

◆この号の内容◆

- ☆平成30年度 35歳以上の被扶養者等を対象とした「健康診断のご案内」と「受診方法アンケート」の送付について
- ☆ジェネリック差額通知の実施について
- ☆個人負担ゼロで禁煙。第5回「禁煙チャレンジキャンペーン」を実施します!!
- たばこの煙のない社会をめざして…あなたの禁煙応援します。 -
- ☆「めでいログ」の利用登録をされていない被保険者とご家族の皆様へ…「めでいログ」の利用登録をお願いします。
- ☆24時間電話健康相談サービスをお気軽にご利用ください

35歳以上の被扶養者と任意継続被保険者・被扶養者を対象とした「健康診断のご案内」の送付について

健保組合は法律に基づき、特定健診・特定保健指導を実施しなければならないとされており、今年も、当年度中に35歳～74歳になる「被扶養者(家族)」と「任意継続被保険者」(平成31年3月31日に在籍予定の方)を対象に、健康診断のご案内を送付します。

特定健診はメタボリックシンドロームのリスクに着目した検査ですが、当健保ではそれ以外の検査も受けられるように、また様々なニーズに対応できるよう4種類の健康診断を設定し、選択して受診いただけるようにしています。

平成30年度の実施にあたり、「健康診断のご案内」を5月21日(月)にご自宅宛に発送させていただきますので確認いただき、案内書最終ページの「受診方法アンケート」を必ずご返送いただきますようお願いいたします。

受診方法の選択肢は以下の5つです。

- A. (40歳以上対象) 特定健診(全国約5,000箇所) + (希望者) 無料郵送がん検診

※**無料**。同封の「特定健康診査受診券(セット券)」をご利用ください。

- B. 生活習慣病予防健診(全国約570箇所。被扶養者と任意継続の方が受診可)

※基本検査と子宮頸がん、乳がん検査が無料で受診いただけます。

別途健保組合への申込みが必要です。

- C. (女性専用) 全国巡回健診(全国37都道府県222会場)

※基本検査と大腸がん、子宮頸がん(自己採取)、乳がん検査が無料。

アンケートでCを選択することで「申込み」となります。

- D. 人間ドック(全国670箇所。配偶者と任意継続の本人・配偶者のみ受診可)

※個人負担0円～21,840円要。 **別途健保組合への申込みが必要です。**

また、乳がん検査、子宮頸がん検査を受ける場合には別途補助金があります。

- E. パート先で受診(結果と問診票を健保に郵送いただく必要があります。)

※パート先受診に「がん検診」が含まれていない場合は、「無料郵送がん検診」を申込みことができます。



受診方法アンケートの締切は**6月4日(月)**となっていますが、**締切を過ぎてしまった場合でも、案内書に同封されている返信用封筒(切手不要)で必ずご返送**いただきますようお願いいたします。

なお、期日までにアンケートを返送いただけない場合には、アンケート回収業務委託先(パーソルマーケティング(株))よりご自宅または被保険者の職場に確認のお電話をさせていただくこととなりますので、アンケートの完全回収と完全受診にご協力いただきますようお願いいたします。

また、案内書が未着の場合には、健康保険組合までご連絡ください。



(次頁へつづく)

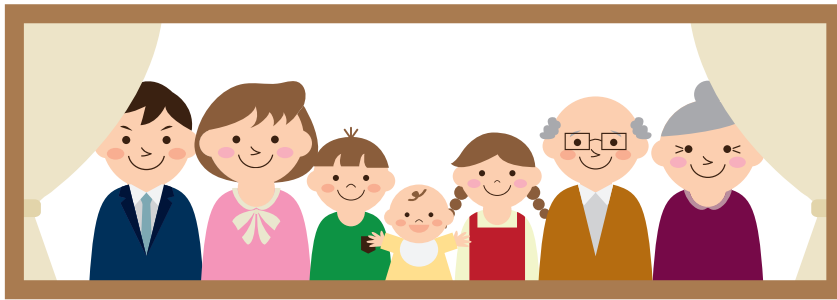
特定健診や特定保健指導を受けないと保険料が上がる!?

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための「後期高齢者支援金」を国に拠出していますが、その額は年々増加し、健保財政を圧迫しています。

支援金の額は加入者の報酬額に応じて決定しますが、平成30年度から、**加入者の特定健診や特定保健指導の実施率などに応じた加算・減算**が強化されることになりました。加算・減算率は2020年度までに段階的に引き上げられ、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ない場合は、最大で10%の加算（ペナルティ）が科されることとなります。

支援金の増加は、健保財政の悪化につながり、その結果、加入者の皆さんが支払う保険料が上がる要因にもなります。

特定健診や特定保健指導は、ご自身とご家族のためにも、そして保険料負担軽減のためにも、必ず受けていただきますようお願いいたします。



ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額のお知らせを送付します。

本年度も、生活習慣病などの薬を長く服用されている方で、ジェネリック医薬品へ切り替えることによって、薬代を安く抑えることができる方（ご家族）への自己負担軽減額がわかる内容の通知を実施いたします。

平成30年5月25日（金）に、対象となる加入者のご自宅へ通知を送付しますので、ジェネリック医薬品への切替にご協力をお願いいたします。

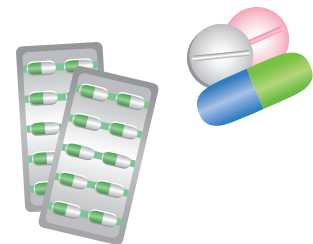
※薬代の軽減額が一定以上見込まれる方（家族）が対象で、全ての加入者に通知されるものではありません。

また、「めでいログ」の利用登録をしている方は、タイムリーに自己負担軽減額が確認できますので、あわせてご利用ください。



ジェネリック医薬品とは、最初に作られた薬（先発医薬品、新薬）の特許が切れてから作られた薬のことで。

- 新薬と同じ成分・同じ効き目で、安全です。
効き目や安全性は、厚生労働省により新薬と同等と認められており、長期間使われてきた新薬の実績からも折り紙つきです。
- 開発コストがない分安いのです。
- 新薬より改良がすすんでいる場合もあります。



個人負担ゼロで禁煙。 第5回「禁煙チャレンジキャンペーン」を実施します!!

～たばこの煙のない社会をめざして…あなたの禁煙、応援します～

－ 5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機関(WHO)が制定した「世界禁煙デー」で、日本では5月31日～6月6日までの1週間を禁煙週間と定め、今年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとしています。

たばこは、健康被害を引き起こします。

たばこの煙には、200種類の有害物質(うち約60種類が発がん性物質)が含まれ、喫煙者自身だけでなく、周囲にいる非喫煙者の健康も害しています。

さあ、たばこをすっているあなた、ご自身とご家族の健康のために今年の“世界禁煙デー”を機に“禁煙”にチャレンジしましょう!!

禁煙チャレンジキャンペーン

参加できる方

- ①日本旅行健保に加入している被保険者(本人)で禁煙を始めたい方。
- ②特定保健指導の対象になった方
※①②とも過去に、補助金をもらった方は対象外です。

申込期間

- ①一般：平成30年5月31日(木)～7月31日(火)
- ②特定保健指導対象者：平成30年5月31日(木)～平成31年3月31日(日)
※いずれも期間内に事前に申込(エントリー)のない場合は参加できません。

申込方法

健保ホームページに掲載の「禁煙チャレンジキャンペーン申込書(C-17)」に必要事項を記入の上、健保組合へ郵送又はFAXでお申込みください。

補助金の請求方

禁煙外来コース修了後、「禁煙チャレンジキャンペーン補助金請求書(C-18)」に必要事項を記入し、禁煙治療にかかった全ての領収書と診療明細書・保険調剤明細書(いずれも原本)を添付して健保組合に申請してください。

- 注意：①休日診療、時間外診療した場合は補助金を支給しません。
②補助金請求時に当健保に加入していることが条件です。

No Smoking



禁煙チャレンジキャンペーンの内容

キャンペーン中に申し込みをし、禁煙外来コースを修了された方は・・・

健康保険適用外で禁煙外来を受診した場合
通常より、受診料の7割相当額を補助する制度がありますが、キャンペーンに参加すると自己負担分の3割相当額もキャッシュバック。

実質、自己負担ゼロとなります。

健康保険証で禁煙外来を受診した場合
通常は、健康保険が適用される場合(★参照)は、受診料の3割相当額を自己負担しますが、キャンペーンに参加すると自己負担分もキャッシュバック。

禁煙外来受診とは・・・

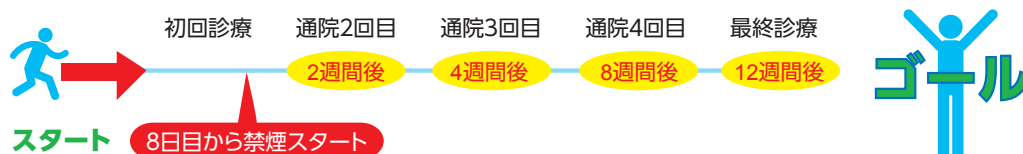
ニコチン置換法や非ニコチン製剤による禁煙法を行う外来受診のことをいいます。喫煙者の禁煙成功のために、禁煙補助剤(ニコチンパッチまたは飲み薬やガム)の処方をはじめ、禁煙についてのアドバイスなどの様々な支援を専門家の立場で行ってくれます。

※禁煙外来を行っている医療機関は、「すぐ禁煙.jp」等のサイトで検索できます。

★禁煙外来で保険適用となる条件…以下の条件を全て満たさない場合は健康保険適用外となります。

- (1)ニコチン依存症を診断するテストの結果が5点以上。
- (2)【1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数】が200以上。
- (3)1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っており、禁煙治療を受けることを文書により同意している。
- (4)初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙治療から1年経過している。

禁煙外来で治療を行うときのスケジュール(飲み薬チャンピックスを使用した場合)



「めでいログ」の利用登録をされていない被保険者とご家族の皆様へ… 「めでいログ」の利用登録をお願いします。

(ハガキサイズ)を「めでいログ」に切換えています。

「めでいログ」の利用登録をしていないと、「医療費のお知らせ」がタイムリーに見られませんのでまだ登録していない方は登録をお願いいたします。

●利用登録できる人：次の2つの条件を満たす方。

①被保険者と16歳以上の被扶養者。

※16歳未満の被扶養者の医療費は親の「めでいログ」に反映されます。

②スマートフォンをお持ちの方や、会社やご家庭でパソコンを利用できる環境がある方

また、保険証が新しくなった場合(転籍で保険証の記号・番号が変わったり、結婚で姓が変わった場合など)には新しい内容で再度登録し、前の保険証の情報とつなげる「アカウント統合」という操作が必要となります。これについても、上記のバナーをクリックして手続きいただけますようお願いいたします。

お申込や「めでいログ」についての詳細は、日本旅行健康保健組合のホームページの右下方にある



のバナーをクリックしてご確認ください。

【事業所別登録状況(被保険者+16歳以上の被扶養者)】

平成30年4月30日現在

会社名	被保険者			被扶養者			合計	
	登録者 (人)	未登録 (人)	登録率 (%)	登録者 (人)	未登録 (人)	登録率 (%)	登録者 (人)	登録率 (%)
日本旅行本社※	393	335	54.0	54	319	14.5	447	40.6
日本旅行ソリューション営本	140	30	82.4	19	16	54.3	159	77.6
日本旅行東日本営本	500	72	87.4	147	114	56.3	647	77.7
日本旅行中部営本	173	13	93.0	50	36	58.1	223	82.0
日本旅行西日本営本	575	539	51.6	45	412	9.8	620	39.5
日本旅行九州営本	190	32	85.6	56	29	65.9	246	80.1
日本旅行計	1,971	1,021	65.9	371	926	28.6	2,342	54.6
日旅産業	37	2	94.9	0	33	0	37	51.4
ジャッツ	115	167	40.8	4	31	11.4	119	37.5
日本旅行サービス	389	171	69.5	12	52	18.8	401	64.3
フレックスインターナショナルツアーズ	35	2	94.6	1	12	7.7	36	72.0
日本旅行沖縄	43	2	95.6	1	5	16.7	44	86.3
ジャッツ関西	149	143	51.0	19	17	52.8	168	51.2
日本旅行北海道	145	10	93.5	6	39	13.3	151	75.5
日旅ビジネスクリエイト	149	34	81.4	21	20	51.2	170	75.9
ブランドゥ・ジャパン	7	22	24.1	0	12	0	7	17.1
日本旅行オーエムシートラベル	50	203	19.8	4	25	13.8	54	19.1
日旅物流	22	4	84.6	6	1	85.7	28	84.8
日本旅行・グローバルビジネスラベル	95	79	54.6	3	35	7.9	98	46.2
日本旅行ビジネスソリューションズ	46	15	75.4	0	25	0	46	53.5
日本旅行グローバルソリューションズ	36	19	65.5	7	9	43.8	43	60.6
日旅九州エンタプライズ	50	32	61.0	7	10	41.2	57	57.6
エルオルト	28	9	75.7	1	8	11.1	29	63.0
エムハートツーリスト	95	3	96.9	8	53	13.1	103	64.8
日本旅行東北	90	11	89.1	5	37	11.9	95	66.4
日本旅行アカウントサービス	57	14	80.3	5	12	29.4	62	70.5
北海道オブショナルツアーズ	2	0	100	0	3	0	2	40.0
健保組合計	3,622	2,040	64.0	488	1,416	25.6	4,110	54.3

※日本旅行本社にはグループ内外へ出向されている加入者の数を含んでいます。

24時間電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリングサービスをお気軽にご利用ください

当健保では、「日本旅行健保 健康相談ダイヤル24」を開設し、ご家族の健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談を受け付けています。

経験豊かな医師、保健師、看護師などの相談スタッフが、24時間年中無休で電話によるご相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。

こんなときは



電話でご相談ください。
ヘルスカウンセラーが
対応いたします。

- 夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処について
- 怪我の応急手当を教えて
- 家族の介護のことで相談したい。
- 夜間・休日などに受診できる医療機関を教えて

24時間電話健康相談サービス

フリーダイヤルでご利用になれます

0120-245-321 (通話料 無料)

受付時間/24時間・年中無休

- 人間関係で悩んでおり、精神的にまいっている
- 仕事に対して自信がなく集中もできない。
以前はこんなことなかったのに...
- 子供が心の不調を抱えているようだ。
どう接したらよいか?
- 過去に体験したつらい事や、その場面が頭から
離れない。

メンタルヘルスの カウンセリングサービス

電話(フリーダイヤル)またはWebでご利用になれます

0120-245-321 (通話料 無料)

URL: <https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名: nta-kenpo

パスワード: 245321

カウンセリング受付

電話/9:00~22:00(年中無休)

Web/24時間・年中無休(返信は数日を要します)

面談カウンセリング予約受付

電話/月~金 9:00~21:00、土曜日 9:00~16:00

(日曜・祝祭日・12/31~1/3を除く)

Web/24時間・年中無休(受付後日程調整の電話があります。)

※詳しくは、別紙のご利用案内をご覧ください。



日本旅行健保健康相談ダイヤル24

24時間電話健康相談サービス ご利用案内

通話料
無料

0120-245-321

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁したティーベックの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

受付時間	0時	9時	12時	15時	18時	21時	23時
電話	← 24時間・年中無休 →						

* 下部記載の【ご利用に際して】もご覧ください。

健康
相談

医療機関
情報等の
提供

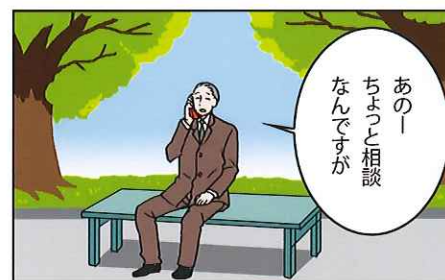
医療
相談

育児
相談

介護
相談

メンタル
ヘルスの
相談

CASE 1 気になる身体の不調時



ご相談事例

旅行中に急な発熱、近くの医療機関を知りたい。

子どもが落ちて頭を打った、今すぐ病院へ行くべき？

相談スタッフ

- ドクター.....159名
- ヘルスカウンセラー.....179名
(保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー・ケアマネジャーなどキャリアのある相談スタッフ)
- オペレーター.....82名
(平成28年7月現在)

T-PEC医療機関検索

医療機関検索・専門医療検索・先進医療検索・年末年始当番医検索ができるデータベースをご用意しております。

<http://t-pec.jp/>

携帯電話、スマートフォンからご利用いただけます。右記のQRコードをご活用ください。
※一部の機種等により、ご利用いただけない場合がございます。



このカード部分はミシン目に沿って切り離し、財布等に入れてお使いください。

日本旅行健保健康相談ダイヤル24

通話料 無料 **0120-245-321**

例えばこんな時、お電話ください。24時間・年中無休

不意のケガで応急処置を知りたい／家族の介護のことで相談したい／休日に受診できる病院を教えてください／真夜中の急病で誰にも連絡できない時 など

●健康相談 ●医療相談 ●介護相談 ●育児相談 ●メンタルヘルスの相談

●医療機関情報等の提供

■T-PEC医療機関検索

医療機関検索・専門医療検索・先進医療検索・年末年始当番医検索ができるデータベースをご用意しております。

<http://t-pec.jp/> ※一部の機種等により、ご利用いただけない場合がございます。

●ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がサービスをご利用いただけます。

●ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

日本旅行健康保険組合 (委託先: ティーベック) M1603-0080

【ご利用に際して】

- ・ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がサービスをご利用いただけます。
- ・国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- ・プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超える当社が判断した場合を除きます。
- ・ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ・ティーベック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

日本旅行健康保険組合 (委託先: ティーベック)

日本旅行健保健康相談ダイヤル24

メンタルヘルスのカウンセリングサービス ご利用案内

通話料
無料 **0120-245-321**

<https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名:nta-kenpo パスワード:245321

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの心の専門家が電話や面談、Webによるカウンセリングをご提供いたします。
(面談は年間5回まで無料です。)



受付時間		0時	9時	12時	15時	18時	21時	23時
電話		← 9:00~22:00・年中無休 →						
Web		← 24時間・年中無休 → ※返信は数日を要します。						
面談予約	電話 (注1)	← 9:00~21:00 →						
	土	← 9:00~16:00 →						
	Web (注2)	← 24時間・年中無休 →						

(注1) 日曜・祝日・12/31～1/3を除く

(注2) 受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。

* 下部記載の【ご利用に際して】もご覧ください。

CASE 1 職場の人間関係で悩んだ時



ご相談事例

職場の人間関係でストレスがたまる、どうしたらいいか?

疲れているのによく眠れない、どうしたらいい?

【ご利用に際して】・ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がサービスをご利用いただけます。・国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。・プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えると当社が判断した場合は除きます。・ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。・ティーベックは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

メンタルヘルスのカウンセリングサービスのご注意事項

* 面談カウンセリングのお申込みに際し、すでに心療内科・精神科にて治療を受けている方は、主治医の許可を得たうえでお申込みください。



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む。以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。

●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただく場合がございます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

M1703-0340A0017-6000

日本旅行健保健康相談ダイヤル24

通話料
無料 **0120-245-321**

<https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名:nta-kenpo パスワード:245321

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

- カウンセリング受付時間
電話 9:00～22:00(年中無休) / Web 24時間・年中無休(返信は数日を要します)
- 面談カウンセリング予約受付時間
電話 月～金 9:00～21:00、土曜日 9:00～16:00(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)
Web 24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

・ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がサービスをご利用いただけます。
・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

日本旅行健康保険組合(委託先:ティーベック)

ご希望に応じて全国で面談カウンセリングが受けられます(予約制)