

2021年度 保健事業のご案内



皆様の健康づくりを支援するため、2021年度に実施する「保健事業」をご紹介します。
日頃から生活習慣を見直し、病気を予防することが大切です。対象の方は、健康の保持・増進のために積極的に利用してください！

項 目	内 容	回 数	対象者	
			被保険者	被扶養者
生活習慣病対策事業	特定健康診査 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。 被扶養者・任意継続加入者は5月下旬にご自宅に送付するご案内に基づき受診してください。 受診料・・・被保険者 無料(会社が行う定期健康診断で実施) 被扶養者・任意継続加入者 8,500円+税までの実費を補助します。 (人間ドックの補助との併用は不可です)	1回/年	○ 40歳以上 (定期健康診断 で実施)	○ 40歳以上
	特定保健指導 「特定健診」の結果に基づき、各個人の必要度に応じて、生活習慣の改善に取り組んでいただくための保健指導です(無料:全額健康保険組合負担)。	1回/年	○ 40歳以上(必要度に応じて)	
	受診勧奨 健康診断の結果が異常で未受診の方に対して受診勧奨を実施します。	随時	○	
疾病予防事業	人間ドック補助 人間ドックの検査料(オプション検査料含む)のうち30,000円までの実費を補助します。 35歳から5年ごとの節目年齢の方は60,000円まで補助します。 2021年度に節目年齢に該当する方の生年月日の範囲 (70歳) 1951(昭和26)年4月1日～1952(昭和27)年3月31日 (50歳) 1971(昭和46)年4月1日～1972(昭和47)年3月31日 (65歳) 1956(昭和31)年4月1日～1957(昭和32)年3月31日 (45歳) 1976(昭和51)年4月1日～1977(昭和52)年3月31日 (60歳) 1961(昭和36)年4月1日～1962(昭和37)年3月31日 (40歳) 1981(昭和56)年4月1日～1982(昭和57)年3月31日 (55歳) 1966(昭和41)年4月1日～1967(昭和42)年3月31日 (35歳) 1986(昭和61)年4月1日～1987(昭和62)年3月31日 補助の対象となるのは、下記の条件を全て満たしている場合ですので、必ず確認してください。 ●特定健診項目(基本項目)が全て含まれている場合 ●健康保険組合への健診結果の提供に同意いただける場合 ●「人間ドック利用申込書兼同意書」を受診前に健康保険組合へ提出いただける場合(FAX可)	1回/年	○ 35歳以上	○ 35歳以上 (特定健診の補助 との併用は不可)
	がん検診補助 ※被保険者のがん検診(胃・大腸がん検診)は、一部事業所で集団検診を実施します。実施されない事業所の方はお住まいの市区町村が実施するがん検診が最寄りの医療機関で受診してください。			
	胃がん検診:胃部X線検査・胃カメラ 大腸がん検診:便潜血反応検査(2日法) 【注】大腸内視鏡検査は対象外 子宮頸がん検診:子宮頸部細胞診 【注】子宮体部細胞診は対象外 乳がん検診:視触診・マンモグラフィ・乳房超音波エコー	1回/年	○ 40歳以上 ○ 40歳以上 ○ 20歳以上の女性 ○ 30歳以上の女性	
	がん検診 大腸がん検診:自分で採取した便を検査機関に郵送して行う検診です。 前立腺がん検診:自分で採取した血液を検査機関に郵送して行う検診です。 胃がんリスク(ピロリ菌)検診:自分で採取した血液を検査機関に郵送して行う検診です。 (2021年度実施)	1回/年	○ 小規模事業所・40歳以上 ○ 50歳以上の男性	—
	歯周病リスク検診 自分で採取した唾液を検査機関に郵送して行う検診です。 (隔年で対象者変更/2021年度は被保険者の条件該当者に実施)	1回/年	○ 20歳以上・過去1年間、 歯科医の受診歴がない方	—
	骨密度検診 自分で採取した尿を検査機関に郵送して行う検診です。	1回/年	○ 20歳以上の女性・5年ごとの節目年齢	—
	口腔歯科検診 歯科医師による診察、歯科衛生士による歯石除去・ブラッシング指導などを行います。 「歯科健診センター」と提携する全国の歯科医院にて無料で受けられます。	1回/年 随時	○ 一部事業所	—
	禁煙サポート制度 禁煙外来を利用して禁煙にチャレンジできます。 成功者には25,000円までの実費を補助します。 さらに1年以上禁煙継続中の場合は20,000円分の金券を贈呈します。 ※事前に申請が必要です。	1回/年	○	—
	インフルエンザ予防接種 インフルエンザ予防接種の費用を補助します。(大規模事業所は事業所にて集団接種、小規模事業所は個人接種)	1回/年	○	—
	何でも相談サービス (心の健康) (株)セーフティネットと契約し、メンタルヘルス(心の健康)全般について対策を進めていきます。 仕事・職場・家庭生活など、どのような内容でも構いませんのでお気軽にご相談ください。 フリーダイヤル:0120-8349-83(携帯電話からも無料) メールアドレス:soudan@safetynet.co.jp	随時	○	○
事業活動促進	スポーツ施設利用補助 全国のコナミスポーツクラブと、法人会員利用提携施設を利用できます。都度利用料:500円(＋税)/回	随時	○	○ 16歳以上
	ウォーキングラリー 1日8,000歩を目標に1か月のウォーキングキャンペーンを行います。	2回/年	○	○ 20歳以上
その他	情報誌の配布 ママ・パパにとって役立つ育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」を毎月お送りします。	1回/月 (1年間)	○ 出産育児一時金・家族出産育児一時金受給者	
	WEBによる情報発信 ホームページ上の「きらりWEB」に、毎月タイムリーなお知らせや健康情報を掲載します。	1回/月	○	
	ジェネリック医薬品 利用促進通知サービス ジェネリック医薬品に切り替えた場合に医療費が軽減される方へ、指定の取扱端末への配信又は紙での郵送を行います。	4回/年	○	

※表中の「年」は「年度(2021年4月1日～2022年3月31日)」とご理解ください。 ※対象年齢は年度(2021年4月1日～2022年3月31日)内に到達する年齢です。

詳細・申請書のダウンロードはホームページをご覧ください。

ホームページをご覧にならない方は、人事労務担当部署又は健康保険組合までお問い合わせください。

伊藤ハム健康保健組合 ☎0798-67-1665

食生活で疾病予防

食事の 摂り方で 肥満を防ぐ

肥満は、食べ過ぎや運動不足などにより、体に脂肪が蓄積し体重が増加した状態です。
放置していると生活習慣病など、さまざまな病気のリスクが高くなります。
肥満の度合いは、一般的にBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))という肥満指数で判定しますが、日本人の場合、BMIが25以上を超えると生活習慣病などの症状が増えることから、BMI25以上が「肥満」とされています。
肥満を予防するには、摂取量(食事)と消費量(運動等)のバランスが大切です。食べた分運動するのはなかなか難しい場合もあるので、食生活を工夫してみましょう。



詳しくはWEBで▼

