



事業主様
事務担当者様



12月の「もっけん」たより

お知らせ

◎ 賞与支払届の提出をお忘れなく！

ボーナス（賞与）を支払った場合は、被保険者一人ひとりの賞与額を記入した「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」を提出していただくことになります。

また、賞与の支払いがなかった場合でも「不支給 1」に○印をつけた「被保険者賞与支払届総括表」のみをご提出ください。

◎ 人間ドック費用の一部補助についてのご案内

当健康保険組合では、人間ドック費用の一部補助を償還払い方式により実施しております。

なお、補助の対象は、当健康保険組合が定めた検査項目を受検された20歳以上の被保険者の方及び40歳以上の被扶養配偶者の方とさせていただきます。

受けていただく人間ドックの検査項目につきましては、誠にお手数ですが、当健康保険組合ホームページ（トップページ>健康づくりに>病気の予防>人間ドック費用補助）にてご確認くださいませようお願ひ申し上げます。

HOME > 健康増進の取り組み > 病気の予防

病気の予防

ドック・健診で早期発見・早期治療

日常の不健康な生活習慣、特にかたよった食生活や運動不足などが関係している“生活習慣病”にかかる人が増えています。たれでも発病する可能性があり、しかも長い年月にわたって徐々に進行しますから、初めのうちは自覚症状もありません。症状があらわれて気付いたときには、病気がかなり進行していた、ということも多々あります。

そうならないためには、生活習慣を改善し、“自分の健康は自分で守る”ことが最も重要ですが、それとともに、人間ドック等で定期的に健康状態を調べ、病気の芽は早いうちに摘み取ってしまおうことも必要です。

当健康組合では、次のような病気の予防のための事業を行っていますので、積極的にご利用ください。

- **特定健診・特定保健指導**
40歳以上74歳未満の被保険者本人及び被扶養者のみなさんを対象に、内臓脂肪型肥満を防ぐ健診を実施しています。また、40歳以上の被保険者本人及び被扶養者のみなさんを対象に、特定保健指導を実施しています。
- **データヘルス計画**
医療費データや健診情報などのデータ分析に基づいて、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する「データヘルス計画」を行っています。
- **健康診断の実施**
当健康保険組合では、被保険者様の健康の保持増進を目的に、保健事業として各種健康診断を実施しております。（実施時期等については、別途ご案内を各事業所様へ発送）
労働安全衛生法においては、事業主様に被保険者への健康診断の実施および診断結果の保存と管理が義務付けられています。
※1回のみ健診で自身の健康状態を確認し、それを日常生活に役立たせてください。健診の結果、生活改善など、特に再検査や精密検査の指図があった場合は、その指図に従って健康的な生活を送るよう自己管理を心掛けてください。
なお、当健康組合と委託契約を結んでいる健診機関についてはこちらをご参照ください。
- **人間ドック費用補助**
20歳以上の被保険者及び40歳以上の被扶養者（配偶者）を対象に、償還払い方式で、当健康保険組合が定める人間ドックの検査項目を受検された方（下記「人間ドックの検査項目はこちら」のエクセルファイル参照）の検査費用の一部を補助いたします。未受検の検査項目がある場合は、補助の対象になりませんので、必ず検査項目をご確認ください。実施ドックを受けていただきますようお願いいたします。

☑ **人間ドックの検査項目はこちら**

40歳以上の被保険者	受検料の60%補助、上限15,000円
20歳以上40歳未満の被保険者	受検料の30%補助、上限8,000円
40歳以上の被扶養配偶者	受検料の30%補助、上限8,000円

こちらをクリックして、人間ドックの検査項目(エクセル形式)をご覧ください

また、人間ドックを当健康保険組合と契約している健診機関で受けられた場合の健診費用は、当健康保険組合の費用補助分を差し引いた額を健診機関の窓口でお支払いいただくため、補助金の申請は不要となります。（その際、保険証を健診機関の窓口でご提示ください。）

なお、人間ドック契約健診機関につきましては、当健康組合ホームページをご覧ください。

保健事業

◎ インフルエンザ予防接種を受けましょう

今年度もインフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施いたします。集団接種での申し込みをされていなかった方や被扶養者の方は、いったん全額を自己負担して、領収書等を提出することで補助が受けられる「償還払い方式」をご利用ください。申請方法等の詳細につきましては、9月20日に送付いたしました「インフルエンザ予防接種補助のお知らせ」をご参照のうえ、申請書類に必要事項を記入していただき、領収書（原本）を添付のうえ申請していただきますようお願いいたします。

◎ 「長島リゾート」の利用補助券についてのご案内



長島リゾート（通年）の利用補助券を希望者の方へ配付しております。

当健保組合ホームページ（<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp>）のトップページ「Topics」欄にもご案内を掲載しておりますので、ぜひご利用ください。

その他

◎ 当健康保険組合ホームページをご活用ください！

当健康保険組合の実施する保健事業についてご案内するほか、申請書類をダウンロードしてご利用いただけます。ホームページのアドレスは、<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp> です。

申請書類の記入に際しては、プリントアウト後、必ず自筆による署名・捺印のうえご提出いただきますようお願い申し上げます。

健保組合からのお願い

ご協力ください！



■ 医療費の節約は、家計・健保の健全運営につながります！

当健康保険組合の「保険給付費」の額は年々増加しており、保険給付費のなかでも「医療費」は、皆様ひとり一人が意識することで節約が可能になります。

医療費の節約は、皆様の自己負担金を減らすことで家計にやさしく、当健康保険組合の健全な運営にもつながります。先月の「もっけんたより」でご案内した、かかりつけ医をもつことの他に、以下の節約ポイントもあります。



◎ 節約ポイント 診療時間内に受診しましょう



診療時間外に受診すると、初診料・再診料のほかに加算料が加算されたり、検査を行った際にも加算料が加算されるため、医療費が高くなり、自己負担金も高くなります。「日中は仕事で忙しいから」とか「夜の方が空いていて待ち時間が短いから」などの理由での時間外受診は控えていただき、急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診されますよう、ご協力お願いいたします。

保健師より

当健康保険組合では、保健師による特定保健指導及び健康相談を行っています。（無料）希望される事業所の方は、当健康保険組合までご連絡ください。