

印刷けんぽ

ニュース No.188

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
令和元年9月17日発行

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



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

誤解だらけの加熱式たばこ

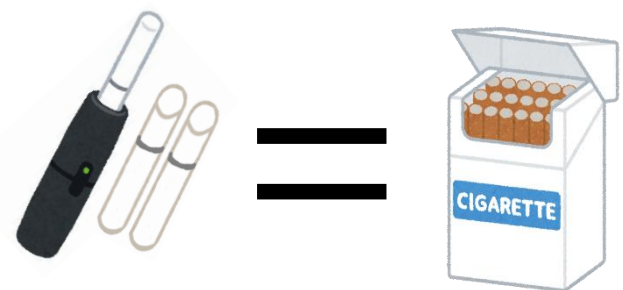
最近人気の加熱式たばこ。皆さん、誤解していることありませんか？

加熱式たばこの見えないミストや吐き出した煙で**受動喫煙**が発生
非喫煙者の**半数**が**体調不良**に※



加熱式たばこ 1日3本は、
紙巻きたばこ 1日20本以上と

心臓の病気リスクは同じくらい※



加熱式たばこは、紙巻きたばこより
禁煙が難しい※



※ 日本禁煙学会ホームページより

紙巻きたばこと加熱式たばこ、どちらも健康への害があります。
禁煙したいと思っている方は、何度でも禁煙にチャレンジしましょう。

無料電話相談 こころの相談ネットワーク

☎0120-681-199

携帯電話から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」を使った エントリー制ウォーキング大会のお知らせ

実施期間

11月1日(金)～12月20日(金)

エントリー制ウォーキング大会は、「印刷健保 健康ポータル」を使って、職場の仲間や家族とチームを組み、大会期間中の平均歩数を競うイベントです。

ご自身でチームを作ってメンバーを集めたり、既存のチームに加入して参加します。皆さん、ぜひご参加ください！

1位のチームには、1人につき**3,000Pt**プレゼント！
参加賞や個人賞なども予定しています。(いずれもポイントを付与)

＜実施の流れ＞

- ①エントリーする(10月下旬)
- ②チームの平均歩数を競う
- ③結果発表(1月)



エントリー期間が近づいたら、「印刷健保 健康ポータル」内でご案内します。エントリーには、「印刷健保 健康ポータル」から「健康ポイントサイト」へのログインが必要です。
【お問合せ先】保健推進課(内線 501～505)

エンジョイ・ホリデー (秋の味覚狩り)を開催します



10月20日(日)ウォーキング in 狭山・川越(芋掘り)
11月17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 200名

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16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 令和元年10月1日～令和2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。

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)

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、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)

健康フェスティバル2019(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・肺年齢・肌年齢 ・ストレス測定、健康相談 等	10/12(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)
	10/19(土)	200名	立川商工会議所(立川市) (歯科チェック有)
	10/23(水)	100名	大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10/25(金)	200名	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10/23(水)	500名	大手町サンケイプラザ(千代田区) 講師 生島 ヒロシ 氏
ウォークラリー	10/12(土)	600名	鎌倉(鎌倉市)
	10/14(祝)	600名	国営昭和記念公園(立川市)
	11/10(日)	600名	野毛山公園・動物園(横浜市)
スタンプラリー	10/6(日)	600名	小江戸川越(川越市)
	10/19(土)	600名	高尾山(八王子市)
	10/27(日)	600名	清水公園(野田市)
	※11/3(祝)	600名	都立葛西臨海公園(江戸川区)
11/16(土)	600名	上野恩賜公園(台東区)	
ウォーターフェスティバル	10/20(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	11/4(祝)	500名	スポーツクラブルネサンス曳舟 (墨田区)

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。

**参加費
無料!**

- 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.toshinkyoo.or.jp/event>

ホームページをご利用いただけない方は、郵送いたしますので、当組合保健推進課までご連絡ください。

電話 03-3551-9301(内線 501～505)

- 申込先 〒101-0031 麹町郵便局留
東振協「健康フェスティバル2019」事務局
- 申込締切日 令和元年9月30日(月)
11月10日(日)の「野毛山公園・動物園」の締切日は、9月6日(金)、10月6日(日)の「小江戸川越」の締切日は、9月20日(金)ですご注意ください。

※都立葛西臨海公園については、オリンピックの関係でイベントが中止になる可能性があります。

【お問合せ先】保健推進課(内線 501～505)

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

