

マツダ健康保険組合 やすらぎ



2008 秋

<http://mkenpo.mazda.co.jp/>
(ユーザー名・パスワードともmkenpo)

※持ち帰ってご家族のみなさんでお読みください。

10月は健康強調月間です！

『未来のあなたに健康貯蓄』

健康保険組合連合会では、皆さまとご家族の健康の保持・増進を図るとともに、広く全国民が自らの健康に関心を高め、健康で明るい職場と家庭をつくりあげていくことを目的に、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。

この機会に改めて、日々の暮らしを見直し、より健康的な生活習慣を心がけましょう。



● 運動

腹回り
気になった日から
ウォーキング



● たばこ

健康は
その1本の我慢から



● メンタルヘルス

大丈夫？
その一言が心の支え



● 食生活

3食の
バランスとって
健康生活

健康講演会のご案内

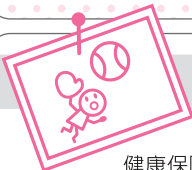
マツダ株式会社主催・マツダ健保組合協賛により、下記のとおり講演会を開催いたします。

テーマ

職場ですすめるメタボリックシンドローム対策
～食育、口で食べる時代から頭で食べる時代へ～

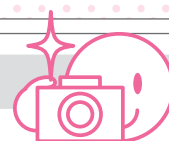
日時 10/20(月) 14:00～

講師：佐藤 達夫氏(食生活ジャーナリスト) 場所：マツダ(株)本社講堂



フォトコンテスト

作品募集



健康保険組合連合会では、10月の健康強調月間にあたり「健康であることの喜び」を表現した写真を募集しています。職場、家庭、野外など場所は問いません。被写体は老若男女、個人、団体なんでも結構です。あなたが感じた“健康”をスナップにしてください。

応募規定については、マツダ健保組合のホームページか、または〔問合せ先〕まで。

〔締切〕

平成20年10月27日(月) マツダ健保組合必着

〔問合せ先〕

マツダ健康保険組合

電話(082)287-4698 内線22861

〔賞〕

推薦	1名	賞状及び賞金5万円
特選	2名	賞状及び賞金3万円
準特選	5名	賞状及び賞金2万円
入選	10名	賞状及び賞金1万円
ファミリー賞	20名	賞品

昨年は、当健保組合から
2名の方が
ファミリー賞を
受賞されました!!

「特定健診」て

な～に?

平成20年4月から、今までの健診制度に変わり、新しい健診・保健指導制度が始まりました。

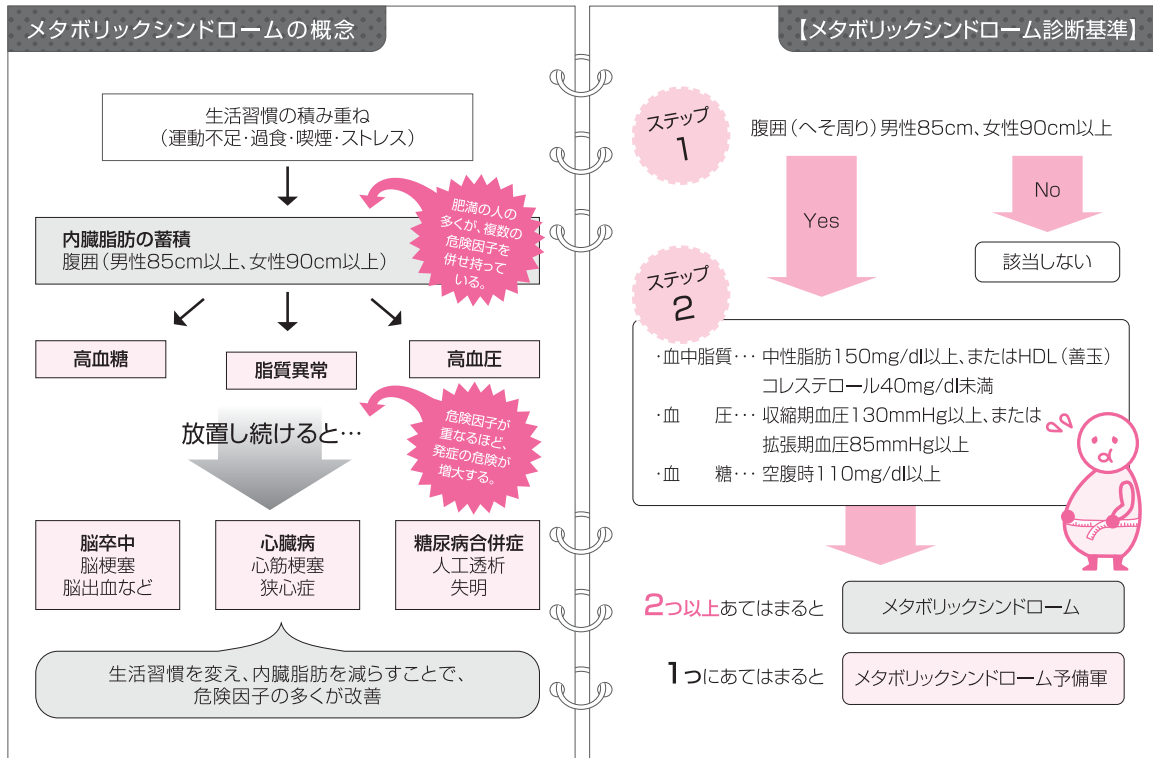
健保組合などの医療保険者が、40歳から74歳までの加入者に対して、新しい健診・保健指導を実施することが義務づけられました。これを、「特定健診」「特定保健指導」といいます。

今回は、この新しい健診「特定健診」をクローズアップします。

「特定健診」は、「メタボ健診」とも呼称されているとおり、メタボリックシンドロームに着目し、早期に発見するための健診です。（「メタボリックシンドロームの概念」参照）

今まで健診項目としては一般的ではなかった腹囲（へそ周り）測定や、LDL（悪玉）コレステロール検査が加わっているのが特徴です。

被保険者の方は、会社で受ける健診の項目が追加され「特定健診」を含んだものになりました。被扶養者の方には、「家族健診」または「特定健診」としてご案内しています。



各健診項目について、基準値とその意義を紹介します。

健診項目	基準値	検査の意義	
問診	—	現在治療中の病気・喫煙歴などを情報収集。	
身体診察	—	診察により、体の状態を外側から調べます。	
身体計測	身長	—	
	体重	—	
	腹囲(へそ周り)	男性85cm未満 女性90cm未満	基準値以上だと、内臓脂肪面積100cm ² 以上に相当。内臓脂肪型肥満の疑いがあります。
	BMI	25未満	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)。22が標準。
血圧	収縮期血圧	130mmHg未満	血圧が高いと、動脈硬化を促進します。
	拡張期血圧	85mmHg未満	
血中脂質	中性脂肪	149mg/dl以下	増えると、動脈硬化を促進します。
	HDLコレステロール	40mg/dl以上	少なくなると、動脈硬化を促進します。
	LDLコレステロール	119mg/dl以下	増えると、動脈硬化を促進します。
肝機能	GOT	30mg/dl以下	肝臓が障害を受けると増加します。
	GPT	30mg/dl以下	肝臓が障害を受けると増加します。
	γ-GTP	50mg/dl以下	アルコール過剰摂取によっても増加します。
血糖	空腹時血糖	109mg/dl以下	糖尿病の発見の手がかりとなります。
	ヘモグロビンA1c	5.1%以下	過去1～3か月の平均血糖値の指標となります。
尿	糖	(-)	糖尿病の発見の手がかりとなります。
	たんぱく	(-)	増加すると腎臓の機能の異常が疑われます。

平成20年 被扶養者資格確認調査の結果

“被扶養者の資格確認調査”へのご協力、ありがとうございました

調査対象者	適切	不適切(資格抹消)	未提出
2,479人	2,303人 (93%)	171人 (7%) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・就職 110人 ・収入超過 28人 ・仕送り不備 23人 ・その他 10人 </div>	5人

(平成20年9月18日現在)

7月に実施した被扶養者の資格確認調査の結果です。前年と比べると、収入超過や仕送り不備による抹消は大幅に減少(63人減)しましたが、就職による抹消は残念ながら減少していません。被扶養者に異動があった場合は、速やかに抹消手続きを行うようお願いします。(原則、5日以内に届け出なければいけません。)

【資格抹消の主な理由】

- ◆就職先で保険証を受け取っていた。
- ◆収入額が認定基準オーバー
 - ①パートやアルバイトの収入月額が、認定基準額(60才未満:月収108,333円未満)を継続して超過。
 - ②年間収入が、認定基準額(60才未満:130万円未満、60才以上:180万円未満)を超過。
- ◆仕送り不備……別居の場合の仕送り証明は、口座間送金や現金書留の送付など、「送金人(被保険者)と受取人(被扶養者)の名義」と「送金額」が記録されている客観的な書面が必要です。かつ、送金額が被扶養者の収入額を上回る必要もあります。

平成20年
4月～7月
診療分

「医療費・保険給付金のお知らせ」を平成20年10月下旬に配布します。

当健保組合では、皆さまが医療機関等にかかられたときの医療費を一覧表にして、4ヵ月ごと(2月・6月・10月下旬)に配布しています。

記載内容に誤りがないかをよく確認していただき、万一ご不審な点などありましたら、当健保組合までお気軽にお問い合わせください。(電話082-287-4644 マツダ(株)内線 22860～22865)

このお知らせは世帯まとめて被保険者に発行します。被保険者本人に関する情報は第三者提供に該当しませんが、家族の方の情報が第三者提供に該当します。家族の方でこれに同意されない方は、当健保組合の個人情報相談窓口までご連絡ください。

個人情報相談窓口のご紹介

個人情報についてのお問い合わせや開示・訂正・利用停止等のご請求、苦情等は、右記の窓口で受付けております。お気軽にご利用ください。

個人情報相談窓口：マツダ健康保険組合 事務長 林
 広島県安芸郡府中町新地3-1 (場所：マツダ(株)本社2号館5階)
 直通電話 082-287-5049 またはマツダ(株)内線22863
 Eメール kenpo@mail.mazda.co.jp

大原プールの閉館について

当健保組合が運営する大原プールについて、平成20年12月21日を以って閉館いたします。

昭和47年の開館以来、多くの方々にご利用いただきましたが、その後の公共施設の拡充、ニーズの多様化などによる利用者の減少や、老朽化対策に多大な改修費が必要となることから、やむなく閉館することになりました。

閉館まで残り少ない期間ではありますが、下記のとおり開館しておりますので、健康づくりに是非ご利用ください。

マツダ健保加入者のみなさまは、無料でご利用いただけます。

- ・ 場 所：広島市南区向洋大原町12-2
(広島バス「向洋大原」バス停から徒歩3分、駐車場完備)
- ・ 開館時間：平日 13:00~20:30
休日 10:00~17:30(マツダ基本カレンダーによる)
- ・ 休 館 日：毎週月曜日
- ・ 電 話：(082)565-2037 または、マツダ(株)内線22897



あなたの『標準報酬』が、9月に変わります。

健康保険では、「標準報酬」に応じて保険料や給付金(傷病手当金・出産手当金)の額が決まります。

この「標準報酬」とは、給料を一定の幅で区分したもので、4・5・6月の給料の平均で決定され、

9月から1年間使用します(これを定時決定といいます。具体的には10月給与控除から適用)。ただし、「固定的賃金」が昇給などによって一定の額を超えて変動したときは、臨時に決め直します(これを随時改定といいます)。

「標準報酬」の算定には、本給のほか諸手当(通勤手当など)も含まれます。ただし、出張旅費・見舞金・健康保険給付金などは含まれません。

勤務先から皆さまに交付される「社会保険料改定通知」をご確認ください。

(詳しくは、マツダ健保組合のホームページをご覧ください。)

電話健康相談「マツダヘルシーダイヤル」

相談方法はこんなに簡単!

1. ☎0120-08-2772 にダイヤルしてください。
年中無休・24時間受付、電話料も相談料も無料です。
2. 団体名「マツダ健康保険組合」をお伝えください。
お名前は匿名で結構です。
3. お気軽にご相談内容をお話ください。
ベテランの保健師・助産師・カウンセラーなど専門スタッフが、懇切にお答えします。

番号をご登録ください。
いざという時、役立ちますよ!!

OK!



携帯電話
からも、
通話料無料で
利用できるよう
になりました!!

メール健康相談も併設!

(24時間受付。ただし回答は原則48時間以内となります。)

インターネットURL
<http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail>
(保険者番号…06340061と入力してください。)

この健康相談は、外部の最も信頼できる専門機関(保健同人社)に委託して開設しているものです。
ご家族の健康づくりに安心して積極的にご利用ください。

マツダ健康保険組合ホームページ
健康保険に関する情報を提供しています。

社内からのアクセスはイントラネット版
<http://www.his.mazda.co.jp/pub/>

ご家庭からのアクセスはインターネット版
<http://mkenpo.mazda.co.jp/>
(ユーザー名・パスワードともにmkenpo)

健康保険組合連合会ホームページ

健康保険組合の上部団体。保養所の検索などお得な情報が満載
<http://www.kenporen.com/>

けんぼれん病院情報“ぼすびたる!”

健康保険組合連合会が提供する病院情報検索システム。
<http://www.kenporen-hios.com/>



Accesses