

健康診断は毎年必ず受けましょう!

ご家庭に
お持ち帰り
ください!

Kenkou Hiroba

健康
広場

2020年度 春号

安田日本興亜健康保険組合

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

- 
- ②自分やご家族のために年に1回は健診を受けてください!!
 - ③放っておくと…こうなります! メタボと高血糖
 - ④ご活用ください! 郵送によるHPV検診
 - ⑤女性が気をつけたい婦人科疾患
 - ⑥子宮頸がん
 - ⑦乳がん
 - ⑧甲状腺疾患
 - ⑨「更年期」を乗り切るには
 - ⑩2020年度保健事業のご案内
 - ⑪2020年度「禁煙チャレンジキャンペーン」スタート!
 - ⑫2020年度の保険料率について
 - ⑬2020年度予算のあらまし
 - ⑭国内に居住していないと
被扶養者として認められなくなりました
 - ⑮2019年度「被扶養者資格確認調査」にご協力いただき、
ありがとうございました
 - ⑯どっちが正解? 整骨院・接骨院のかかり方
 - ⑰CLUB SPASS
 - ⑱医療機関の受診時に、本人確認が行われる場合があります
 - ⑲公告
 - ⑳歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に!

【挟み込み】

- ・被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病予防健診のご案内
- ・医薬品等の特価斡旋について
- ・ラフォーレ倶楽部利用案内
- ・禁煙チャレンジキャンペーン実施のお知らせ

被扶養者の
みなさまには
ぜひ読んで
いただきたい
ページです

当健保では、35歳以上の被扶養者及び任意継続の方を対象に人間ドック、生活習慣病予防健診を実施しています。胃がん・肺がん・大腸がん等のがん検診の項目も含み、希望者には婦人科検診（乳がん・子宮がん）もオプションで受診が可能です。特に生活習慣病予防健診はスマホから簡単に申込みが可能です。婦人科検診も2項目まで無料で受診できます（別冊「生活習慣病予防健診のご案内」参照）。
今まで受診したことがない方や去年受けていない方は、ご自身の誕生日や結婚記念日等を「健診日」としてスケジュールに登録すれば、忘れずに年1回受診ができますよ。

自分やご家族のために
年に1回は健診を受けてください!!

こんな理由で
受けられないのはわかります。でも…

理由1

忙しくて健診に
行くヒマがない!!

家族のために
自分を大切に

家族のために家事を優先して自分のことは後回し、健診なんて行くヒマがない。でも、それであたがが倒れてしまったら、家族はもっと困ってしまいます。年に1回、健診のために2〜3時間ください!



理由2

自分は元気だから
大丈夫!!

自覚症状のない
リスクもあります

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が少なく、いきなり発症することもあります。発症してからでは自分だけでなく家族にも負担をかけてしまいます。そうならないために、毎年1回の健診で早期発見に努めましょう。



理由3

去年受けたから
今年はいいわ!!

1年ごとの
変化に注目

私たちの体の状態は年々変化しています。体重が変わっていないまでも悪玉コレステロールの割合が増えていたり、肝機能の数値が悪くなっていたりします。健診はそんなリスクを早期発見するためにあります。毎年の健診で1年ごとの体の変化に注目しましょう。



放っておくと… こうなります! メタボと高血糖

40歳で
メタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。



不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボを放置!

40歳でHbA1c
「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。

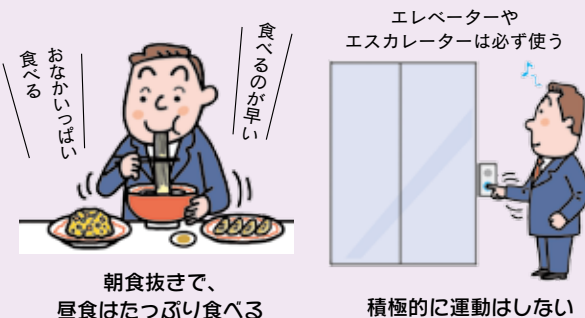


「血糖値が高め」と指摘されたら、
早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣（環境要因）が加わって発症します。まだ血糖値が高めの状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

高血糖状態を放置!

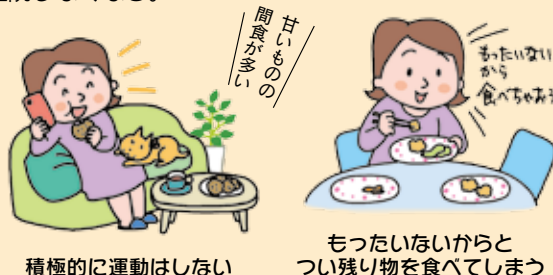
検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



糖尿病を発症!

糖尿病は気づかぬうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

命にかかわる病気を発症!

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。



糖尿病の合併症を発症!

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

6～9ページに、女性に気をつけてほしい婦人科疾患についてまとめました。ぜひご覧ください。

女性が気をつけたい婦人科疾患

乳がん

子宮頸がん

更年期

甲状腺疾患

セルチェック 子宮頸がん
SelCheck

自宅で子宮頸がんのリスクをチェック！

「SelCheck® 子宮頸がん」は、HPV に感染しているかどうか、自宅で検体を採取する方法でセルフチェックできる検査セットです。

対象者

25 歳～29 歳の被保険者・被扶養者
(2021 年 3 月 31 日時点の年齢)

費用

無料

検査の詳細、お申込みはコチラから



<https://selcheck.com/>

※申込み画面の「健康保険組合」から
エントリーしてください。



子宮頸がんは、ウイルスが原因です。当健保では、25～29 歳(年度末年齢)の女性被保険者・被扶養者を対象に、郵送による HPV 検診を行っています。

医療機関の受診は必要なく、申し込みは Web から、検査結果も Web で通知されます。

費用は当健保が全額負担いたします。みなさまご活用ください。

※定期的に子宮頸部細胞診を受診している方は、引き続き医療機関で受診してください。

検査の流れ



サイトから
お申込み

<https://selcheck.com/>



検査セット
受取・採取

専用の検査セットがご自宅に届きます。検査セットを使って検体を採取します。



郵 送

採取した検体を郵送します。検査センターで検査を実施します。



検査完了

検査結果が出たらメールアドレスにお知らせが届きます。



マイページで
結果を確認

スマートフォン・パソコンからマイページへアクセスして検査結果を確認します。

陽性の方

1 カ月以内に産婦人科または婦人科を受診しましょう。結果通知の Web ページから医療機関検索ができますのでご利用ください。

陰性の方

定期的に子宮がん検診を受診しましょう。次回の検診は、1 年以内に医療機関での検診をおすすめします。

■個人情報の取り扱いについて

弊社はプライバシーマーク認証を取得しており、個人情報に関して、適正かつ厳格な取り扱いに努めています。個人情報は、以下に使用いたします。

- ・連絡先情報の利用
- ・登録情報の抹消または変更の際の本人確認に利用
- ・お問い合わせ、ご相談及び苦情への対応並びに紛争の解決

個人情報取り扱いについて詳しくは、利用規約 (<https://www.cmic-hci.com/policy/privacy.html>) をご覧ください。



SelCheck お問い合わせ窓口

☎ 0120-178-034

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

✉ selcheck.support@cmicgroup.com



シミックヘルスケア・インスティテュート株式会社

〒105-0023 東京都港区芝浦 1-1-1 浜松町ビルディング

<https://www.cmic-hci.com/>

郵送による HPV 検診

ぜひ活用してください！

※ヒトパピローマウイルス

本検診は昨年秋に実施し、想定よりも多くの方のお申込みをいただきました！好評につき、2020 年度も実施します！

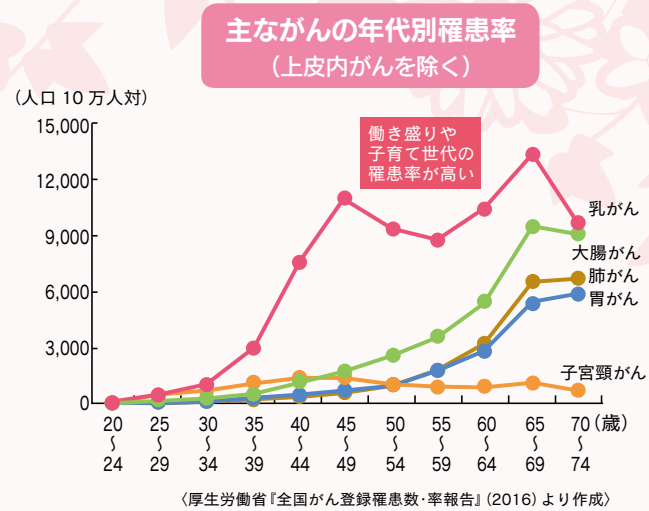
日本人女性が最も多くかかるがん

乳がん

11人に1人が一生のうちに乳がんと診断され、日本人女性が最もかかりやすいがんです。2018年には、14,758人が乳がんにより亡くなっています※。

多くの人がかかる一方で、乳がんは小さいうちに見つけると、治る可能性の高い病気です。乳がんは30歳代から増加しはじめ、40歳代～60歳代にピークを迎えます。若いうちから定期的に検診を受けることが大切です。

※厚生労働省「人口動態統計2018年」



乳がんのリスクについて

乳がんのリスク要因は、まだはっきりとしたことはわかっていませんが、右記のような要因が関与していると考えられています。

一部に遺伝性の乳がんもありますが、乳がん患者の9割以上は環境因子の影響が複雑に関与していると考えられています。また、閉経後の女性では運動によってリスクが減少すること、逆に肥満や喫煙、飲酒でリスクが高まることも確実視されています。

リスク要因

- ☐ 閉経後の長期の女性ホルモン補充療法
- ☐ 初経が早い、閉経が遅い
- ☐ 出産経験や授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が遅い
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 成人期の高身長
- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 飲酒習慣がある
- ☐ 糖尿病を患っている
- ☐ 一親等の乳がんの家族歴

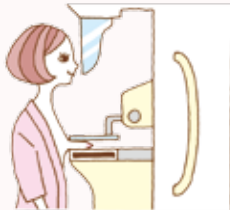
早期発見に役立つ「乳がん検診」

早期には自覚症状はほとんどありませんので、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。しこり、ひきつれ、乳頭からの血性の分泌液、乳頭の湿疹やただれなどの気になる症状がある場合には検診を待たず、医療機関を受診しましょう。

当健保では30歳以上の女性に対し、年1回の受診を推奨

マンモグラフィ検査

乳がんによる死亡リスクを下げる実証されています。乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこりや石灰化を見つけます。



メリット

- ・微細な石灰化した病変を見つけやすい
- ・乳腺の全体像をとらえやすい
- ・過去の画像と比較しやすい

デメリット

- ・痛みを伴うことがある
- ・妊娠中は実施できない

乳房超音波検査

マンモグラフィ検査に加えて受けると、マンモグラフィ単独の場合と比べ、乳がん発見率が1.5倍に高まることがわかっています。



メリット

- ・妊娠中でも実施可能
- ・乳腺が発達している人や若年者でも痛みなく検査ができる
- ・小さなしこりを見つけやすい
- ・しこりの質的診断しやすい

デメリット

- ・石灰化の評価がしづらい
- ・検査を行う人によって結果にばらつきがある

早期発見のために年代を問わず実践したい

「ブレスト・アウェアネス」 (乳房を意識する生活)

乳がん検診は、ブレスト・アウェアネスの重要な一項目です。30歳を過ぎたら定期的に乳がん検診を受けましょう。普段の生活ではセルフチェックが大切です。しこりを見つけるだけでなく、「いつもと変わりないか」を確認します。

セルフチェックのポイント

- ・月経後1週間以内に行う(閉経後は月1回日にちを決めて行う)。
- ・片方の腕を上げて、もう一方の手で乳房をまんべんなく押すように触る。
- ・しこりだけでなく、乳房が痛む、硬くなる、えくぼのようなくぼみ、乳首からの赤い分泌液などの異常なサインを見落とさない。



若年層での発症が多い

子宮頸がん

30～40歳代の女性に多く、20歳代での発症も増加している子宮頸がん。

発症にはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しています。HPVはありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の過半数が一生に一度は感染します。感染してもほとんどは自然に排除されますが、ごく一部の人で感染が持続し、異形成とよばれる前がん病変を経て子宮頸がんに行進します。

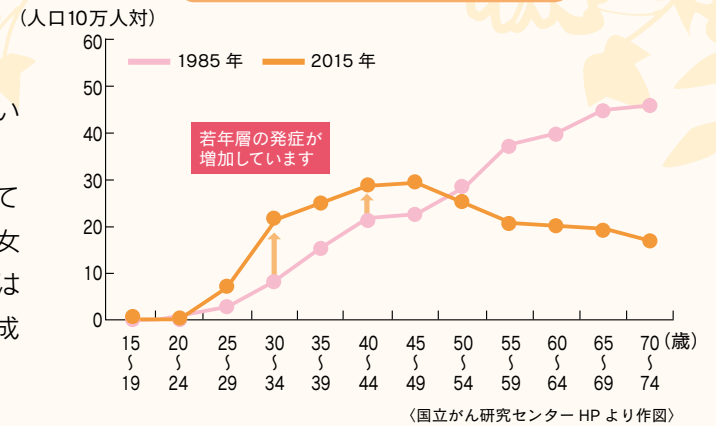
子宮頸がんのリスクについて

HPVは、人の皮膚や粘膜に感染するウイルスです。100種類以上あり、そのうち15種類ほどが子宮頸がんに関連があります。

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)

子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のHPVの持続感染を予防する効果があり、感染やがんになる手前の異常(異形成)を90%以上予防したと報告されています。WHO(世界保健機関)では10歳代前半の接種を推奨し、日本でも2009年12月に承認され、2013年4月から定期接種となりました。しかし、接種後の副反応の報告が相次いだことから、現在は積極的勧奨が差し控えられています。

子宮頸がんの年齢階級別罹患率 (上皮内がんを除く)



リスク要因

- ☐ 出産経験が多い
- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 経口避妊薬(ピル)の長期服用
- ☐ 免疫力の低下

当健保では25歳以上の女性に対し、年1回の受診を推奨「子宮頸がん検診」

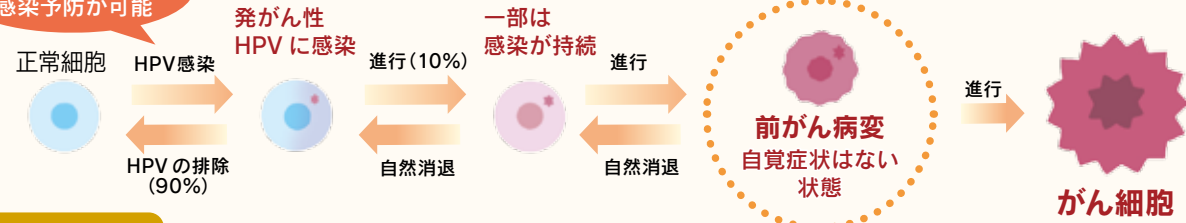
定期的に検診を受けることで、がんになる前の病変を発見することができます。

細胞診(PAP)

医師による内診で腫れや炎症の有無、子宮の形状や大きさなどを調べた後、専用の器具を膣に挿入して子宮頸部の細胞を専用の器具でこすりとり、顕微鏡でがん細胞がないか調べます。医師が採取するほうが、自己採取法よりも検査の精度が高くなります。



ワクチン接種による感染予防が可能



細胞診にプラスして行うこともある

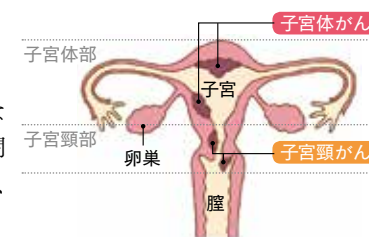
HPV検査

子宮頸部の細胞への発がん性HPV感染を調べる検査です。細胞診でもHPV検査でも異常がなければ、2～3年以内に子宮頸がんになる可能性は低いと考えられています。発がん性HPVが検出されても多くの場合は自然に排除されますが、医師の指示に従って精密検査や定期検査を受けましょう。

閉経期女性が注意したい

「子宮体がん」

閉経前後に起こりやすく、肥満や月経不順、出産経験が少ないことなどもリスク要因とされています。月経ではない期間や閉経後の出血、排尿時の痛み、排尿のしにくさ、下腹部痛など、気になる症状がある場合は早めに婦人科を受診しましょう。



子宮頸がん	子宮体がん
子宮頸部	子宮体部
ヒトパピローマウイルス	女性ホルモンの乱れなど
20～40歳代	好発年齢 50～60歳代
あり	自治体のがん検診 自治体により異なる

9割近い女性が不調を感じる

「更年期」を乗り切るには

女性ホルモンは30歳代後半から低下しはじめ、40歳代後半になると一気に低下します。平均的な閉経は50歳で、閉経の前後10年間を更年期といいます。この間、急激なホルモン変化によって、9割近い女性が何らかの不調を感じるといわれています。

更年期障害の症状

更年期に現れる症状や程度は個人差が大きく「不定愁訴」と呼ばれるほどさまざまです。身体症状では頭痛や肩こり、精神症状ではイライラや倦怠感などの症状が現れます。

また、更年期は、女性ホルモンで守られていた病気が芽を出しやすい時期でもあります。とくにコレステロール値や血圧が上昇しやすくなるため、年1回の健診で健康状態を確認することが大切です。更年期障害そのものを調べる検査は、オプション追加できる場合があります。

●更年期障害にかかわる健診オプション項目

- ・「E2」（エストラジオール）……更年期に入ると分泌量が急減する
- ・「FSH」（卵胞刺激ホルモン）…更年期に入ると分泌量が急増する

更年期を楽に過ごすセルフケア

更年期に現れる症状の程度には生活習慣も影響します。無理をせず、規則正しい生活を心がけるだけで症状が変わってきます。症状が悪化してから生活を変えるのは難しいので、できるだけ早めに健康的な生活を取り入れてみてください。

●バランスのよい食事

たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んだバランスのよい食事が大切です。ただし、太りやすい時期でもあるので、糖分や油分が少ない和食中心の食事を心がけましょう。女性ホルモンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もおすすめ。



●適度な運動

運動には血行促進、自律神経のバランスを整える、ストレス解消、ダイエットなど、更年期の不調を和らげる効果があります。ジョギングやウォーキング、水泳、ヨガなど、無理のない運動を習慣にしましょう。



更年期の不調、まずは婦人科へ相談を

更年期にはさまざまな症状が現れるため、症状別に複数の診療科を受診する女性が多いのですが、医療費がかさむばかりか、検査や薬が増えることによる心身の負担も懸念されます。

婦人科や更年期外来では、血液検査によるホルモン値測定のほか、子宮や卵巣などの状態も検査し、他の病気が関連していないかを確認します。更年期障害と診断された場合の治療には、主にホルモン補充療法や低用量ピル、漢方などが用いられます。



平均的な更年期は45～55歳前後



もしかして更年期?と思ったら…

簡略更年期指数 (SMI) チェック

症状	症状				点数
	強	中	弱	無	
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動きがする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

点数の評価

0～25点 異常なし
26～50点 食事、運動に注意を
51～70点 更年期・閉経外来を受診しましょう
71～90点 婦人科で長期的にわたる計画的な治療が必要
91点以上 各科の精密検査にもとづいた長期の治療が必要
※ 指数は目安です。点数が低くても気になる症状があれば医師に相談してください。
(小山篤夫医師による簡略更年期指数より)

●十分な睡眠

更年期は体力や気力が低下し、疲れやすくなります。早寝早起きを心がけ、日中も疲れたら無理をせずに休むことを心がけましょう。



●趣味や友人との会話など、気分転換

同世代や更年期を経験した先輩と話したり、趣味で気分転換することも大切。また、苦手な人間関係から距離を置き、ストレスを感じにくい環境に身を置くことも大切な時期です。

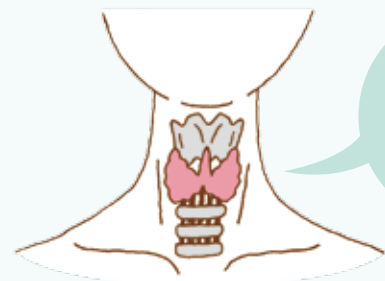


女性に多く、気づきにくい

甲状腺疾患 バセドウ病・橋本病

甲状腺ホルモンは、新陳代謝を活発にしたり、交感神経や心臓などの活動を高めたり、汗や脈拍を調節する機能があります。

甲状腺ホルモンの分泌が多すぎても少なすぎても病気を引き起こす原因になります。



甲状腺はのどほとけの下にある器官で、蝶が羽を広げたような形をしています

甲状腺疾患の多くを占める「バセドウ病」と「橋本病」

バセドウ病は20～40歳代の女性に多く発症します。甲状腺にできる「自己抗体」が甲状腺を刺激し、甲状腺ホルモンが大量に分泌されます。新陳代謝が過剰に促され、いつも運動しているような状態になり、進行すると心臓などにも負担がかかります。

一方、橋本病は30～40歳代の女性に多く、自己抗体が甲状腺を破壊し、甲状腺ホルモンの分泌量が低下する病気で、元気が出ない、食欲不振などの症状が出てきます。橋本病はとくに女性に多く発症する病気で、成人女性の約7～8人に1人がこの病気の素質を持つともいわれています。

こんな症状があれば要注意！

バセドウ病

- ☐ 動き、息切れ
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 暑がり、たくさん汗をかく
- ☐ 落ち着きがない、イライラする
- ☐ 食欲が異常に多い
- ☐ 体重減少
- ☐ 手足の震え
- ☐ 眼球の突出
- ☐ 首の下あたりの腫れ

加齢の症状とも似ていて見落とされやすい



正反対の症状が出てきます

橋本病

- ☐ むくみ
- ☐ しわがれ声
- ☐ 皮膚の乾燥
- ☐ 寒がり、冷えの悪化
- ☐ 無気力、疲れやすい
- ☐ 食欲の減退
- ☐ 体重の増加
- ☐ 首の下あたりの腫れ

単なる怠けものと思われたり、更年期と思い込んでしまうケースも



血液検査

健診のオプション追加でチェック！

甲状腺機能検査は、定期健診や人間ドックの項目に含まれず、オプション項目になっています。一般的には、甲状腺刺激ホルモン TSH (thyroid stimulating hormone) 単体、または TSH に甲状腺ホルモンである遊離 T4 (FT4: freeT4) や遊離 T3 (FT3: freeT3) を追加します。

妊娠・出産への悪影響も指摘される甲状腺疾患

甲状腺ホルモンのバランスが悪いと不妊や流産の原因になったり、胎児の脳の発達に影響が出る恐れがあるといわれています。もしも異常がある場合には、妊娠前から投薬でコントロールすることが大切になります。

将来の妊娠に向けて「プレコンセプションケア」という選択も

将来の妊娠に向けて全身の健康状態を確認し、理想的な健康づくりをめざす「プレコンセプションケア」。医療機関やコースによって異なりますが、食習慣や身長・体重をはじめ、感染症や風しん・麻しんの抗体価、乳がん・子宮頸がん検査、甲状腺ホルモン値、膠原病検査などが行われます。



♥ がん検診

	対象者	自己負担額
肺がん検診	35 歳以上の被保険者、被扶養者	補助金上限額 13,500 円（税込み） 利用料金が 16,500 円の範囲内であれば、自己負担額 3,000 円となります。16,500 円を超えた分は追加自己負担です。人間ドック併診時も同様です（35 歳以上）。
婦人科検診 （乳がん・子宮がん）	30 歳以上の被保険者、被扶養者	補助金上限額 10,000 円（税込み） 上限額を超えた分は追加自己負担です。人間ドック併診時も同様です（35 歳以上）。
婦人科検診 （子宮頸部細胞診のみ）	25 歳～29 歳の被保険者、被扶養者	補助金上限額 5,500 円（税込み） 上限額を超えた分は追加自己負担です。
HPV 検査 （子宮頸がんリスク検査）	25 ～ 29 歳の被保険者、被扶養者	《自己負担額》無料 自己採取法による「ヒトパピローマウイルス感染検査（郵送検診）」
前立腺がん検診	50 歳以上の被保険者、被扶養者	補助金上限額 3,500 円（税込み） 上限額を超えた分は追加自己負担です（人間ドック併診時のみ）。なお、生活習慣病予防健診の検査項目に含まれています。

♥ 重症化予防

	内 容
被保険者向け 「重症化予防指導」	「高血糖」「高血圧」「高脂血」（特定保健指導の対象外）の方に対し、重症化予防支援を行います。中でも「ハイリスク者」に対しては、結果判明後、直ちに面接及び保健指導を開始します。
被保険者向け 「ハイリスク者対策」	検査結果値が非常に高値の対象者をリスト化し、該当事業主へ提供します。受診勧奨、事後措置判断等を確認し、重症化予防につなげます。
被扶養者向け 「保健指導」	特定保健指導対象者（動機付け支援のみ） 及び厚生労働省が定める受診勧奨値を超える対象者へ、医療機関への再検査勧奨案内とアンケートを送付します。回答者に対し、最大 3 回保健指導を実施します。

♥ データヘルス・ コラボヘルス事業

	内 容
被扶養者健診 受診勧奨	健診（生活習慣病予防健診または人間ドック）未申込者の自宅宛に通知します（6 月、10 月、1 月）。「巡回レディース健診」（日程・会場指定）のご案内を同封します （6 月より実施予定） 。
健康白書	事業主別に 2019 年度健康診断結果データ・医療費レセプト情報を作成し、提供します。11 ～ 12 月頃を予定しています。
健康ポータルサイト	「クピオプラス」による健康情報配信、健診結果閲覧、医療費通知サービス等を行います。

2020 年度 保健事業のご案内

* 下線赤太字部分は、変更箇所

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業の延期や中止、及び受診期間が変更となる場合があります。

♥ 健 診

	対象者	自己負担額	実施時期／備考（注意点・変更点等）
生活習慣病予防健診 事業主と当健保の共同事業として、年 1 回実施します。	35 歳以上の被保険者	なし	事業主の手配により、当該年度内に実施します。
被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病予防健診 当健保の保健事業として、ホームページまたは事業主経由で案内し、年 1 回実施します（任意継続被保険者へは当健保から直接ご案内します）。未申込者に対しては、「受診勧奨のご案内」を年 3 回通知します。	35 歳以上の被扶養者、任意継続被保険者	なし	< 申込期間 > 2020 年 4 月 1 日～12 月 31 日 < 実施期間 > 2020 年 5 月 1 日～2021 年 3 月 31 日 原則として当健保ホームページからのお申込みをお願いします。詳細については、当健保から事業主宛に通知しています。本紙に「生活習慣病予防健診のご案内」（FAX・郵送申込書）を挟み込んでいます。
人間ドック 生活習慣病予防健診と人間ドックの重複受診はできません。いずれかを選択のうえ、受診してください。	35 歳以上の被保険者、被扶養者、任意継続被保険者	被保険者 任意継続被保険者 10,000 円、15,000 円、20,000 円（税込み） 被扶養者 任意継続被扶養者 8,000 円（税込み）	< 被保険者 > 2020 年 4 月 1 日～12 月 31 日 < 被扶養者・任意継続被保険者 > 2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日 人間ドック利用医療機関は、当健保・健保連契約医療機関に限り、全額自己負担となります。 ※被扶養者・任意継続被扶養者の自己負担額は、8,000 円に据え置きます。

♥ 保健指導

	対象者	自己負担額	実施時期／備考（注意点・変更点等）
特定保健指導 健診結果に基づき、動機付け支援／積極的支援の対象者に対し、特定保健指導を実施します。	40 歳以上の在籍被保険者 < 2020 年度特定保健指導の対象者 > 第 1 回目 2020 年 6 月～7 月実施 ⇒ 2019 年 11 月頃～ 2020 年 3 月の健診受診者 第 2 回目 2021 年 2 月～3 月実施 ⇒ 2020 年 4 月～ 11 月頃の健診受診者 40 歳以上の被扶養者（積極的支援のみ）	なし	原則として 6 月、2 月に「初回面接」を実施後、5 カ月間の「継続支援プログラム」を行います。「積極的支援対象者」は、3 カ月後の腹囲・体重の減少数値により、早期終了が可能です。 【初回面接】 < 被保険者 > 事業主の手配による一括型。不参加者には、後日個別面接で実施します。 < 被扶養者 > 8 月頃に「自宅訪問」またはスマホ等を活用した「遠隔方式」で「初回面接」を実施。不参加者には、被扶養者向け「保健指導」をご案内します。 【継続支援プログラム】 電話またはアプリ支援で実施

2020 年度「禁煙チャレンジキャンペーン」スタート!

4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となりました。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、タバコに奪われる時間は今後ますます増えそうです。禁煙に遅すぎるということはありません。禁煙を継続することで、せきやたん等の症状が改善し、味覚や嗅覚がよみがえり食べ物がおいしく感じられるようになります。あなたもこの機会にキャンペーンに参加し、禁煙を達成しましょう!

申込方法等詳細は、本誌に挟み込んでいる「チラシ」をご覧ください。



タバコを吸わない人生、吸う人生

タバコにかかるお金

タバコを吸うのにかかるお金はタバコ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒESHOPへ行けばさらにお金がかかり、タバコにかかる出費はあなどれません。



Aさん(40歳)
1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「タバコ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

タバコのコスト(40年間)※1 ●1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒESHOPのコスト(25年間)※2 ●1杯300円のコーヒーに、1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間)※2 ●ガムや飲みものなどに1日約500円、1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式タバコを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くことと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒESHOPへ行った場合の試算。

今から禁煙すれば、タバコ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も!



禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう!

タバコに奪われる時間

タバコ離席1回で10分(喫煙5分・移動5分)として

1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をタバコに奪われているのです。

タバコを吸う本人の時間が奪われるだけではありません!

1日6本タバコを吸う人の場合

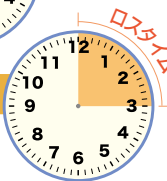
1日で**1時間**のロスに!



さらに

1日20本(1箱)タバコを吸う人の場合

1日で**3時間**以上のロスに!



日ごろ「時間がない」と思っている人も、禁煙すれば1日に1~3時間の余裕が生まれ睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむなど、自分の時間を有意義に使えるそうです。

仕事への悪影響も…

仕事でのタバコ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むことになります。

人間関係にもひびが…

友人や家族といるときのタバコ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

その他の事業

ジェネリック医薬品の使用促進	対象者に対し「ジェネリック医薬品使用促進のご案内」(ジェネリック医薬品への切替による自己負担額軽減)の配付を実施します。ご案内時に、①「ジェネリック医薬品切替お願いシール」、②15歳未満の公費対象者世帯に「後発医薬品の積極使用のお願い」を同封します。また、健康ポータルサイトで変更可能な医薬品を表示します。
禁煙推進	①禁煙治療費(保険診療:内服薬)の自己負担金(限度額2万円)の半額を補助します。 ②禁煙治療費(保険診療:禁煙パッチ)の自己負担金(限度額1万円)の半額を補助します。 ③自力禁煙達成者に対し、報奨品(歩数計)を進呈します。 ④「オンライン禁煙治療プログラム」を実施します (年2回) 。
健康電話相談	保健師等専門のカウンセラーによる病気・育児等に関する電話相談事業です。電話料は無料です(携帯電話からも無料)。
メンタルヘルスカウンセリングサービス	臨床心理士等の専門カウンセラーによるメンタルヘルスに係る電話及び面接相談事業です。電話料は無料です(携帯電話からも無料)。相談料は、6回目以降有料となります。
無料歯科健診	当健保が委託した「歯科健診センター」と提携している歯科医院で、早期発見・早期治療を目的とした健診が受診できる制度です。
他の保険者(健保、国保)への健診結果提供	退職等により当健保を脱退後、新たに加入した他の保険者から過去の健診結果を求められた場合、電子データに加工して提供します。

よくある質問?

特定健診・特定保健指導

Q1 「特定健診受診券」を発行してほしい。

A1 当健保では、被扶養者が市区町村で受診するための特定健診受診券は発行していません。当健保の健診(生活習慣病予防健診または人間ドック)を受診してください。特定健診項目がすべて含まれているため、特定健診を受診したことになります。

Q2 昨年の健診結果で腹囲が基準値を超えて特定保健指導の対象になったが、自己管理をしているため保健指導を受けなくてもよいのか。

A2 自己管理の方法が誤っている場合もあります。特定保健指導では、面接や電話支援において、専門カウンセラーから一人ひとりに合った生活習慣改善、食生活や運動習慣の見直し等のアドバイスを行います。効果的に体重・腹囲の減少を目指すことが可能です。

人間ドック

Q1 「人間ドック利用券」の受診日が変更になった。どうすればいい?

A1 人間ドック利用券の受診日を自身で、一重線等で修正してください。

Q2 配偶者と一緒に受診するが、人間ドック利用券は夫婦で1枚でもいい?

A2 1人1枚必要です。被保険者・被扶養者それぞれご用意ください。

Q3 「人間ドック利用券発行システム」のIDがわからない。

A3 「受診ナビ」で自身で登録したメールアドレスに、「受診ナビマイページ登録が完了致しました」というタイトルのメールが届きます。その中に「ログインID」が書かれていますので、ご確認ください。

Q4 「人間ドック利用券発行システム」でオプション追加ができない。

A4 人間ドック利用券発行システムは、オプション入力に対応していません。人間ドックと同時に婦人科検診やPSA検査を予約してあれば、利用券に記載されていなくても受診できます。

婦人科検診

Q1 昨年度の「婦人科検診補助金申請」は受け付けてもらえますか?

A1 補助金申請の受付は、当年度受診分に限ります。ただし、3月受診者の中には医療機関からの検診結果送付が遅れる場合があるため、最終締切日を翌年度の5月末日としています。

Q2 子宮がん検診と乳がん検診を別々の日に受診する予定です。その都度補助金を申請していいですか?

A2 申請は年1回のみです。すべての受診が終わった後、まとめて申請してください。

脳ドック

Q 脳ドックを受けたい。

A 脳ドックは補助の対象外です。受診される場合は全額、ご自身で費用負担してください。

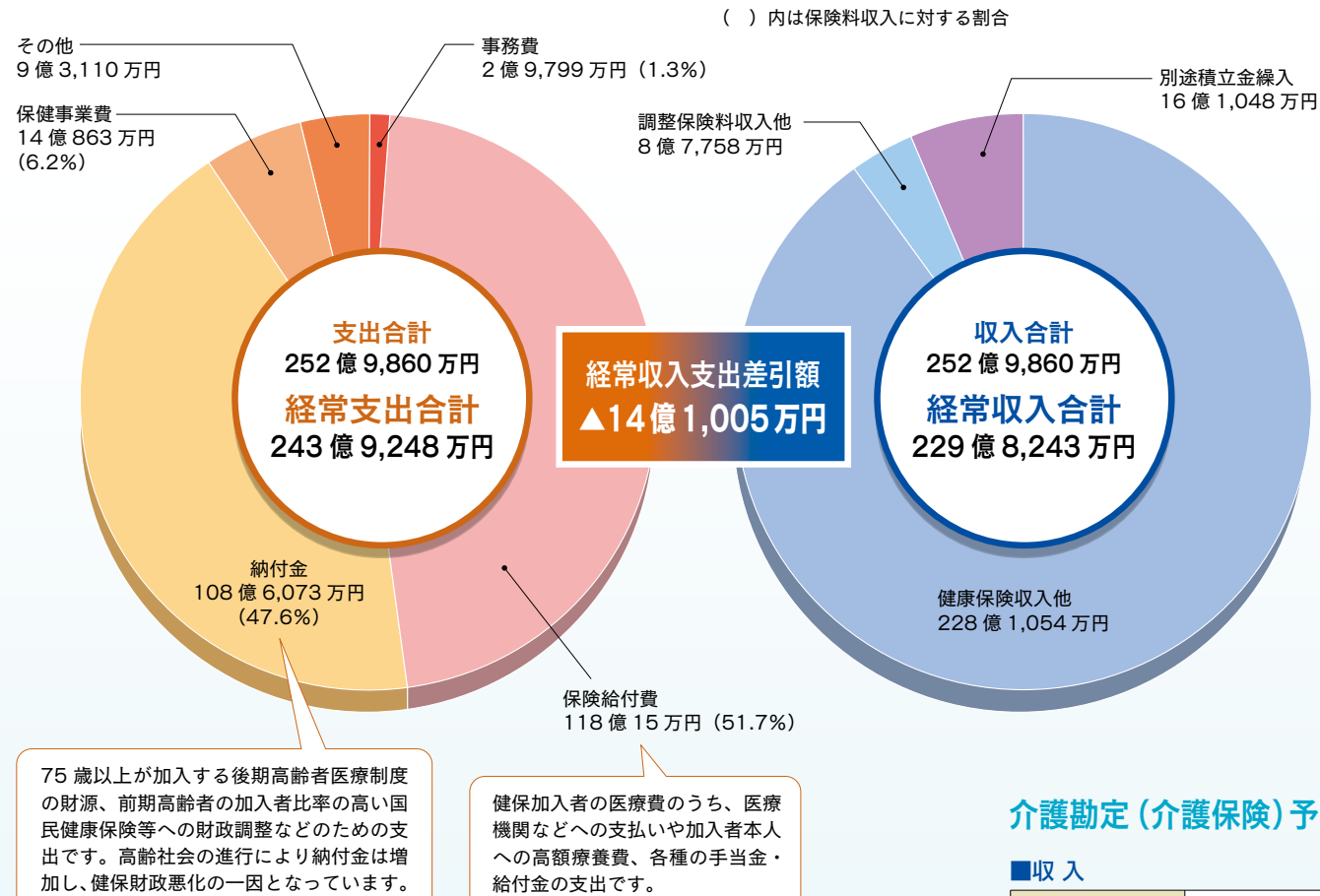
2020年度 予算の あらまし

赤字予算となりますが、別途積立金を繰り入れて対応するため、保険料率の変更はありません。また、介護保険においては、14ペー

2020年度は、みなさまの医療費である保険給付費を前年度比1億5175万円増の118億15万円、高齢者医療制度へ拠出する費用である納付金を同1192万円減の108億6073万円と見込みました。経常収入支出差引額では14億1005万円のマイナスとなりますが、保険料率は据え置き、別途積立金から16億1048万円を繰り入れて対応する予定です。

介護保険においては、国に納める介護納付金(介護保険料)となることに伴い、同3億2365万円増の33億4929万円となる見込みです。介護納付金の増加に対応するため、介護保険料率を15%から17.5%へ引き上げ、介護保険料収入は同4億2939万円増の33億4685万円を見込みました。

一般勘定(健康保険) 予算



介護勘定(介護保険) 予算

収入	
介護保険料収入	33億4,685万円
繰入金	2,291万円
雑収入他	15万円
収入合計	33億6,991万円
支出	
介護納付金	33億4,929万円
介護保険料還付金	60万円
雑支出他	2万円
予備費	2,000万円
支出合計	33億6,991万円

●予算基礎数値

一般勘定		介護勘定	
被保険者数	46,600 人	介護保険第2号被保険者数	27,430 人
平均標準報酬月額	391,906 円	(介護保険料徴収対象者)	
総標準賞与額	76,565,202 千円	平均標準報酬月額	426,669 円
被扶養者数	32,184 人 (扶養率 0.68)	総標準賞与額	50,805,943 千円
保険料率	80% (被保険者 28.8%・事業主 51.2%)	介護保険料率	17.5% (被保険者 8.75%・事業主 8.75%)
(調整保険料含む)			

2020年度の 保険料率について

去る2月17日(月)に開催された、第170回通常組合会において、2020年度の保険料率が審議され、以下のとおり承認されました。

一般保険料率

2020年度も、保険料率は80%に据え置きます。

	2019年度	2020年度
被保険者負担率	28.8 %	28.8 %
事業主負担率	51.2 %	51.2 %
合計	80.0 %	80.0 %

介護保険料率

2020年度は、15.0%から17.5%に引き上げました。

	2019年度	2020年度
被保険者負担率	7.5 %	8.75 %
事業主負担率	7.5 %	8.75 %
合計	15.0 %	17.5 %

Q1 なぜ介護保険料率を引き上げたのですか？

A1 国の介護保険制度は、40歳以上が納める保険料、介護給付を受ける方の自己負担、公費から賄われます。国が2020年度予算で決定した介護に要する給付費が前年より増加したことから、2017年度より報酬が高いほど保険料が高くなる制度(総報酬割)が部分的に導入され、2020年度は総報酬割が全体に反映されたため保険料率の引き上げが必要になりました。

Q2 介護保険料率を引き上げないよう、健保組合で何か対応はできないのでしょうか？

A2 国の予算に応じて健保組合(第2号被保険者)の負担する保険料が決定されるため、健保組合が財政的に対応することはできませんが、介護保険制度の適正運営を支える健康保険組合連合会の活動に積極的に参加してまいります。

Q3 私は43歳で報酬月額が38万円ですが、介護保険料はどのくらい上がったのでしょうか？

A3 毎月の新保険料…6,650円
従前の保険料…5,700円
差額 950円

事業主負担…3,325円
事業主負担…2,850円
475円

被保険者負担…3,325円
被保険者負担…2,850円
475円

事業主と被保険者の負担は折半で、新たなご本人の月額保険料は3,325円です。介護保険料は475円の引き上げとなっています。なお、任意継続被保険者の方は事業主負担がありませんので、同様の報酬月額の場合、毎月950円の引き上げとなっています。

※介護保険料の徴収は、40歳から64歳の被保険者の方(第2号被保険者)が対象となります。

Q4 新しい保険料率は、いつから適用されていますか？

A4 新しい保険料率は、2020年3月1日から(4月の給与控除分の保険料から)適用されています。なお、任意継続被保険者の方は、4月1日から適用されています。

2019年度「被扶養者資格確認調査」にご協力いただき、 ありがとうございました

今回の調査により削除となった被扶養者数…**320人**

そのうち最も多かったのが就職や収入超過による削除で、対象者は296人となりました。

※参考：2018年度削除人数…263人

※届出漏れや遅れは、資格喪失後に受診した医療費返還トラブルや、本来必要のない保険給付の支払いにつながります。毎年4月は、就職される方が多い時期となります。

事業所への届出と併せ、「被扶養者異動届」の提出漏れがないようご確認をお願いいたします。

なお、本調査は、2020年も実施いたしますのでご理解ご協力をお願いいたします。

もつちが
正解？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。 整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、健康保険が適用される施術が限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

○ 外傷性が明らかな以下のケガ



- 打撲
- ねんざ
- 挫傷（肉離れなど）
- 骨折※
- 脱臼※

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

こんなケースは**全額自己負担**になります

✖ 健康保険は使えません

- ✖ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ✖ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ✖ 過去の交通事故等による後遺症
- ✖ 症状の改善が見られない長期の施術
- ✖ 病院などで治療中の負傷



※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

整骨院等で 施術を 受けたときは…

- ▶ 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- ▶ 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- ▶ 健康保険が使えないケースにもかかわらず、健康保険扱いで施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

安田日本興亜健康保険組合は、柔道整復療養費の審査に取り組んでいます！
当健保から、「負傷原因の照会」が届いた方は、必ず回答してください。

こんなときは「被扶養者（異動）届」の提出を！

国内に居住していないと 被扶養者として 認められなくなりました



健康保険の被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として自分で保険料を負担することなく、保険給付などを受けることができます。被扶養者の範囲は決められていますが、2020年4月から国内居住が要件に加わり、国内に居住していない場合は例外を除き被扶養者の資格を失います。



被扶養者になれるのは？

対象者

- 被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
- 3親等内の親族で、被保険者と同居している人

収入要件

- 同居** 年間収入が130万円未満（1カ月換算108,334円未満）（*1）
かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満
- 別居** 年間収入が130万円未満（1カ月換算108,334円未満）（*1）
かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない
（*1）60歳以上または障害がある場合は180万円未満（1カ月換算150,000円未満） ※老齢年金、障害年金、遺族年金を含む



被扶養者でなくなるのは？

- ① 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった
- ② 被扶養者がパート先で被保険者になった
- ③ 被扶養者の年間収入が130万円以上見込まれるようになった、または被保険者の収入の2分の1以上になった
- ④ 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- ⑤ 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった
- ⑥ 被扶養者が75歳（*2）になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
（*2）65～74歳で一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様
- ⑦ 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した
- ⑧ **国内に居住していない** **NEW!**
（注意！）国内に居住していても、「医療滞在ビザ」や「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した場合は、被扶養者として認定されません。

ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

被扶養者でなくなったら、
すみやかに届出と保険証の返却を！

被扶養者の資格を喪失したら、5日以内に当健保へ「被扶養者異動届」の提出と対象者の保険証を返納してください。もし間違ってお金を使ってしまった場合は、当健保が負担した医療費等を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

医療機関の受診時に、本人確認が行われる場合があります

他人の被保険者証を使用した受診の排除や、患者の医療安全の観点などから、医療機関で被保険者証を提示した際に、顔写真付きの本人確認書類の提示を求められる場合がありますのでご承知おください。

(令和2年1月10日 健康保険組合宛通知 厚生労働省保険局保険課長発)

本人確認書類の一例

運転免許証、マイナンバーカード、在留カード、身体障害者手帳、学生証など



1. 事業所名等の変更

①事業所名称変更

変更前	損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社
変更後	SOMPO ひまわり生命保険株式会社
変更年月日	2019年10月1日
変更前	公益財団法人損保ジャパン日本興亜環境財団
変更後	公益財団法人 SOMPO 環境財団
変更年月日	2020年1月1日
変更前	SOMPO ビルマネジメント株式会社
変更後	SOMPO コーポレートサービス株式会社
変更年月日	2020年4月1日
変更前	公益財団法人損保ジャパン日本興亜福祉財団
変更後	公益財団法人 SOMPO 福祉財団
変更年月日	2020年4月1日
変更前	損保ジャパン日本興亜キャリアビューロー株式会社
変更後	損保ジャパンキャリアビューロー株式会社
変更年月日	2020年4月1日
変更前	損保ジャパン日本興亜アセットマネジメント株式会社
変更後	SOMPO アセットマネジメント株式会社
変更年月日	2020年4月1日

変更前	損保ジャパン日本興亜保険サービス株式会社
変更後	損保ジャパンパートナーズ株式会社
変更年月日	2020年4月1日
変更前	損保ジャパン日本興亜 DC 証券株式会社
変更後	損保ジャパン DC 証券株式会社
変更年月日	2020年4月1日
変更前	一般財団法人損保ジャパン日本興亜スマイルキッズ
変更後	一般財団法人 SOMPO スマイルキッズ
変更年月日	2020年4月1日

②事業所所在地変更

事業所名	サンビル株式会社
変更前	東京都品川区
変更後	東京都千代田区
変更年月日	2020年2月25日

③新規事業所編入

事業所名	損保ジャパンパートナーズネクスト株式会社
所在地	愛媛県今治市
編入年月日	2020年4月1日

2. 組合会議員の就任、退任 (敬称略)

■互選議員就任

氏名	所属事業所	就任年月日
金谷 祐樹	損害保険ジャパン日本興亜(株)	2019年10月10日
山本 裕	SOMPOシステムズ(株)	2020年2月28日

※就退任時の所属事業所名を表示しています。

■互選議員退任

氏名	所属事業所	就任年月日
関口 直明	損害保険ジャパン日本興亜(株)	2019年10月1日
土田 真吾	SOMPOシステムズ(株)	2020年2月18日

歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！



「一般歯科健診」「歯科矯正相談」「審美歯科治療相談」「インプラント治療相談」の健診コースの中から、ご自分にあった内容を選べます(所要時間約15分)。



お申し込みは「歯科健診センター」へ 歯科健診センター 検索 <https://ee-kenshin.com/> 提携歯科医院情報もご覧いただけます！

お申し込みについて 提携歯科医院に直接連絡されても、無料歯科健診は受けられません。お申し込みは、必ず「歯科健診センター」までお願いいたします。／健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。／歯科医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療について 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。／無料健診、治療相談は保険外診療となります。／さらに精密な健診、診断を必要とする場合は、レントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。／二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談のうえでご判断ください。

●委託先：株式会社歯科健診センター ☎03-5210-5603

CLUB SPASS

クラブエスパスサービスメニュー

安田日本興亜健康保険組合組合員の皆様のくらしを快適にする多彩なご優待サービスメニューをご用意いたしました。

国内&海外パッケージツアー ご優待サービス



提携旅行代理店がお取扱している国内&海外パッケージツアーが会員割引補助でご利用いただけます。

HIS 国内&海外旅行 ご優待サービス



エイチ・アイ・エスの国内&海外旅行商品が会員割引となります。

国内宿泊施設 ご優待サービス



全国の提携シティホテル・リゾートホテルが最大70%の会員割引でご利用いただけます。

国内&海外宿泊サイト ご優待サービス



一流ホテル・旅館の宿泊予約サービスReluxや海外ホテル宿泊サービスのJHCやアップルワールドなどが会員割引でご利用いただけます。

海外オプショナルツアー ご優待サービス



海外都市での現地発オプショナルツアーが会員割引でご利用いただけます。

レンタカー ご優待サービス



国内&海外の提携レンタカーが最大55%の会員割引でご利用いただけます。

シネマ ご優待サービス



提携シネコンの映画鑑賞券が会員割引料金でご購入いただけます。

カラオケ ご優待サービス



全国の提携カラオケルームのルーム料金が30%の会員割引でご利用いただけます。

アクティビティ ご優待サービス



全国約8,000のアクティビティプランが会員割引でご利用いただけます。

多彩なメニューをご用意いたしております。

トラベル	レジャー	エンタメ	カーライフ
リビング	ライフ	キッズ&ベビー	スキルアップ
スポーツ	ヘルス	ブライダル	シニアサポート

CLUB SPASS会員専用フリーダイヤル

☎0120-81-7710

受付／午前9:30～午後5:30
(土日祝祭日・年末年始・特定日を除く平日)

ご所属の団体・会員組織・企業の名称およびご所属の団体により異なる会員確認事項と会員氏名等をおたずねいたします。

CLUB SPASS会員専用ウェブサイトサービス内容の詳細とご利用方法などをご確認いただけます。
<https://clubspass.com/spass/ynk/login.aspx>



※QRコードは株式会社デンソーの登録商標です。

ユーザー名・パスワードはお配りした『健康広場』や事業主の社内イントラネット等でご確認ください



ご優待サービスのご利用には、CLUB SPASSを運営するCSプライマリー株式会社が規定するご利用条件がございますので、事前に会員専用ウェブサイトでご確認いただけますようお願いいたします。

203BY

安田日本興亜健康保険組合の ホームページをご覧ください！

<http://www.ynk-kenpo.jp/>

安田日本興亜健康保険組合

検索



※一部に認証が必要なページがあります。(下記)

健康電話相談／メンタルヘルスカウンセリングサービス／
CLUB SPASS等

ユーザー名・パスワードは
お配りした『健康広場』や
事業主の社内イントラネット
等でご確認ください

被扶養者・任意継続被保険者
の健診お申込みはコチラから

スマホにも
対応して
います！



病気、健康管理のこと、介護の知識、育児の悩みなど、
あらゆることに専門のスタッフが親切丁寧にお答えします。

健康電話相談

- ・相談料、電話料は無料。 ・プライバシーは絶対厳守。
 - ・24時間いつでも受け付けます。
- 困ったとき、知りたいときは
すぐダイヤルを！

電話番号はお配りした『健康広場』や
事業主の社内イントラネット等でご確認ください

安田日本興亜健康保険組合の被保険者・被扶養者の方でしたら、どなたでもご利用になります。
(ただし、国内居住者に限ります。)

※ご利用の際は、保険証に記載されている記号をお伺いしますので、保険証のご用意をお願いいたします。

悩みや不安、心配ごとに関する問題について、
専門カウンセラーが電話・面談で親切丁寧にお答えします。

メンタルヘルスカウンセリングサービス

- ・電話料は無料。 ・プライバシーは絶対厳守。
- ・面談相談 5 回まで全額健保負担。6 回目以降は全額相談者負担。

<電話受付> 月～金曜日 AM 9:30～PM 9:30
土曜日 AM11:00～PM 7:00 (日・祝日・年末年始は休み)

電話番号はお配りした『健康広場』や
事業主の社内イントラネット等でご確認ください

安田日本興亜健康保険組合の被保険者・被扶養者の方でしたら、どなたでもご利用になります。
(ただし、国内居住者に限ります。)

※ご利用の際は、保険証に記載されている記号をお伺いしますので、保険証のご用意をお願いいたします。

Kenkou Hiroba 健康広場

2020年5月 発行／安田日本興亜健康保険組合

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-7-2 東京サンケイビル17階

☎ 03-6214-3271 (代表) FAX 03-6214-3260