



2020年度

保健事業ガイド

大阪府貨物運送健康保険組合





大貨健保の保健事業について

大貨健保は、被保険者と事業主の皆様から納めていただいた保険料をもとに、「保険給付」と「保健事業」という2つの役割(保険者機能)を果たしています。

「保険給付」では、被保険者やご家族が病気やけがをしたときの医療費の支払い(7~8割)や、出産・死亡・休職などのときに手当金を支給しています。

「保健事業」では、病気の予防や早期発見、健康の保持・増進のため、各種健診の助成金やインフルエンザの予防接種費用補助などを実施しています。

また 2019 年度からの3年間は、厚生労働省と健康保険組合連合会の助成金を受けて、「保険者機能強化支援事業」を実施し、皆様の健康的な生活をサポートしています。

ぜひ、大貨健保の行う「保健事業」を積極的にご利用いただき、日頃の健康づくりにお役立てください。

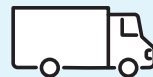


CONTENTS

- 1 健診助成金
- 2 特定健康診査・特定保健指導
- 3 インフルエンザ予防接種助成金
- 4 ジェネリック医薬品のご案内
- 5 契約保養所補助金
- ★ 6 こどもの歯科対策
- ★ 7 歯周病対策
- ★ 8 Reborn MAGIC 〈リボーンマジック〉
- ★ 9 健康レポート

★は保険者機能強化支援事業です。
それぞれご自宅へお届けします。





1 健診助成金（年度内に各1回ずつ）

生活習慣病予防健診

対象者 被保険者および30歳以上の被扶養者
助成金額 7,000円

人間ドック

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者
助成金額 20,000円（日帰り・1泊）

胃健診

対象者 被保険者および30歳以上の被扶養者
助成金額 6,000円

健診データ提供

対象者 被保険者および30歳以上の被扶養者
助成金額 2,000円

※大阪府トラック協会の移動健診受診の場合は1,000円。

婦人科健診

対象者 被保険者および30歳以上の被扶養者
助成金額 乳がん健診・子宮がん健診 各2,500円

腫瘍マーカー検査

がんセット検査（胃・肝臓・大腸）

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者
助成金額 2,500円

前立腺検査

対象者 50歳以上の被保険者および被扶養者
助成金額 1,000円

婦人科健診・腫瘍マーカー検査・前立腺検査のみの助成金はありません。必ず「生活習慣病予防健診」または「人間ドック」受診時にあわせて申し込みください。

◎ご利用には、健診結果・問診票・領収書の添付が必要となる場合があります。

2 特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査

対象者 40～74歳の被扶養者
助成金額 基本部分は全額健保組合負担

特定保健指導

対象者 生活習慣病のリスクが高い被保険者および被扶養者
内容 特定健診の結果、将来的に生活習慣病（糖尿病・脳心血管疾患等）のリスクが高い人に、生活習慣改善のための支援を実施。

3 インフルエンザ予防接種助成金

対象者 被保険者および被扶養者
助成金額 受診者1人つき、年度内1回1,500円限度

4 ジェネリック医薬品のご案内

対象者 被保険者・被扶養者
事業内容 先発医薬品からジェネリック医薬品への切り替えで節約できる差額を個別にお知らせ

5 契約保養所補助金

対象者 被保険者および被扶養者（3歳以上）
助成内容 被保険者1泊3,000円
被扶養者1泊1,500円
※2連泊まで可能。





対象者 0~18歳の被扶養者

実施時期

2020年
10月以降順次
実施予定

6 こどもの歯科対策

生涯にわたって健康な歯を維持するために
こどもの頃から正しいセルフケアを身につけましょう!

概要

乳歯が生え、生え変わり、永久歯が生えそろうまで、こどもの口の中は劇的に変化します。この間、むし歯、歯並びなど、歯の悩みは尽きません。お子様が、将来健康な歯で過ごしていただくために、楽しみながら、健康な「歯を育てる」お手伝いをします。

1 こどもの年齢にあった“歯育グッズ”と 予防冊子のセットをご自宅へお届けします



歯育グッズ0-3歳用 (セット例)



歯育グッズ13-18歳用 (セット例)



※「歯育グッズ」は0-3歳、4-6歳、7-12歳、13-18歳の4区分をご用意しています。

2 歯の健康目標を設定して、30日間チャレンジしましょう

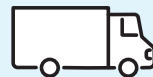


1日の目標を達成したら、シールを貼っていこう!

楽しみながら
チャレンジ
できるよ

3 取り組み状況の報告

ご報告いただいた方には粗品を進呈します!



対象者 全被保険者

実施時期

2020年
12月以降順次
実施予定

7 歯周病対策

むし歯とならぶ現代人の口中の悩み、歯周病。
歯を失って後悔する前に、適切な歯周病ケアをはじめましょう!

概要

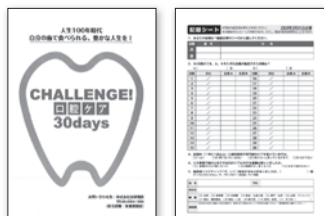
歯を失う原因の4割は「歯周病」といわれており、40歳になると約4割が歯周病と診断されています。歯周病は、歯の土台の歯周組織を破壊し、周囲の歯にも影響を及ぼします。30日間のチャレンジで歯周病ケアを習慣づけ、健康な歯で過ごしましょう。

1 最新の歯周病対策商品(サンスター)と 予防冊子のセットをご自宅へお届けします



歯周病対策商品(セット例)

2 歯の健康目標を設定して、30日間チャレンジしましょう



※画像は昨年のものです。

たとえば、
こんな目標を設定しましょう!

- 歯間ケアをおこなう
- 間食を減らす。
だらだら食べない

3 取り組み状況の報告

ご報告いただいた方には粗品を進呈します!





対象者 全加入者

実施時期

2020年
10月下旬
実施予定

8

リボーンマジック

Reborn MAGIC

PCまたはスマートフォンで簡単実施
時間栄養学をベースにした健康支援サービス

概要

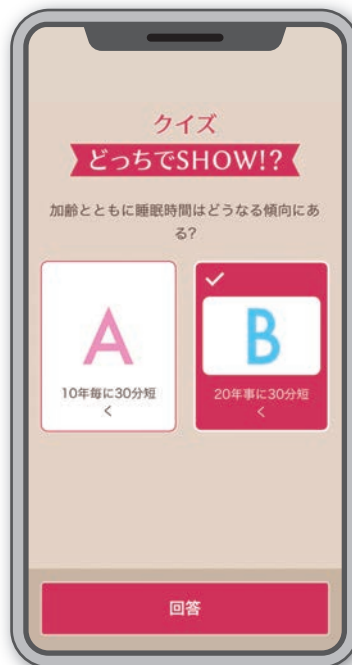
スマホ(アプリ)やPCに、あなたの「起きる時間」「寝る時間」「食べる時間」を入力するだけで、楽しみながら体の土台をつくり、コンディションを整えることができます。ストイックな食事制限や運動はもう不要です。



生活リズムをスマホに入力
あなたに合った
改善プログラムがスタート

さまざまなミッションを
ゲーム感覚で
楽しみながらクリア

短期間で効果的な
生活リズムが身につく、
ベスト体重 & 体調を実現



こんな方はぜひご参加ください

- 体がだるい
- 引き締まった体を手に入れたい
- 最近、太ってきた
- 仕事の効率をアップしたい



対象者 健診ご利用の全加入者

実施時期

2021年
3月頃
実施予定

9 健康レポート

過去3年分の健診結果と医療機関の受診状況から
あなただけの健康レポートを作成します

概要

過去3年分の健診結果と生活習慣病などによる医療機関の受診状況から、
健康レポートを作成し、あなたの健康リスクを「見える化」します。
体内年齢による健康度もチェックします。



視覚的に把握できる
「健康レポート」

体内年齢で
健康度をチェック

あなたの健康レポート 健診結果と医療機関の受診状況からわかるあなたの健康状態です。

過去3年分の健診結果と生活習慣病などで医療機関を受診した状況から、あなたの健康レポートを作成しました。

現在の健康レベルは

- 赤信号 医療機関への受診が必要
- 黄信号 生活習慣の軌道修正が必要
- 青信号 現在の健康状態は問題なし

検査項目	検査結果	健康リスク	黄信号(リスクあり)	赤信号(リスク大)
収縮血圧 (130mmHg未満)	130mmHg以上	+		
拡張血圧 (85mmHg未満)	85mmHg以上	+		
中性脂肪 (150mg/dL未満)	150mg/dL以上	+		
HDLコレステロール (40mg/dL未満)	40mg/dL以上	+		
LDLコレステロール (120mg/dL未満)	120mg/dL以上	+		
空腹血糖 (100mg/dL未満)	100mg/dL以上	+		
HbA1c (5.6%未満)	5.6%以上	+		
AST/ALT (AST/ALT 31U/L未満)	31U/L以上	+		
γ-GTP (γ-GTP 31U/L未満)	31U/L以上	+		

最近の受診履歴

受診項目	受診日	受診内容	受診機関
高血圧			
糖尿病			
脂質異常症			

体内年齢であなたの健康度をチェック!

あなたの体内の年齢を健診結果から客観的に確認してみましょう。体内年齢を若く保つことが健康と長寿の若々しさを維持する重要な力です。

検査項目	検査結果	加算年齢
収縮血圧(高値)超過	130mmHg以上~140mmHg未満	+1歳
拡張血圧(高値)超過	140mmHg以上	+2歳
中性脂肪(高値)超過	85mmHg以上~90mmHg未満	+1歳
中性脂肪	90mmHg以上	+2歳
中性脂肪	150mg/dL以上	+2歳
HDLコレステロール	40mg/dL未満	+2歳
LDLコレステロール	120mg/dL以上	+4歳
空腹血糖	100mg/dL以上	+4歳
HbA1c	5.6%以上	+4歳
AST/ALT	31U/L以上	+1歳
AST/ALT	31U/L以上	+1歳
γ-GTP	31U/L以上	+1歳
γ-GTP	31U/L以上	+1歳

実際の年齢 + 加算年齢の合計 = あなたの体内年齢

体内年齢って何?

体内年齢が実際の年齢と**同じ**の場合
 通常は年齢が経過するにつれて、体内年齢も高くなる傾向があります。この場合、体内年齢を維持することを目標としましょう。年齢を重ねるほど良好な健診結果を維持するのが難しくなっていきますので、継続的に健康な生活を送ってください。

体内年齢が実際の年齢より**高い**場合
 実際の年齢以上に体内年齢が高くなっている状態です。生活習慣に改善が必要な状態です。改善しておくことで内臓が若くなり、寿命が延びていきます。年齢を重ねても元気に過ごせるために、健康に気を配るようにしてください。

健康レベルが赤信号だったあなたは必ず受診しましょう

赤信号 | 医療機関への受診が必要

黄信号 | 生活習慣の軌道修正が必要

青信号 | 現在の健康状態は問題なし

大阪府貨物運送健康保険組合の ホームページ

<http://www.daika-kenpo.or.jp>

大貨健保

検索

クリック!



スマホ
からは
こちら



保健事業の詳細は
「健康づくり」を
ご確認ください

契約保養所等の一覧は
こちらから
ご覧いただけます

インフルエンザ
予防接種補助等
各種補助の申請書は
こちらから

大貨健保のホームページをぜひご活用ください

大阪府貨物運送健康保険組合 健康管理センター

〒536-8567 大阪市城東区鳴野西2-11-2 TEL:06-6965-4056 FAX:06-6965-4069