

# ウォーキングライト開催!!



## イベント概要

- 開催期間** 令和5年11月1日(水)～11月14日(火)の14日間
- エントリー期間** 令和5年10月2日(月)～令和5年10月31日(火)
- 対象者** PepUpに登録している被保険者および被扶養配偶者
- 参加費** 無料(通信費は自己負担)

**参加特典** **健康ウォーキング 目標歩数「8,000歩」を目指して頑張ろう!**  
 あなたの2週間の平均歩数によって特典が変化!  
 毎日コツコツ自分のペースで歩いて、健康ウォーキングを習慣化しよう!

平均8,000歩以上	500Pepポイント	さらに 毎日歩数記録して くださった方全員に 600Pepポイント プレゼント!
平均10,000歩以上	1,000Pepポイント	
平均12,000歩以上	1,500Pepポイント	

※上記特典はいずれか一つです

## 事業所マチームを組み平均歩数を競おう!

順位に応じて下記の特典をプレゼント!

チーム平均歩数1位	チーム全員にAmazonギフト券5,000円
チーム平均歩数2位	チーム全員にAmazonギフト券4,000円
チーム平均歩数3位	チーム全員にAmazonギフト券3,000円
チーム平均歩数4位	チーム全員にAmazonギフト券2,000円
チーム平均歩数5～10位	チーム全員にAmazonギフト券1,000円

※チームは3～5名で同じ事業所の方と組んでください。  
 ※チームを組む際は必ずチーム名に「事業所名称」を入れてください。事業所名称が入っていない場合、特典対象外とさせていただきます。

## 健康ウォーキングミニ知識

■日本人の平均歩数の現状  
 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」によると、1日当たりの平均歩数は、男性が6,793歩、女性が5,832歩。

- チーム作成時の注意点
- 歩数入力方法



スマホ連携方法



手入力 / Fitbit連携 / スマホアプリ連携 (Google Fit・iPhoneヘルスケア)

愛鉄連健康保険組合 〒453-0804 名古屋市中村区黄金通1-18

TEL 052-461-6131 (代表) ホームページ <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>  
 FAX 052-461-6135 e-mail [aikenpo@aiteturen-kenpo.or.jp](mailto:aikenpo@aiteturen-kenpo.or.jp)



咳をするときは、口と鼻を押さえましょう!

咳エチケットは常識だよ!



ティッシュペーパーを使用して口と鼻を押さえましょう! 使用後のティッシュはゴミ箱へ。



ティッシュペーパーがないときは、この腕で押さえましょう。手は使わないように。



他の人にうつさないために、サージカルマスクをしましょう。



愛・けんぽ ファミリー健康相談 (委託先: ティーベック株式会社)

専用電話 1120-25-37-28

医師や専門のスタッフが24時間・年中無休で健康相談や医療機関情報についての相談にお答えします。

家に着いたら手洗い・うがい! 家族で防ごうインフルエンザ

愛鉄連健康保険組合 マスクぼうやファミリー マスクぼうやファミリーは、愛鉄連健康保険組合のオリジナルキャラクターです。

# インフルエンザ 新型コロナウイルス を予防しよう!!

新型コロナウイルスを想定した3つの基本的な感染対策をはじめ、感染防止のために一人一人ができることを意識しましょう。  
インフルエンザ・新型コロナウイルスは「飛沫感染」と「接触感染」により感染するといわれています。  
「基本的な感染対策」を実践して、自分を守る行動を取りましょう。



基本的な感染対策は有効です!

## マスクを正しく着用

鼻出しや鼻の間隙を無くし、できれば不織布マスクをご使用ください。

5分の会話は  
1回の咳と同じ!



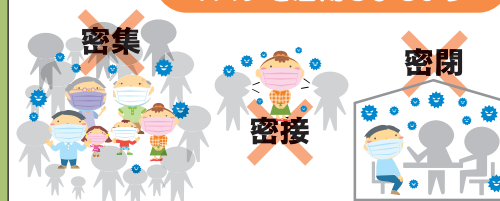
## 手洗い

30秒程度かけて  
水とせっけんで丁寧に!  
手指消毒も忘れずに!



## 3密の回避(密集、密接、密閉)

人混みに行く場合は  
マスクを着用しましょう



## まめな手洗い・消毒



## 咳エチケットの徹底



ティッシュペーパーを使用して口と鼻を押さえましょう! 使用後のティッシュはゴミ箱へ。  
ティッシュペーパーがないときは、二の腕で押さえましょう。手は使わないように。

## 小まめに換気

1時間に  
2回換気!



## 毎朝の体温測定 健康チェック



一人一人の行動が、自身の感染リスクを下げるとともに、  
大切な人を守ることにつながります!!

# インフルエンザは流行前の 予防接種が効果的!

インフルエンザを防ぐためには  
予防接種が効果的です。感染を完全  
に防ぐことはできませんが、感染の  
リスクを軽減することができます。

また、予防接種を受けることで、  
重症化を防ぐ効果があります!



## 予防接種の費用

予防接種の金額は医療機関により異なりますので、受診される医療  
機関へお問い合わせください。

なお、当組合では**予防接種費用の補助**を行っています。

詳しくは中面をご覧ください。

## 子どもとご家族の 予防接種を推進しています!!



当組合の医療費分析によると、子どもの呼吸器系疾患の割合が非常  
に高くなっており、家庭内での感染もみられます。そのため、当組合では  
子どもと子どものいるご家族の方にも予防接種を推進しています。

## 予防接種 Q&A

**Q.** 予防接種はいつ受ければいいのか?

**A.** 流行前の10月から12月にかけて受けるのが理想的です。  
13歳未満は2回接種のため、早めに受けるようにしましょう。

**Q.** 副反応はどんなことがあるの?

**A.** 注射の部位が赤くなったり、弱い発熱や悪寒がするなどの症  
状がでることがあります。これは予防接種を受けた方の10~  
20%(全身性の反応は5~10%)の人に起こりますが、通常2  
~3日ほどでなくなります。

**Q.** 昨年受けたから今年は受けなくて大丈夫?

**A.** 予防接種の効果は、接種した2週間後~5か月程度と  
考えられますので、今年も受けた方がよいでしょう。

持病などにより予防接種が不安な方は、かかりつけ医に相談してみましょう。

# 子どもの“かぜ”と “歯と歯ぐき”の医療費

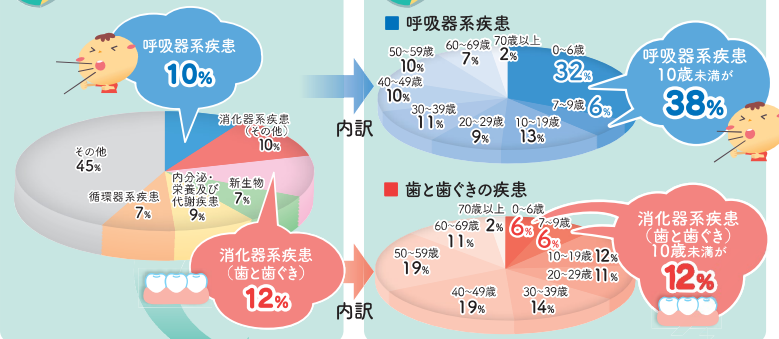


疾病別の医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」は、気温の下がる  
10月から増加が始まり3月にかけてピークを迎えます。なかでも10歳未満の子  
どもの医療費はなんと全体の約38%を占めます。子どもは免疫力が弱く、学校な  
どの集団のなかで感染することも多いため大人よりも注意が必要です。また、子  
どもを持つ親の年代(30歳~49歳)の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リスク  
の高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元氣なからだを作る  
ため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

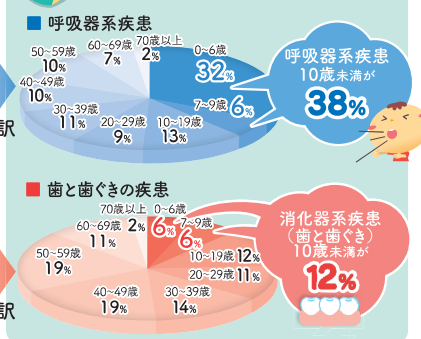
また、「歯みがき」の習慣も一緒に身につけることで「むし歯」予防だけでなく、  
「歯周病」や将来の「生活習慣病」の予防にもつながります。

小さな子どものうちから身につけることで生活習慣の一部となります。家族み  
んなで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。

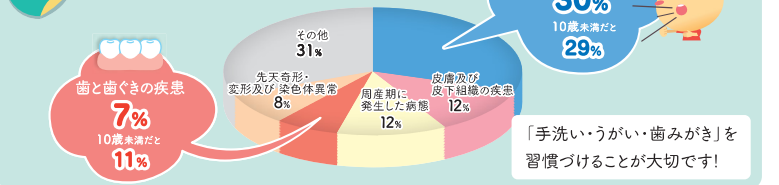
## 01 疾病別の医療費の 割合(全年齢)



## 02 呼吸器系疾患・歯と歯ぐきの 疾患年齢層別割合で見ると...



## 03 疾病別の医療費を0~6歳で見ると



「手洗い・うがい・歯みがき」を  
習慣づけることが大切です!

**家族で取り組む  
かぜ&むし歯予防**  
つよい子になろう!! キャンペーン2023

未就学児がいる世帯を対象に10月から  
12月の3か月間、かぜ・むし歯予防に家族で  
取り組むキャンペーンです。対象世帯には、  
キャンペーン案内を送付していますので、手  
洗いやうがい、歯みがきの習慣づけのきっか  
けにしてください。

インフルエンザ予防接種補助事業の詳細は中面をご覧ください。

## 健康診断マメ知識～健診を受ける前の準備～

皆さん、健診の採血は  
**空腹状態**で受けていますか？

胃の検査は  
受けないから  
必要ないんじゃない？

ご飯を食べていても  
問題ないって  
聞いたことがあるし…

このような声  
をお聞きしますが…

適切に健診を受けるためには  
**血液検査も  
空腹で受けることが  
大切です！**

### なんで空腹なの？

血液検査のうち、中性脂肪や血糖の値は、食事の影響を受けやすく、通常よりも数値が高くなることがあります。

そのため、**検査の10時間前**までに食事を済ませ、その後の食事や間食、糖分を含む飲み物の摂取は控えてください。

### 食事抜きが難しい場合は？

**やむを得ず、食後10時間未満で採血**した場合、随時中性脂肪値や随時血糖値として判定されるため、検査を受けることは可能です。その際は、**食後3.5時間以上**あけて血液検査をお受けください。

※脱水予防のために、お茶やお水など糖分を含まない水分は摂取してください。

※血液検査以外の検査でも、様々な注意事項があります。健診機関が配付するお知らせを必ずお読みいただき、適切な方法で健診をお受けください。

マイナンバーカードが  
**健康保険証**として利用できます



令和3年10月からマイナンバーカードの健康保険証としての利用が始まっており、令和5年4月から顔認証付きカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が原則義務化されました。医療機関の受診はマイナンバーカードをご利用ください。

### マイナンバーカードを保険証として利用するメリット

#### 01 健康保険証の切り替え期間を短縮できる！

マイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、転職などで健康保険加入手続き後、保険証の交付を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

#### 02 すばやく病院の受付を完了できる！

顔認証(または4桁の暗証番号)によりカードリーダーで本人確認。受付にかかる時間の短縮が期待できます。

#### 03 特定健診・薬剤情報を確認できる！

マイナポータルから特定健診(40歳～74歳までの健診)・薬剤情報を閲覧できることで自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。

#### 04 高額療養費の一時的な支払いが不要に！

入院などで、医療費が高額になった場合に限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

#### 05 医療費控除の手続きが便利に！

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入力できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。

※ただし、整形外科や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。

#### 06 処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要に！

処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。

### マイナンバーの提出にご協力ください

健康保険法施行規則では、事業主が資格取得等の届出を行う際、被保険者に対してマイナンバーの提出を求めることができるものと規定されています。被保険者の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかに応じていただきますようお願いいたします。提出ができない場合は、健保組合において加入者登録ができないため、オンライン資格確認において健康保険未加入と判断され医療機関において健康保険の適用が受けられなくなり、全額自己負担となる場合がありますのでご注意ください。

※任意継続被保険者の方は当組合へ直接届け出てください。

マイナンバーカードの  
健康保険証利用について



マイナンバーカードの  
メリットと安全性



[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety/>

ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問い合わせください。 TEL052-461-6131

どうやって申請する？

# インフルエンザ予防接種 申請マニュアル

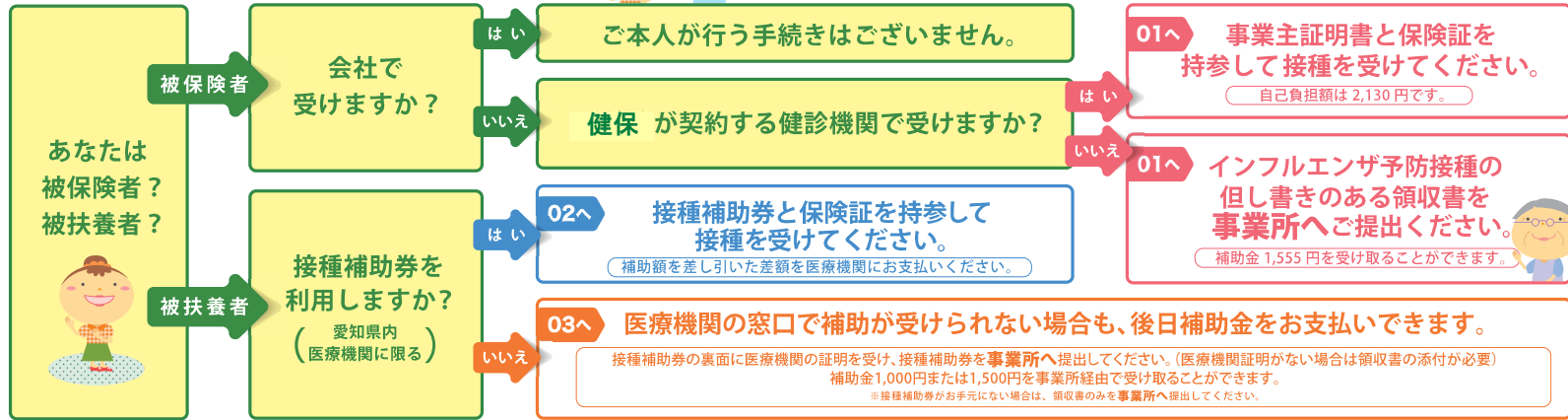
## 上手に活用しよう!補助金制度

インフルエンザ予防接種の補助は、年度内1回です。

健保組合  
補助額

対象者	組合補助額	対象者	組合補助額
被保険者	65歳未満	被扶養者	65歳未満
	1,555円		1,000円
			生後6か月以上中学生まで (平成20年4月2日～令和5年7月31日生まれの方)
			1,500円

※任意継続者含む。 ※65歳以上の方で、市町村または他の制度により補助を受けられる方は、当組合の補助を受けることができません。



01

## 被保険者(本人)の補助方法

### 1 巡回接種による補助 (契約健診機関)

契約健診機関が事業所に巡回で訪問して、接種します。

インフルエンザ予防接種契約料金 ※料金は税込料金です。

愛扶連契約料金	組合補助額	自己負担額
3,685円	1,555円	2,130円

### 2 院内接種による補助 (契約健診機関)

契約健診機関に向向き、接種を受けます。

契約健診機関に予約後、「事業主証明書(インフルエンザ様式6)」と「保険証」を持参して接種を受けてください。自己負担金2,130円で接種できます。

### 3 契約健診機関以外での接種による補助

接種後、補助金を申請します。

医療機関で接種後、「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書(インフルエンザ様式4)」に「領収書(コピー可) (必ず、受診者氏名及びインフルエンザ予防接種の但し書きのあるもの(レシート不可))」を事業所へご提出ください。領収書をご確認いただき、事業所単位で、できるだけ月ごとにとまとめて当組合に「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」(インフルエンザ様式4)をご提出ください。

※接種料金は医療機関によって異なります。

02

## 被扶養者(家族)・任意継続者の補助方法

直接医療機関に向向いて接種を受けます。

### 便利な接種補助券をご利用ください!!

#### 接種補助券を利用する場合 (愛知県内の医療機関で接種)

当組合は、健康保険組合連合会愛知連合会が主催するインフルエンザワクチン予防接種補助事業(以下、接種事業)業務委託契約先:愛知県医師会)に参加しているため、この事業で利用できる「インフルエンザワクチン接種補助券(以下、接種補助券)」を発行します。

#### 接種補助券利用方法

接種を希望する医療機関に予約し、「接種補助券」と「保険証」を持参して接種を受けてください。



接種料金から健保組合補助額(大人1,000円、中学生以下1,500円)を引いた差額を医療機関にお支払いください。

※「接種補助券」の有効期限は令和6年1月31日です。期限内に接種を受けてください。 ▲インフルエンザワクチン接種補助券(裏面)

※接種料金は医療機関によって異なります。

「接種補助券」は、愛知県内でこの接種事業に参加している2,770(令和3年度実績)の医療機関で利用できます。

必ず予約の際に「接種補助券」が利用できるかどうか医療機関にご確認いただきますようお願いいたします。

「接種補助券」が利用できる医療機関は、健保連愛知連合会のホームページ [https://kenporon-aichi.jp/influenza\\_list](https://kenporon-aichi.jp/influenza_list) でご確認ください。

健保連愛知連合会のホームページ

#### 図でわかる接種補助券利用



03

## 接種補助券を利用しない場合 (補助金申請)

「接種補助券」を使用して医療機関の窓口で補助を受けられるのは、愛知県内の指定医療機関のみです。

愛知県内の指定医療機関以外の医療機関で接種を受けた場合

下記 **A**、**B** のいずれかを事業所に提出し、補助金申請をしてください。補助金は事業所を通して支払われます。 ※任意継続者は当組合に直接申請してください。

A

「接種補助券」(裏面に) ①接種日 ②接種料金の記載 ③医療機関の証明を受けたもの

B

「接種補助券」裏面に医療機関の証明を受けられなかった場合や証明に文書料がかかる場合 ①利用しなかった「接種補助券」と「領収書」(コピー可)をあわせて事業所へご提出ください。 ※必ず、受診者氏名及びインフルエンザ予防接種の但し書きのあるもの(レシート不可)

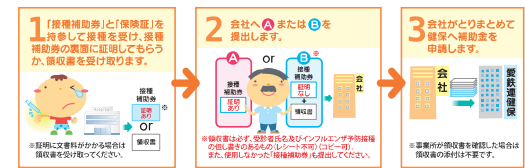
注意

接種を受ける時は「接種補助券」を持参してください。



▲インフルエンザワクチン接種補助券(裏面)

#### 図でわかる補助金申請



※領収書は必ず、受診者氏名及びインフルエンザ予防接種の但し書きのあるもの(レシート不可) (コピー可) として、使用しなかった「接種補助券」も提出してください。

※事業所が領収書を管理している場合は、領収書の添付が必要です。