

# けんぽだより

2017  
AUTUMN

秋

- P2 | 自分でできずこう 自分の健康
- P8 | 平成28年度決算がまとまりました
- P10 | セルフメディケーションで上手に健康管理を!



10・11・12月の3か月間は

## 健康保持 強調月間です!!

秋は運動に最適な季節、みんなで体を動かそう!



10・11・12月は健康保持強調月間です

# 自分でできずこう 自分の健康

食べ過ぎや運動不足など悪い生活習慣を続けていると、お腹の内臓のまわりに脂肪がたまり、メタボリックシンドロームの原因となります。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なった状態をいい、そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病といった命にかかわる病気のリスクが高まります。そうならないためにも、日常の健康管理が必要です。



## さまざまな健康づくり事業を行っています。

当健保では、今年も10・11・12月の3か月間を「健康保持強調月間」とし、各種健診などさまざまな健康づくり事業を展開してまいります。ぜひ積極的にご活用いただき、健康管理にお役立てください。



### 家族で取り組むかぜ&むし歯予防

## つよい子キャンペーンのご案内

このキャンペーンは、お子様の呼吸器系疾患予防対策として、0歳児を除く未就学児がいらっしゃるご家庭にご案内を差し上げ、かぜの発症予防や、健康づくりに取り組んでいただくと同時に、医療費の仕組み等をお知らせする事業となっております。

この事業を通じて、お子様が「手洗い、うがい、歯みがき」の習慣を身につけ、ご家族で健康づくりに取り組んでいただきますようご案内申し上げます。



65歳以上の被扶養者の皆様へ

## 訪問健康相談事業をご活用ください

- 対象者** 65歳以上の被扶養者(健診結果や通院実績等により当健保が選定した方)
- 実施方法** 対象者のご自宅にご案内をお送りします。
- 相談内容** 訪問を希望される方のご自宅に、専門の相談員(保健師・看護師等)が年1~2回訪問し、ご相談にお応えします。
  - 病気の発症や重症化の予防法
  - 健康づくりに関するアドバイス
  - 各種情報提供 など



【委託機関：(株)ベネフィットワン】

この事業を通じて、65歳以上の方の生活の質の向上や健康寿命(心身ともに健康で暮らすことができる期間)を延ばしていただくとともに、将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金※の減少につながってまいります。1人でも多くの方に訪問健康相談を実施したいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### ※前期高齢者納付金とは…

前期高齢者(65歳~74歳)の加入が多い国民健康保険に対し、現役世代が多く加入する健康保険組合が財政調整する納付金です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められます。したがって、健康な前期高齢者が増えれば、医療費だけでなく納付金も減少する仕組みとなっています。

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死亡に至ることもある怖い病気です。その一番の予防法は予防接種。ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかってしまった場合でも、肺炎などの合併症が重症化するのを防ぐことができます。今年も早めに予防接種を受けておきましょう。



### インフルエンザ予防接種の費用を補助します

当健保では、インフルエンザ予防接種を受けられた被保険者に対し、補助金を支給しています。補助金額は被保険者1人あたり1,500円/年度を限度とします。詳しくは保健事業課にお問い合わせください。

**Q** インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがいいの？  
**A** インフルエンザは例年12~3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、12月初旬までにワクチン接種を終えましょう。ワクチンの効果は約5か月持続します。



**Q** ワクチンの接種を受けてもインフルエンザにかかるの？ 予防接種は効果があるの？  
**A** インフルエンザのワクチンは、「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が起こる「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの合併症が現れる「重症化」を防ぐ効果もあります。

**Q** 去年ワクチンの接種を受けました。今年も受けるの？  
**A** ワクチンの予防効果は、接種後5か月程度と考えられています。また、毎年そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが作られているため、インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

**Q** ワクチンの接種によってインフルエンザを発症することもあるの？  
**A** 予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。ただ、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起きることがあります。



# 年に1度は 健康の確認を!

健康保持強調月間中は、  
被保険者とご家族のみなさんの健康管理、疾病予防に  
お役立ていただくため、  
生活習慣病健診、人間ドック、大腸がん検診、子宮がん検診を  
実施しております。



## 各種健診のご案内

受健を希望される方は、保健事業課へお問い合わせください。

### 生活習慣病健診

### 人間ドック

本年度中に満30歳以上になられる方(昭和63年3月31日生まれ以前)を対象に、「生活習慣病健診(受健者負担金4,000円)」および「短期人間ドック(1泊2日・受健者負担金30,000円)」「半日ドック(受健者負担金10,000円)」を実施しています。

また、本年度中に満40歳、45歳、50歳、55歳、59歳を迎える被保険者の方には、「節目健診(半日人間ドック)」として受健者負担金を免除いたします。

それぞれ現在実施・受付中ですので、自分の健康状態をチェックする意味でもぜひ受健してください。なお、受健者負担金については、受健日に健診機関窓口で支払っていただくことになっています。おまちがえないようお願いいたします。

※生活習慣病健診と共同巡回(婦人)健診は、年度内に重複して受健(補助)することはできませんのでご了承ください。

### ●生活習慣病健診(受健者負担金4,000円)

健診機関(病院名)	所在地	電話番号
オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中村区	052-732-2200
全日本労働福祉協会東海診療所	名古屋市中村区	052-582-0751
国際セントラルクリニック	名古屋市中村区	052-821-0090(予約専用)
名古屋セントラルクリニック	名古屋市中村区	052-821-0090(予約専用)
名古屋市医師会健診センター	名古屋市東区	052-937-8425
オリエンタルクリニック(東京)	東京都豊島区	03-3988-1292

健診機関(病院名)	所在地	電話番号
オリエンタル労働衛生協会上野健診センター	東京都台東区	03-5816-0720
大阪府医師会保健医療センター	大阪市天王寺区	06-6768-1450
オリエンタル労働衛生協会大阪支部	大阪市中央区	06-6266-6440
大織診療所	大阪市中央区	06-6231-0347
大野クリニック	大阪市中央区	06-6213-7230

### ●短期人間ドック(1泊2日・受健者負担金30,000円)

健診機関(病院名)	所在地	電話番号
中日病院健診センター	名古屋市中区	052-961-2496
中京病院健康管理センター	名古屋市中村区	052-691-7151
山下病院健診センター	一宮市	0586-46-1520

健診機関(病院名)	所在地	電話番号
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区	06-6304-8141
大野クリニック	大阪市中央区	06-6213-7230



### ●半日人間ドック(受健者負担金10,000円)

健診機関(病院名)	所在地	電話番号
中日病院健診センター	名古屋市中区	052-961-2496
加藤内科胃腸科	名古屋市中区	052-962-3585
マリクリニック	名古屋市中区	052-954-8001
エルズメディア名古屋(女性専用)	名古屋市中区	052-737-6500(予約専用)
名古屋東栄クリニック	名古屋市中区	052-201-1111
スカイル内科スカイル健康管理センター	名古屋市中区	052-734-2200(予約専用)
葛谷クリニック	名古屋市中区	052-261-3700
栄エンゼルクリニック	名古屋市中区	052-238-0323
大名古屋ビルセントラルクリニック	名古屋市中村区	052-821-0090(予約専用)
国際セントラルクリニック	名古屋市中村区	052-821-0090(予約専用)
名古屋第一赤十字病院	名古屋市中村区	052-471-3855
大雄会ルーセントクリニック	名古屋市中村区	0800-500-1211
名鉄病院健診センター	名古屋市中村区	052-511-2800
愛知健康増進財団	名古屋市中村区	052-951-3919
中京クリニック	名古屋市中村区	052-671-8001
オリエンタルクリニック	名古屋市中村区	052-741-5181
鶴舞クリニック	名古屋市中村区	052-733-1393
メドック健康クリニック	名古屋市中村区	052-752-1125
名古屋セントラルクリニック	名古屋市中村区	052-821-0090(予約専用)
守山内科 守山健康管理センター	名古屋市中村区	052-734-2200(予約専用)
山下病院健診センター	一宮市	0586-46-1520
大雄会第一病院健診センター	一宮市	0586-26-2008
小牧市民病院健診センター	小牧市	0568-76-6100
江南厚生病院健康管理センター	江南市	0587-51-3311(予約専用)
和合セントラルクリニック	愛知県東郷町	052-821-0090(予約専用)
中京サテライトクリニック	豊明市	0562-93-8222
中野胃腸病院健診センターなかの	豊田市	0565-57-3366

健診機関(病院名)	所在地	電話番号
オリエンタル蒲郡健診センター	蒲郡市	0533-59-7171
光生会病院	豊橋市	0532-61-3000
操健康クリニック	岐阜市	058-276-3131
まつなみ健康増進クリニック	羽島郡笠松町	058-387-2128
富田浜病院健康増進センター	四日市市	059-365-0411
聖隷健康診断センター	浜松市中区	0120-938-375(予約/コール)
聖隷予防検診センター	浜松市北区	0120-938-375(予約/コール)
札幌総合健診センター	札幌市中央区	011-222-0710
イムス札幌消化器中央総合病院	札幌市西区	011-611-1391
千代田診療所	東京都千代田区	03-3291-0375
フェニックスメディカルクリニック	東京都渋谷区	0120-063-063
東実総合健診センター	東京都中央区	03-3669-3861
東京繊維健康保険組合健診センター	東京都中央区	03-3661-2257
日本橋室町クリニック	東京都中央区	03-5770-1250(予約専用)
さわやか済世健診プラザ両国	東京都墨田区	03-3846-3731
オリエンタル労働衛生協会上野健診センター	東京都台東区	03-5816-0720
新赤坂クリニック	東京都港区	03-5770-1250(予約専用)
横浜総合健診センター	横浜市神奈川区	045-461-1230
みなとみらいメディカルスクエア	横浜市西区	045-228-2000
横浜北幸クリニック	横浜市神奈川区	03-5770-1250(予約専用)
相模原総合健診センター	相模原市中央区	042-753-3301
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区	06-6304-8141
大阪府医師会保健医療センター	大阪市天王寺区	06-6768-1450
オリエンタル労働衛生協会大阪支部	大阪市中央区	06-6266-6440
大織診療所	大阪市中央区	06-6231-0347
大野クリニック	大阪市中央区	06-6213-7230
音羽病院健診センター	京都市山科区	0120-050-108(予約専用)

### 健康保険組合連合会指定病院

上記健診機関以外で短期人間ドック・半日人間ドックを希望される方は、保健事業課へお問い合わせください。

052-618-5517

### 大腸がん検診

(免疫学的便潜血検査)

●申込締切は10月20日(金)です

実施期間：平成29年10月23日(月)から平成29年12月8日(金)まで

委託先：(株)あまの創健 名古屋市中村区泉2-20-20 電話052(931)0101

検診機関：一般社団法人 半田市医師会健康管理センター

検診方法：検診を申し込まれた方へ検診機関から、検体(便)を採取する容器をお送りします。検診は食事制限の必要がなく、採便も2日間(2回)で済みますから手軽にできます。

受検資格：当健保の被保険者および被扶養者

申込方法：〈被保険者〉9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。  
〈被扶養者〉同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。

受検者負担金：申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。

結果報告：検体受付の約2~3週間後に検診機関から、個人宛封書で受検者に郵送いたします。

### 子宮がん検診

(子宮頸がん検査)

●申込締切は10月20日(金)です

実施期間：平成29年10月23日(月)から平成29年12月8日(金)まで

検診機関：一般財団法人 名古屋公衆医学研究所 名古屋市中村区長箆町4-23 電話052(412)3111

検診方法：検診を申し込まれた方へ検診機関から、自己採取用の検査器具をお送りします。検体の採取は、だれでも手軽にできる器具となっています。

受検資格：当健保の女性被保険者および女性被扶養者

申込方法：〈被保険者〉9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。  
〈被扶養者〉同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。

受検者負担金：申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。

結果報告：検体受付の約2~3週間後に検診機関から、個人宛封書で受検者に郵送いたします。



# 血液検査を受けましょう!

「最近なんとなく体の調子が悪いけど、病院に行くほどじゃないし…」と  
思っている方はもちろん、健康に自信のある方も、事業所の巡回または  
固定会場で、一度血液検査を受けてみませんか。

人間の体は血液の状態、健康、不健康をある程度知ることができる  
といわれています。血液検査を受けることによって、気になる肝機能や  
腎機能をはじめ、総コレステロールや中性脂肪、貧血など、27項目にも  
およぶ体の状態を知ることができます。



血液から  
いろんなことが  
わかります



## 主な血液検査の種類

### 血液学的検査

- 赤血球数
- ヘモグロビン(血色素量)
- ヘマトクリット(赤血球容積)
- 白血球数
- 血小板数
- MCV(平均赤血球容積)
- MCH(平均赤血球ヘモグロビン量)
- MCHC(平均赤血球ヘモグロビン濃度)

### 生化学的検査

- GOT (グルタミン酸オキサロ酢酸トランスアミナーゼ)
- GPT (グルタミン酸ピルビン酸トランスアミナーゼ)
- LDH(乳酸脱水素酵素)
- ALP(アルカリフォスファターゼ)
- γ-GTP (ガンマグルタミルトランスペプチダーゼ)
- 総たんぱく
- ChE(コリンエステラーゼ)
- アルブミン
- TB(総ビリルビン)

- BUN(尿素窒素)
- クレアチニン
- 血糖
- 尿酸
- 総コレステロール
- 中性脂肪
- LDLコレステロール
- A/G比
- HDLコレステロール
- ヘモグロビンA1c

## 採血日および実施場所

### 巡回採血

1月15日(月)~2月9日(金) ※土日を除く  
申し込みのあった事業所を巡回して採血します。

### 固定会場

#### 名古屋地区

1月23日(火)、2月2日(金)、2月3日(土)  
午前9時から12時まで(午前中)

名古屋栄ビルディング(12階小会議室)  
名古屋市東区武平町五丁目1番地

#### 東京地区

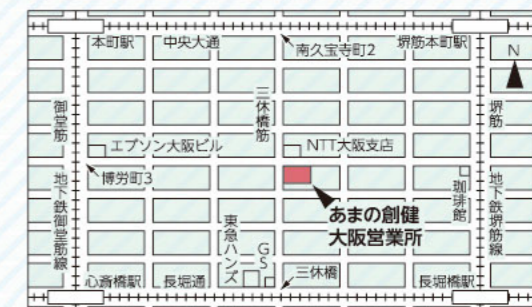
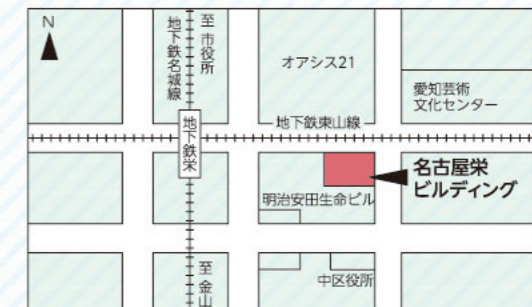
1月30日(火)  
午後2時から4時まで

株式会社あまの創健 東京営業所  
東京都港区新橋6丁目9-4(新橋6丁目ビル8階)

#### 大阪地区

2月6日(火)  
午前9時から12時まで(午前中)

株式会社あまの創健 大阪営業所  
大阪府中央区博労町2丁目6番7号(池田ビル9階)



### 検査機関

一般社団法人 半田市医師会健康管理センター

### 採血方法

健康管理センターの医師ならびに技師が事業所を巡回して採血(被保険者向け)、または当健保が指定した場所(実施場所)で採血します。採血量は1人8cc程度です。

### 検査項目

肝機能・腎機能・脂質代謝・尿酸代謝・血糖・貧血など

### 検査対象者

当健保の被保険者および被扶養者で採血当日に資格を有する方。

### 一部負担金

1人1,000円  
〈同封の申込書でお申し込みの方〉  
当日、採血実施場所でお支払いください。  
〈事業所を通じてお申し込みの方〉  
後日、委託先から事業所宛に一括請求いたします。

### 検査結果通知

採血後約2週間から3週間後に、検査を受けた方宛に封書にて通知いたします。

### 申込方法

〈被保険者〉  
9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。  
〈被扶養者〉  
同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。

### 申込締切

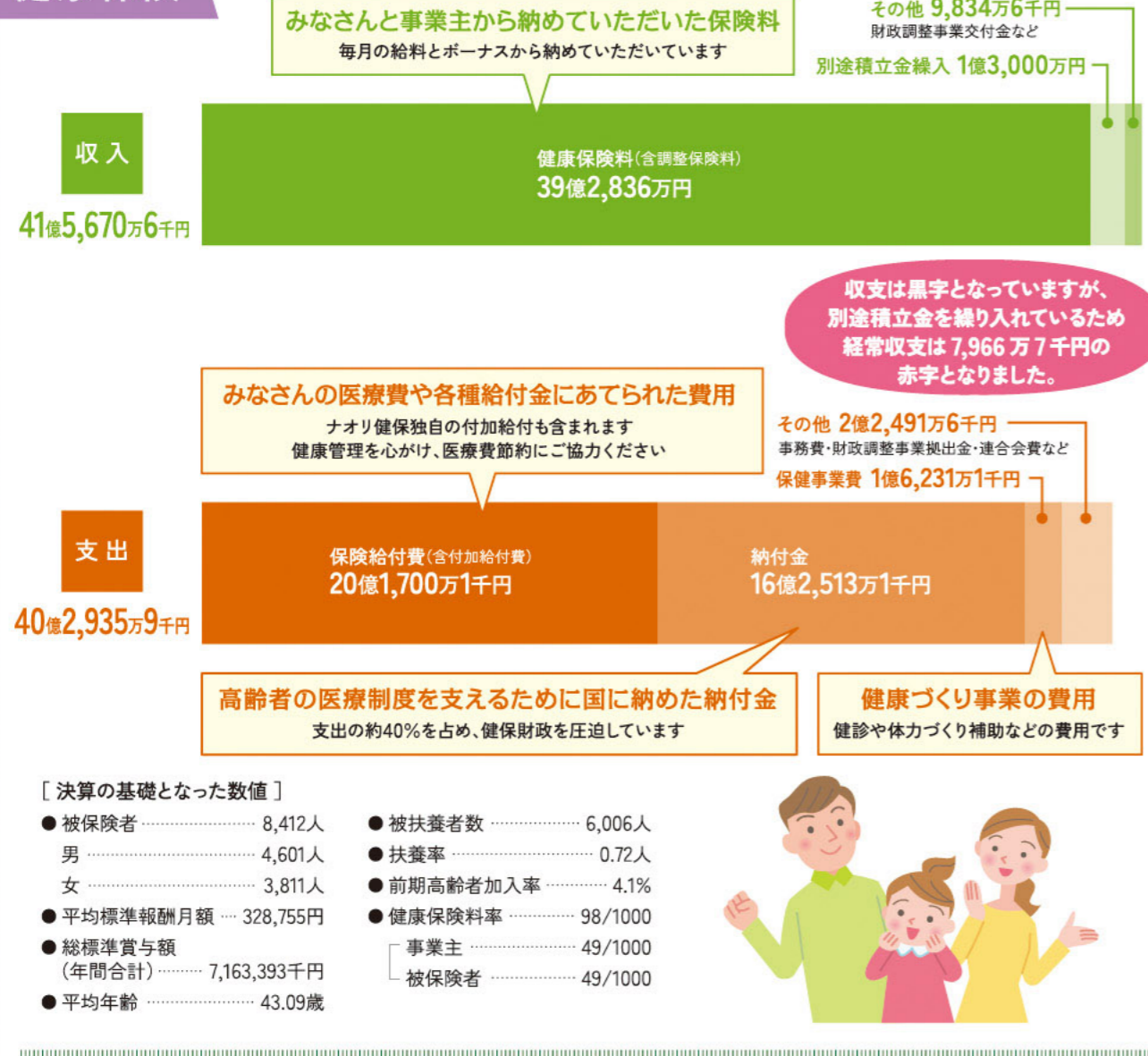
平成29年10月20日(金)

### その他

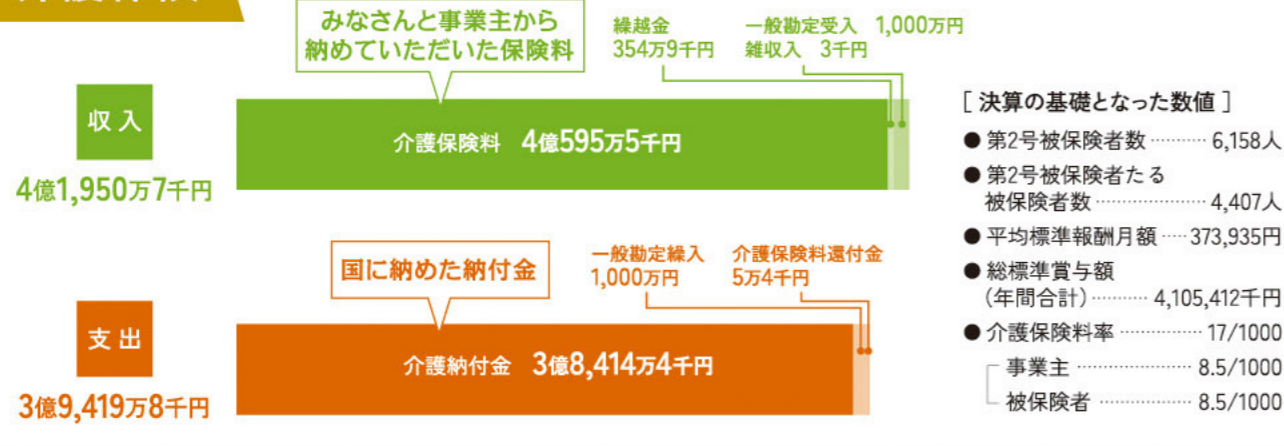
血液検査に関するお問い合わせは、平日の8時50分~17時の間に、保健事業課までお願いします。TEL052-618-5517

# 平成28年度決算がまとまりました

## 健康保険



## 介護保険



# 9月分から 保険料が変わる人がいます

健康保険の保険料は、みなさんの報酬(給与等)に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年、4～6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これに当健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。

健康保険料の決まり方 4～6月の3か月の平均報酬から標準報酬月額を決定



$$\text{健康保険料(9月分)} = \text{新たな標準報酬月額} \times \text{健康保険料率}[49/1000]$$

健康保険料は事業主も負担しています。事業主の負担保険料率[49/1000]

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。※40歳以上65歳未満の方は、別に介護保険料も徴収されます。

# 70歳以上の人は8月から高額療養費の自己負担限度額が変わりました

世代間の負担の公平性や能力に応じた費用負担とするために、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が見直されました。見直しは平成29年8月から平成30年8月からの2段階に分けて行われます。



### ● 70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

所得区分	1か月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者(標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般(標準報酬月額26万円以下)	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円～160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

### 平成29年8月から平成30年7月まで

所得区分	1か月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者(標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般(標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円～160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

限度額の引き上げ

### 平成30年8月以降

所得区分	1か月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	
標準報酬月額53万円～標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
標準報酬月額28万円～標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
一般(標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円～160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

区分の見直し

限度額の引き上げ

# セルフメディケーションで 上手に健康管理を!

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。セルフメディケーションを推進していくことは、国民の自発的な健康管理や病気予防の取り組みを促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

**セルフメディケーション** = 自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること

- 1 日常的な健康管理**  
栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養を心がける
- 2 市販薬を上手に活用**  
軽い不調なら、薬剤師等のアドバイスを受けて市販薬を活用し、自ら手当てする
- 3 健康と生活習慣をチェック**  
健康診断や家庭での測定により体の状態を知り、その結果から生活習慣を見直す

## 1 日頃から健康に気を配りましょう

日常生活での健康管理に欠かせないのが、正しい生活習慣を身につけること。そうすることが、病気になりにくい、また病気になっても軽症ですむような体づくりにつながります。その基本は「食生活」「運動」「休養」。健康管理のポイントは年齢や職業、体質等によっても違ってきますが、概ね次のような点に気をつけることが大切です。

### 食生活

カロリー控えめを心がけ、魚、野菜を多くとるようにしましょう。塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。朝食は必ずとるようにしましょう。



### 運動

通勤時に1駅分歩くなど、ウォーキングを取り入れましょう。エレベーター、エスカレーターを利用せずに階段を利用しましょう。ただし体調の悪いときには無理をせず、運動の量を減らして体調の回復に努めてください。



### 休養

毎日、6~8時間は睡眠をとるようにしましょう。定時に寝るようにし、生活のリズムを整えましょう。また、趣味など自分にあったストレス解消法をもつことも大切です。体調の悪いときは、いつもより早めの就寝を心がけましょう。



## 2 市販薬を上手に活用しましょう

医薬品には医師に処方してもらう「医療用医薬品」と、薬局や薬店で処方せんなしで買える「一般用医薬品(市販薬)」があります。

風邪や頭痛など軽い症状であれば、市販薬を上手に活用し、無理せず早めに休むなどで症状を改善しましょう。また、普段から自分に合ったサプリメント等を活用して病気予防に役立てるのもよいでしょう。

市販薬を購入するときは、薬剤師に自分の病状や体質などを詳しく話して、適切な薬を選んでもらうこと、説明書をよく読み、用法・用量を守って正しく使うことが大切です。

なお、一部の医薬品については、購入者の負担を軽減する税制も実施されています(下記参照)。



市販薬の購入で税金が戻ってくる

### セルフメディケーション税制

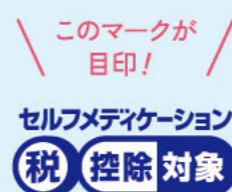
セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために設けられた医療費控除の特例です。特定の成分を含んだOTC医薬品を1年間に12,000円以上(家族分を含む)購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってきます。

課税所得400万円の人が  
対象医薬品を年間20,000円購入した場合



#### 対象となる医薬品は?

医療用医薬品から転用された特定の成分を含むOTC医薬品。対象となる製品にはパッケージにマークが表示されています。



※OTC医薬品…薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売される一般用医薬品。旧称「大衆薬」「市販薬」

● 詳細は厚生省HP該当ページ(下記URL)をご参照ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

#### 対象となる人は?

1年間(1~12月)に健康の維持増進および疾病の予防のために、一定の取り組み(インフルエンザ等の予防接種、がん検診、定期健康診断、特定健康診査、健康調査)を行っている人。

それぞれの領収証や健診結果などの証明が必要です。大切に保管しておきましょう。

#### セルフメディケーション税制を利用できるのは?

- 平成29年1月以降の購入分から(平成33年12月31日まで)
- 申告は平成30年1月から

## 3 定期的に健康チェックを

正しい生活習慣を身につけるとともに、もうひとつ忘れてはいけないのが健診です。健診では、自分ではわからない体の不調のサインを見つけ出してくれます。年1回は必ず受けるようにしましょう。

生活習慣病の多くは、初期には自覚症状がなく、自覚症状があったときには病状が進行してしまっているということも少なくありません。健診を受診することは初期の生活習慣病を見つけるための有効な手段です。



# ナオリ健保のホームページで最新情報を!

http://www.naori-kenpo.jp

ナオリ健保

検索

保健事業や保険給付の詳しい内容や手続きなど、  
必要な情報を職場やご家庭のパソコンから、いつでもチェックできます。  
みなさんのすこやかな生活のために、ぜひご利用ください。

## ライフシーン検索

それぞれのライフシーンに必要な手続きがわかります。



## お知らせ

当健保から最新のニュースをお届けします。

「医療費のお知らせ」はここからアクセスできます

### 健保組合のしくみ

健康保険に加入する人、保険証、保険料をはじめ健康保険のしくみを解説しています。

### 保健事業

みなさんの健康づくりを支援する保健事業のご案内をしています。詳細や利用方法についてはこちらをご覧ください。

### 保険給付

風邪をひいて病院にかかったり、出産のために入院したときなど、受けられる給付や必要な手続きについて解説しています。

### 届け出手続き

健康保険や保健事業に関する手続き・申請方法を解説しています。届出用紙・申請書のダウンロードもできます。