★**国家資格をもつ専門家**が  
食生活等の改善をアドバイスします

★無理なく  
**ダイエット**

### あなたはどのコース?

腹囲	追加リスク※			④喫煙歴	対象コース	
	①血圧	②血糖	③脂質		40~64歳	65~74歳
男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	2つ以上該当			—	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当			あり		
上記以外で BMI25以上	3つ該当			なし	積極的支援	
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし		
				—		

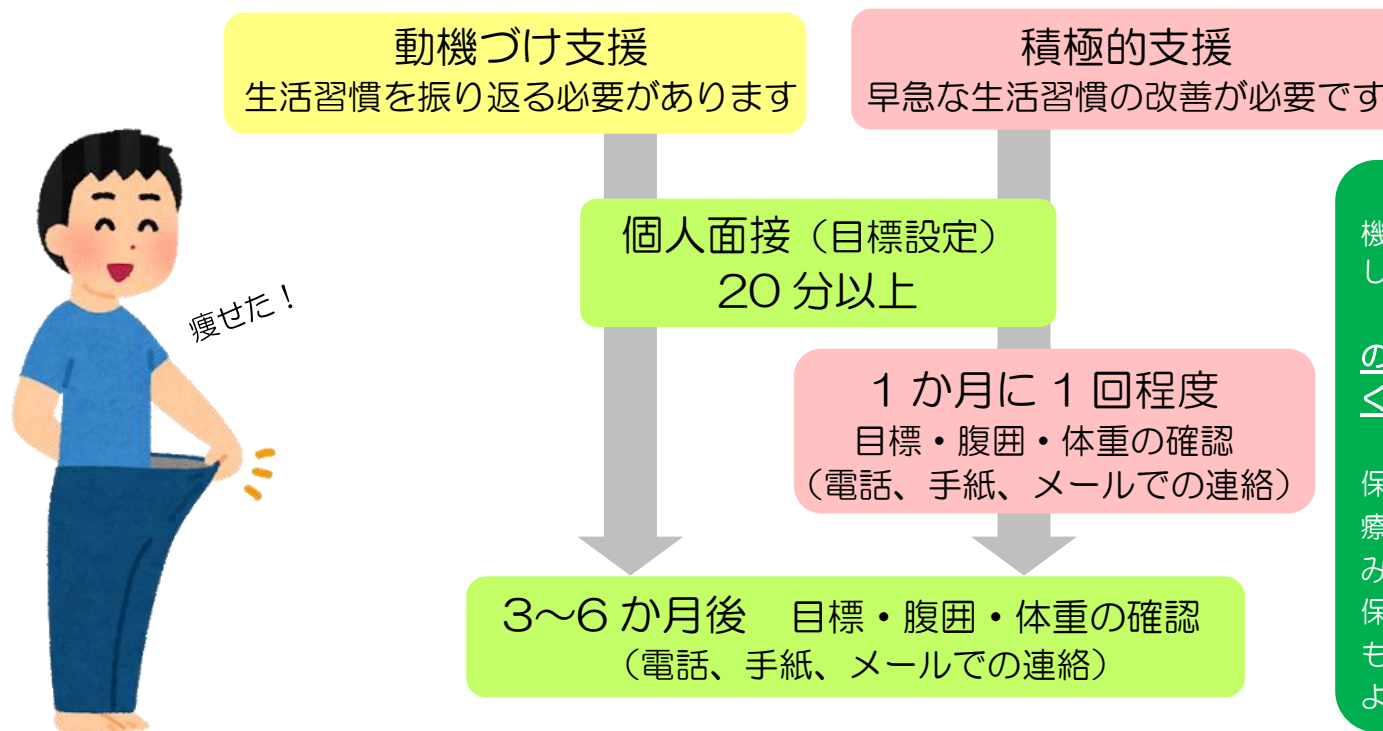
#### ※ 追加リスクの判定基準

- ①血圧 … 収縮期 130 mmHg 以上 または 拡張期 85 mmHg 以上
- ②血糖 … 空腹時血糖 100 mg/dl 以上 または HbA1c 5.6 %以上
- ③脂質 … 中性脂肪 150 mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

治療中の方や、追加リスクの判定基準に該当しない方は、特定保健指導の対象になりません。



### 特定保健指導の流れ



印刷健保では、東振協の他、健診機関やその他の外部専門業者へ委託して実施しています。  
**健診機関などから、特定保健指導のご案内があった際は、ぜひご活用ください。**  
 特定保健指導の実施率の低い健康保険組合にはペナルティ（高齢者医療制度への支援金が加算される仕組み）があります。財政の圧迫による保険料の引き上げを避けるためにも、特定保健指導を受けていただくようご協力をお願いします。

#### 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

# 「印刷健保 健康ポータル」 4月から「健康ポイントプログラム」が本格始動しました！

初回ログインや健診受診といった保健事業への参加（「参加型」）、日々の健康づくり（「努力型」）、健康づくりの成果としての健診結果（「成果型」）などに対してポイントを付与します。**2年間で最大約 10,000 ポイントまでためることができます。**

今後、「印刷健保 健康ポータル」内で平均歩数を競う「バーチャル・ウォーキング大会」（仮）の開催なども検討しています。皆さんの健康の保持・増進に、ぜひお役立てください。

＜ポイント付与の例＞

**参加型**



健診受診で  
200pt




初回ログインで  
500pt


日々のログインで  
1日につき  
1pt

**努力型**

1日 8,000 歩  
達成で  
3pt



「休肝日を設ける」  
週 2 回達成で  
10pt

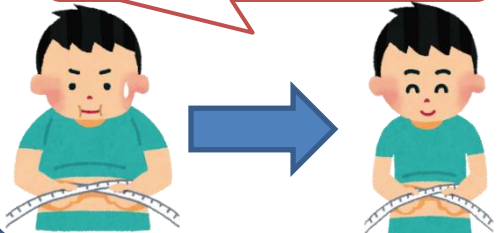


**成果型**

BMI が A 判定で  
300pt

BMI が 2 年連続 A 判定で  
300pt

BMI が C 判定から A 判定に  
改善で 1,000pt



※ポイント付与基準の詳細は、「印刷健保 健康ポータル」内でご確認ください。

## 「印刷健保 健康ポータル」の主な機能

### 健康ポイントプログラムの利用



ウォーキングなど日々の健康づくりでポイントがたまり、好きな商品と交換できます。

### 健康コラムの閲覧



健康エクササイズや健康レシピなどの健康情報をご覧ください。

### 健診結果の閲覧



【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。

健康保険法では「毎月の保険料は、翌月末日までに、納付しなければならない。」（第 164 条）と規定されており、納期限内に納付いただけなかった場合は「保険料を滞納する者（滞納者）」となります。

また、再三にわたる督促にも関わらず滞納が解消されない場合は、預金や不動産、売掛金等の差押を執行し、未納保険料を回収することとなります。（健康保険法第 180 条）

**2月分保険料は平成 30 年度最後の保険料となりますので、まだ納付されていない事業所は速やかに納付してください。**



◎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）

## 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

