



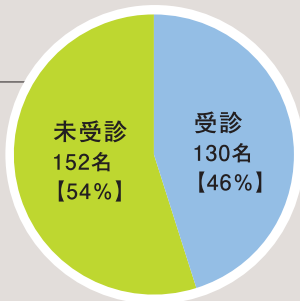
生活習慣病を
予防するために。
そして将来、
あなたの保険料を
増やさないために。

40才以上のご家族のみなさんは 必ず「特定健康診査」を 受けてください。

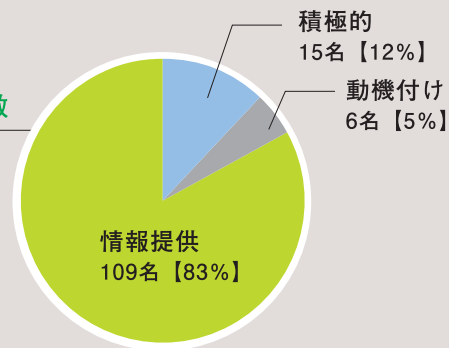
現在使われている国民医療費の3割が生活習慣病治療で、死因別死亡率の6割が生活習慣病です。コア健康保険組合では平成20年度、3億6千万円の医療費を支払いました。このお金は、会社が55%、社員が45%の保険料を負担していただき、「相互扶助」で運営しているなかから支払われています。社員、家族が悪い生活習慣によって病気になり、多額の医療費が必要になると、会社、健康な社員さんから更に多くの保険料を徴収しなければなりません。生活習慣病の予備群、生活習慣病該当者を減少させるために、「特定健康診査」を受け、責任を全うしてください。

●ご家族の健診状況(平成20年度)

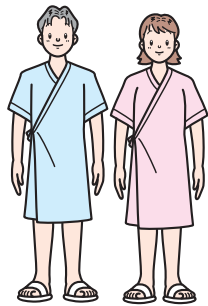
特定健診受診状況
対象者 282名



保健指導レベル別人数
130名



●特定健康診査とは...



2006年の健康保険法の改正によって、2008年4月より40~74歳の保険加入者を対象として、全国で導入された新しい健康診断のことです。最近のテレビや雑誌などでは「特定健診」や「メタボ健診」という名称で呼ばれることが多くなっていますので、正式な名前には馴染みがない方も多くいらっしゃると思います。この特定健康診査は、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドローム(*)に着目し、この該当者及び予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする者を、的確に抽出するために行うものです。

*メタボリックシンドローム…内臓脂肪型肥満と糖質や脂質などの代謝異常、または高血圧が合併した状態のことです。心血管系の病気の引き金となるため、注目されるようになりました。

●生活習慣病とは...



糖尿病、高血圧症、脳卒中、心臓病、がんといった日本人の主な死亡原因になっている病気は、年配の人に多くみられますが、実は老化だけによって起こるものではありません。若いころからの喫煙、飲酒、食べ物の量や質、塩分のとりすぎ、運動不足、ストレスなどの生活習慣が深くかかわっていることが明らかになっています。今まで、加齢によって起こるとされて「成人病」と言われてきたこれらの病気は「生活習慣病」と呼ばれるようになり、生活習慣を改善することで予防できるという「一次予防」の考え方が重視されるようになりました。

●詳しくはコア健康保険組合

TEL.0265-76-4023 内線700-482 もしくは
E-mail kt-aruga@koanet.co.jp
有賀克明 まで

●特定健康診査に関するサイトの紹介

特定健康診査ナビ http://tokutei-kenshin.com/
特定健診&メタボの大辞典 http://tokutei-kenshin.jp/



保養所補助金で お得に!

夏のレジャーは紀州鉄道で。

補助金は年2回まで支給されます。施設のご利用は何度でもどうぞ。公共の宿(市町村営・厚生年金福祉施設等)でも補助をお出しできます。夏休みの旅行にぜひご活用ください。

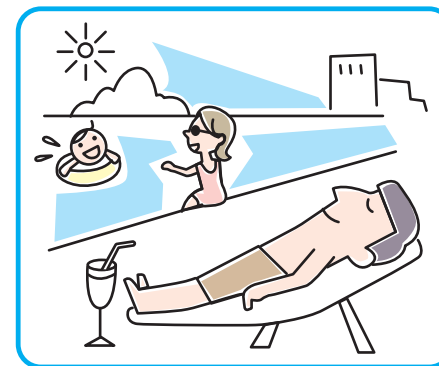
紀州鉄道ご利用の流れ



1 紀州鉄道のトピックス(季刊のチラシ)、ホームページなどで行き先・日程等決める

2 自分でホームページ予約する場合
紀鉄クラブWEB会員ログイン画面で「61320H01」を入力
→希望の施設・プラン等選択 → 初めて利用される方は、新規会員登録 名前・住所等入力
→予約する → 届いた確認メールをプリントアウトしてチェックイン時に提示

健保でFax予約する場合
健保へ連絡 行き先・日程・宿泊プラン・人数・連絡先電話番号をお伺いします。
→健保より施設利用確認書が届きます。→ 確認書をチェックイン時に提示



3 施設をごゆっくりご利用ください。

清算時の領収証・レシートをとっておいてください。



4 「契約保養所補助金交付申請書」に3の領収証を添付して健保へ提出。書類は事務担当者のところにあります。コア健保HPからもダウンロードできます。ご家族の分も一緒にお申込みください。
※家族とは…
コア健保に加入する被扶養者のこと



5 本人3,000円、家族2,000円の補助金が登録口座へ振り込まれます。毎月15日・月末(休みの場合は前日)

●お問い合わせ コア健康保険組合 TEL.0265-76-4023 内線700-484 もしくは E-mail ms-aruga@koanet.co.jp 有賀昌子まで