きらりinfo No.76 2025

2025年度 保健事業のご案内

健康的な生活を送るためには、日頃の生活習慣を見直し、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	対象者 被扶養者
生活習慣病対策事業	特定健康診査	特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病(高血圧・脂質異常・高血糖など)のリスクを高めるとされるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群の方を早期に発見し、生活習慣病を予防・改善することを目的としています。 【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
	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	治療を必要とする健診結果にも関わらず医療機関未受診の方へ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。 **2025年度に節目年齢に該当する方の生年月日の範囲** 《70歳》1955(昭和30)年4月1日~1956(昭和31)年3月31日 《50歳》1975(昭和50)年4月1日~1976(昭和51)年3月31日 《65歳》1960(昭和35)年4月1日~1961(昭和36)年3月31日 《45歳》1980(昭和55)年4月1日~1981(昭和56)年3月31日 《60歳》1965(昭和40)年4月1日~1966(昭和41)年3月31日 《40歳》1985(昭和60)年4月1日~1986(昭和61)年3月31日 《55歳》1970(昭和45)年4月1日~1971(昭和46)年3月31日 《35歳》1990(平成2)年4月1日~1991(平成3)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。 ●受診する人間ドックに特定健診項目(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	胃がん検診:胃部X線検査・胃カメラ	1回/年	○ 40歳以上	
		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		○ 40歳以上	
		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。その他の検診を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。		○ 20歳以上の女性	
		乳がん検診:視触診・マンモグラフィ・乳房超音波エコー		○ 30歳以上の女性	
		※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。			
	郵送式 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。	1回/年	○ 小規模事業所・40歳以上	ー
		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。		○ 50歳以上の男性	ー
		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。 (2025年度の実施はありません)	1回/3年	○ 30歳以上(過年度実施時陰性者は除く)	
	郵送式 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/2025年度は被保険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	ー
	郵送式 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。	1回/年	○ 一部事業所	ー
		「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	○	
	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	○	ー
	何でも相談サービス(心の健康)	㈱パソナ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	○	
運動促進事業	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
その他・配布物	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、指定のメールアドレスへの通知又は紙でのご案内をご自宅へ郵送します。	(最大)2回/年	○	
	情報誌の配布	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(2025年4月1日~2026年3月31日)」とご理解ください。 ※対象年齢は年度(2025年4月1日~2026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れない方は、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 HPhttps://www.itohamyonekyukenpo.or.jp/

塩分・脂質を意識した弁当や惣菜の選び方

忙しくて自炊ができないときなどに便利な中食※。利用されている方も多いのではないでしょうか。しかし、中食には食塩や脂質が多く含まれていることがあります。

今回は、健康的な食生活を送るための弁当や惣菜の選び方を紹介します。

※中食とは、調理された食品をテイクアウトあるいはデリバリーによって、自宅や職場などで食べる食事形態のこと。

詳しくはWEBで▼