

## 2024年度 保健事業のご案内



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「保健事業」を利用してください!

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	<b>特定健康診査</b>	特定健康診査(特定健診)は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、生活習慣病予防のための特定保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。 【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)。被扶養者・任意継続加入者の方は5月中旬以降にご自宅に送付されるご案内に基づき受診してください。	1回/年	○ 40歳以上 (定期健康診断で実施)	○ 40歳以上	
	<b>特定保健指導</b>	「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)		
	<b>受診勧奨</b>	健康診断の結果が異常で未受診の方および受信を中断している方に対して受診勧奨を実施します。	随時		○	
疾病予防事業	<b>人間ドック補助</b>	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。  <b>2024年度に節目年齢に該当する方の生年月日の範囲</b> (70歳)1954(昭和29)年4月1日~1955(昭和30)年3月31日 (50歳)1974(昭和49)年4月1日~1975(昭和50)年3月31日 (65歳)1959(昭和34)年4月1日~1960(昭和35)年3月31日 (45歳)1979(昭和54)年4月1日~1980(昭和55)年3月31日 (60歳)1964(昭和39)年4月1日~1965(昭和40)年3月31日 (40歳)1984(昭和59)年4月1日~1985(昭和60)年3月31日 (55歳)1969(昭和44)年4月1日~1970(昭和45)年3月31日 (35歳)1989(平成1)年4月1日~1990(平成2)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)	
	<b>がん検診補助</b>	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】子宮頸部細胞診のみ補助の対象となります。その他の検診と一緒に受診する場合は、検査ごとの金額の記載がある領収書が必要です。 乳がん検診:視触診・マンモグラフィ・乳房超音波エコー ※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。集団検診を実施しない事業所の方は、お住まいの市区町村が実施するがん検診か最寄りの医療機関で受診してください。	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		
		<b>がん検診</b>	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。(2024年度実施)	1回/年	○ 小規模事業所:40歳以上 ○ 50歳以上の男性	—
	郵送式	<b>歯周病リスク検診</b>	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/2024年度は被扶養者の条件該当者に実施します)	1回/年	—	○ 20歳以上:過去1年間、歯科医の受診歴がない方
		<b>骨密度検診</b>	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	
		<b>口腔歯科検診</b>	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。「歯科検診センター」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 1回/年	○ 一部事業所	—
	運動促進	<b>禁煙サポート制度</b>	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	○	
		<b>インフルエンザ予防接種</b>	インフルエンザ予防接種の費用のうち3,500円までの実費を補助します。 ※大規模事業所は事業所にて集団接種/小規模事業所は個別接種	1回/年	○	—
		<b>何でも相談サービス(心の健康)</b>	(株)セーフティネットと契約しており、メンタルヘルス(心の健康)全般について「何でも相談」サービスが利用できます。仕事・職場・家庭生活など、どのような内容でも24時間無料で相談できますので、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	制限なし		○
	その他	<b>スポーツ施設利用補助</b>	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
<b>ウォーキングラリー</b>		1日8,000歩を目標に1ヶ月間のウォーキングラリーを行います。	2回/年	○	○ 配偶者又は20歳以上	
<b>WEBによる情報発信</b>		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	○		
配布物	<b>ジェネリック医薬品利用促進通知サービス</b>	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、指定のメールアドレスへの通知又は紙でご案内をご自宅へ郵送します。	(最大)4回/年	○		
	<b>情報誌の配布</b>	育児情報誌「赤ちゃんと!」を毎月ご自宅へ郵送します。	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	

※表中の「年」は「年度(2024年4月1日~2025年3月31日)」とご理解ください。 ※対象年齢は年度(2024年4月1日~2025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。

伊藤ハム米久健康保健組合 ☎0798-67-1665 🌐<https://www.itohamyonekyukenpo.or.jp/>



問題

## ウォーキングの健康効果を上げるには

速く歩く?

たくさん歩く?

答え:速く歩く

健康増進・維持など健康面への効果、気分転換など精神面への効果が認められているウォーキングは、運動習慣のない方でも気軽に始められる運動のひとつです。

より運動効果を上げるためには、単に歩くのではなく運動強度を意識することが大切です。効果的なウォーキングを行うために抑えておきたいポイントをご紹介します。



詳しくは  
WEBで▼

