

## ◆この号の内容◆

- ☆35歳以上の被扶養者の皆様へ…健康診断はもうお受けになりましたか？  
～パート先で健康診断を受けた方は健診結果表の提出をお願いします～
- ☆健診の結果にリスクがあった方へ…あなたの健診結果を解説した“あなた専用の健康情報誌QUPIO”をお届けします  
～特定保健指導の対象となった方は「特定保健指導」を受けて生活習慣の改善に取り組んでください～
- ☆下期 禁煙チャレンジキャンペーンの実施について…遠隔禁煙外来コースも設定します!!
- ☆インフルエンザ予防接種への補助…今年から小学生以下は2回とも補助金対象となります。
- ☆スマホアプリによる健康相談・病院紹介サービスの試行導入のお知らせ

## 35歳以上の被扶養者の皆様へ…健康診断はもうお受けになりましたか？

平成31年3月31にまでに35歳以上となる「被扶養者(家族)」と「任意継続被保険者・被扶養者」の方に、今年5月に「健康診断のご案内」を送付しております。

アンケートには受診予定月をご記入いただいておりますが、予定がずれても必ず受診いただきますようお願いいたします。なお、**まだアンケートを提出いただけていない方は、今からでもご提出をお願いします。**

### ●パート先や市町村等で健診を受けられた方へのお願い

健保以外で健診を受ける被扶養者方の健診結果も、健保組合が国へ報告するよう義務付けられており、**受診率が低い健保組合には国への納付金が加算される仕組み**となっています。

受診されましたら、お手数ですが結果のコピーを健保組合に送付頂きますようお願いいたします。

なお、**国へ報告する検査項目は決められており必須項目の結果がないと受診したと認められません。**

**受診結果で以下の健診項目が1つでも抜けている場合は、健保から送付している「受診券(セット券)」を使ってAコースの特定健診を受診いただきますようお願いいたします。**(紛失された場合は健保組合へご連絡ください)

#### <必ず必要な健診項目>

- ①身長 ②体重 ③腹囲 ④BMI ⑤血圧 ⑥AST(GOT) ⑦ALT(GPT) ⑧γ-GPT
- ⑨空腹時血糖又はHbA1c又は随時血糖 ⑩尿糖 ⑪尿蛋白

### ●特定保健指導の対象となった方へのお願い

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われるもので、保健師などの専門家が生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取組を支援します。

メタボリックシンドロームのリスクの大きさによって「積極的支援」(リスクが大きい)と「動機付け支援」(リスクが中程度)の2種類に分けられます。

当健保では、特定保健指導の対象となった方には正当な理由がない限り「特定保健指導」を受けて頂くこととしておりますのでご協力をお願いいたします。



#### <特定保健指導の実施方法>

##### 1.Aコース(特定健診)を受診の方

今年度より、医療機関により健診当日に初回面談(30分程度)が可能となりました。健診後、対象者には医療機関から打診がありますので、是非受けていただきますようお願い申し上げます。

※受けていただかなかった場合には、下記2.の対応となります。

##### 2.Aコース以外の健診を受診の方

健診機関から健保組合に健診結果が到着後(健診後2か月以降となります)、受診結果を分析した健康情報誌「QUPIO(クピオ)」に特定保健指導のご案内を同封して郵送させていただきます。

複数の契約機関からご希望の指導会社を選んで特定保健指導を受けていただきます。

なお、「特定保健指導」についても**実施率(終了率)が低い健保組合には国への納付金が加算される仕組み**となっておりますので、対象となった方は「特定保健指導」を受けていただきますようお願いいたします。

## 健診の結果にリスクがあった方へ……

### あなたの健診結果を解説した“あなた専用の健康情報誌QUPIO”をお届けします

今年度も当健康保険組合では、健康診断(定期健診、人間ドック、特定健診など)を受け、**生活習慣病のリスクがあった方に**、一人ひとりの健康状態をわかりやすく解説した**あなただけの健康情報誌『QUPIO(クピオ)』**をご自宅に郵送してまいります。

(治療のために服薬をしている方やリスクがなかった方には送付いたしません。)

届きましたら、本誌をご覧ください、ご自分の生活習慣病のリスクをご確認いただくとともに、是非「自分でできる簡単な行動」から生活習慣の改善に取り組んでいただくよう、お願いいたします。

#### ◆QUPIO送付対象者

**今年度から22歳以上の被保険者と35歳以上の被扶養者**で健診を受診した結果、生活習慣病のリスクがあった方に拡大します。

#### ◆QUPIO発送日

毎月中旬～下旬に発送します。

また、健診の結果、

#### ①※メタボリックシンドロームのリスクのある35歳以上の方には「**特定保健指導のご案内**」を同封します。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことをいいます。

➡ 生活習慣病の予防や重症化を防ぐために「特定保健指導」を受けていただきます。

#### ②血圧、脂質、血糖、肝機能において受診勧奨値(厚労省が定める病院へ行く目安を超えた数値)がある方には「**受診確認票(黄色のA4サイズ)**」を同封します。

➡ かかりつけ医等で受診し、その結果を「受診確認票」に記入して返送してください。(料金受取人払いとなっております切手は不要です。)

なお、検査数値が極端に高い方へは、会社を通じて受診勧奨を行いますので、会社から言われる前に病院へ行くようにしてください。

動機づけ支援・積極的支援に該当された方は、

**特定保健指導を必ず受けて生活習慣の改善に取り組んでください**

—特定保健指導を受けないとあなたの保険料が上がる可能性があります。—

健診の結果、「特定保健指導のご案内」を受け取られたあなたはメタボリックシンドローム(又はその予備軍)で、今は自覚症状はないと思いますが近い将来、生活習慣病を引き起こすリスクが高い状態にあります。

「特定保健指導」はこれを改善し生活習慣病のリスクを未然に防ぐお手伝いをします。

今年、初回面談を対面で行う会社(3社)、スマホやタブレットを使って行う会社(4社)に加え1泊2日で実施する会社(1社)から指導会社を選択いただけるように選択肢を拡大しました。

特定健診・特定保健指導の実施率が悪いと国への納付金が最大で10%の加算(ペナルティ)が課され、**平成30年度の場合、当健保には最大で5,050万円が加算される**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ので、特定健診や特定保健指導は、ご自身やご家族のためにも、そして保険料負担軽減のためにも、必ず受けていただき生活習慣を改善していただきますようお願いいたします。

なお、**正当な理由なく辞退する方へは会社経由で再要請させていただきます**ので、ご協力をお願いします。



## 平成30年度下期 禁煙チャレンジキャンペーンの実施について

今年の5月31日～7月31日において、「禁煙チャレンジキャンペーン」の参加者を一般及び特定保健指導対象者を対象に募集しましたが、**下期においては新たにスマートフォンやiPad（アイパッド）を使った「遠隔（オンライン）診療」も受診可能**とし、病院に行く時間がないという人でも参加できる禁煙チャレンジキャンペーンを実施しますので、積極的にご参加ください。

## 平成30年度下期 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）で禁煙を始めてみようという方
- ②特定保健指導の対象になった方  
※過去に当キャンペーンの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10月1日（月）～10月31日（水）
- ②特定保健指導対象者：平成31年3月31日までいつでも申込できます  
※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

「禁煙チャレンジキャンペーン申込書（C-17）」に必要事項をご記入のうえ、健保組合へ郵送又はFAXしてください。

### 補助金の請求方

- ①禁煙外来通院の場合：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】：●休日診療、時間外診療した場合は補助金を支給しません。  
●補助金請求時に当健保に加入していることが条件です。
- ②遠隔（オンライン）診療の場合：全額健保組合にて支払いますので請求は不要です。但し、途中終了した場合はそれまでの実費をお支払いいただきますのでご注意ください。



No Smoking



## 診療内容

### 1. 通院の場合

**健康保険適用外で  
禁煙外来を受診した場合**  
通常は受診料の7割相当額を補助していますが、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）、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。

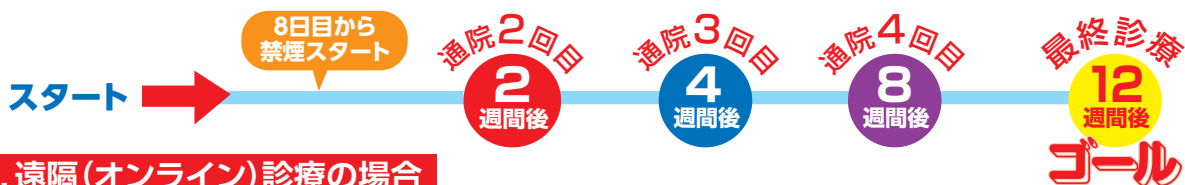
ニコチン置換法や非ニコチン製剤による禁煙法を行う外来受診のことをいいます。喫煙者の禁煙成功のために、禁煙補助剤（ニコチンパッチまたは飲み薬やガム）の処方をはじめ、禁煙についてのアドバイスなどの様々な支援を専門家の立場で行ってくれます。

※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）



### 2. 遠隔（オンライン）診療の場合

以下の2社より選択してください。自由診療となりますがキャンセル料以外の費用は全額健保組合が負担します。

- (1)株式会社リンケージ：ご自分のスマートフォン、タブレットを使って診療を行います。
- (2)カルナヘルスサポート：専用アプリをインストールしたアイパッドを貸与し、診療を行います。  
※詳細は各社の案内（6～9ページ）をご覧ください。

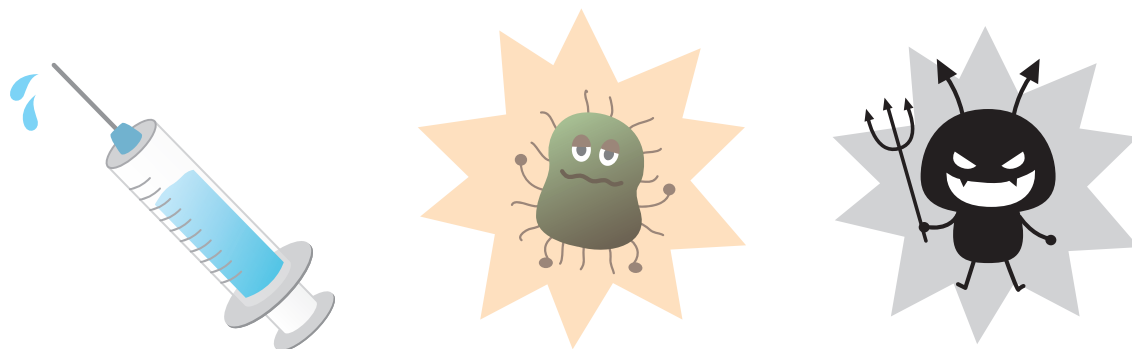
## インフルエンザ予防接種への補助が始まります… ～今年から小学生以下は2回とも補助金対象となります。シーズン前に接種しましょう!!～

インフルエンザの予防接種は、100%予防することはできませんが、受けた人の70～80%はかからない、または、かかっても症状が軽いということが証明されており、予防法の中でも最も効果が期待できる対策といえます。

ただし、接種後に効果が出るまでに約2週間程度かかり、有効期間が約5か月であるため、シーズン中をカバーするためには、流行が始まる前の11月中に接種を終えておくことが大切です。特に13歳未満の子供の場合は2回接種しなければならず、更に1回目と2回目の接種の間は2週間から4週間空ける必要があるため、10月中には1回目の接種を終わらせるようにしましょう。

多くの医療機関で10月から予防接種が始まります。高齢者や子供、持病のある人やその家族だけでなく、風邪をひきやすい人、人混みへの外出や大勢の人と接する機会が多い人なども、早めに予約して、早めに接種しておきましょう。

なお、当健康保険組合では“東京都総合組合保健施設振興協会”（略称：東振協）と契約し、その契約医療機関で接種すれば、補助金（1,500円）との差額を契約医療機関で払うだけで済み、健保組合への請求の手間がない仕組みとなっていますので、居住地か勤務地に東振協の契約医療機関がある場合は、この仕組みを利用した接種をお願いします。



**接種期間** 平成30年10月1日(月)～11月30日(金)

**対象者** 日本旅行健保に加入の被保険者及び被扶養者  
※但し、南半球の諸国に居住する加入者については、4月1日から5月31日までとなります。

**接種回数** ①被保険者及び中学生以上の被扶養者：補助の対象となるのは年度内1回  
②小学生以下の被扶養者：補助の対象となるのは年度内2回まで

**補助金額** ひとり1回につき1,500円まで

**接種場所** 東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)が契約している全国約3,000機関(北海道～沖縄)での接種を原則とします。  
接種に際しては「利用券」の発行が必要です。  
利用方法、利用券の発行方法等詳細については健保組合ホームページをご参照ください。

### ワクチン接種の注意点

- ウイルスは毎年変異を繰り返しているため、ワクチンは毎年接種する必要があります。
- 発熱している人、予防接種でアレルギーを起こしたことがある人、鶏卵にアレルギーがある人などは予防接種を受けられないこともありますので、医師に相談しましょう。

# スマホアプリによる健康相談・病院紹介サービスの試行導入のお知らせ

スマートフォンをお持ちの方へ

**健康相談・病院紹介サービス“クリンタルアプリ”のインストールはお済みですか？**

ちょっとしたカラダの不安や悩みを、チャットでいつでも看護師に相談できる健康相談・病院紹介サービスを平成30年12月31日までの期間限定で導入しています。外出先からでも相談できますので、まずはアプリをインストールしておきましょう。

下記QRコード、または健保組合トップページ右下にあるバナーからアプリをインストールできます。会員登録時に法人コードnta1808が必要となりますのでご注意ください。



## 無料期間中

健康相談・病院紹介アプリ  
クリンタル

自分や家族のちょっとした悩みを  
看護師にチャットで相談!!

ダウンロードはこちら

会員登録時は…

会員種別 → 法人会員を選び

“nta1808”を入力!!

▼iPhone用

▼Android用



時々めまいがするんだけど  
脳の病気じゃないよね…?

子どもが  
39℃の熱を出した。  
朝まで様子みても  
大丈夫かしら…?

健診で肝臓の値が  
ひっかかったんだけど  
どうしたらいいの…?



【サービス提供元】  
株式会社クリンタル

## 健康相談チャット

腰痛・肩こり・ドライアイなど  
カラダに関わることは  
何でもご相談ください!!



看護師とチャットボットに  
カラダの悩みを相談!



写真とテキストで  
病状を詳細に相談可能



評判の良いクリニック案内  
救急相談電話の案内も行うため  
24時間安心



## 医師紹介サービス

病気のことで悩んでいませんか?  
あなたの症状にあった適切な医師を  
ご紹介します!!



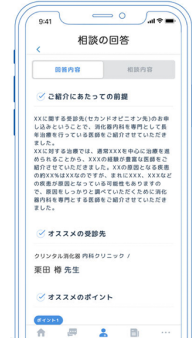
よくある健康上の悩みと  
その回答も閲覧可能!



重症な時は詳細に  
状態や希望を伝えよう



病状にあう、実績あるオススメな  
病院を探してもらえる!



※会員登録時のご不明な点はこちら

<https://clinal.com/campaign/nta>

日本旅行健康保険組合に加入する被保険者(社員)の皆さま

# 禁煙希望者 募集

2ヶ月間の「オンライン禁煙プログラム」で卒煙チャレンジ !!

募集人数

先着**50**名

健康保険組合への申込書をFAX後

申込期限

2018年10月31日まで

リンケージへの  
申込は**コチラ**から



※特定保健指導等の対象となっている(なった)方は2019年3月31日まで

参加費用

~~57,000円~~ **0**円  
健保組合が全額負担

<https://goo.gl/aUhuUj>

※予約日当日のキャンセルや日時変更はキャンセル料(約7,000円)が発生いたします。

## 「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PC\*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。\* Webカメラとマイクが必要です



外来の  
待ち時間を**解消**



メリット1

かんたんWeb予約で  
待ち時間を最小限に



通院の  
手間を**解消**



メリット2

スキマ時間を活用して  
オンライン診療



薬を受け取る  
手間を**解消**



メリット3

利用者の指定場所に  
禁煙薬を配送

申込  
に関する  
問合せ

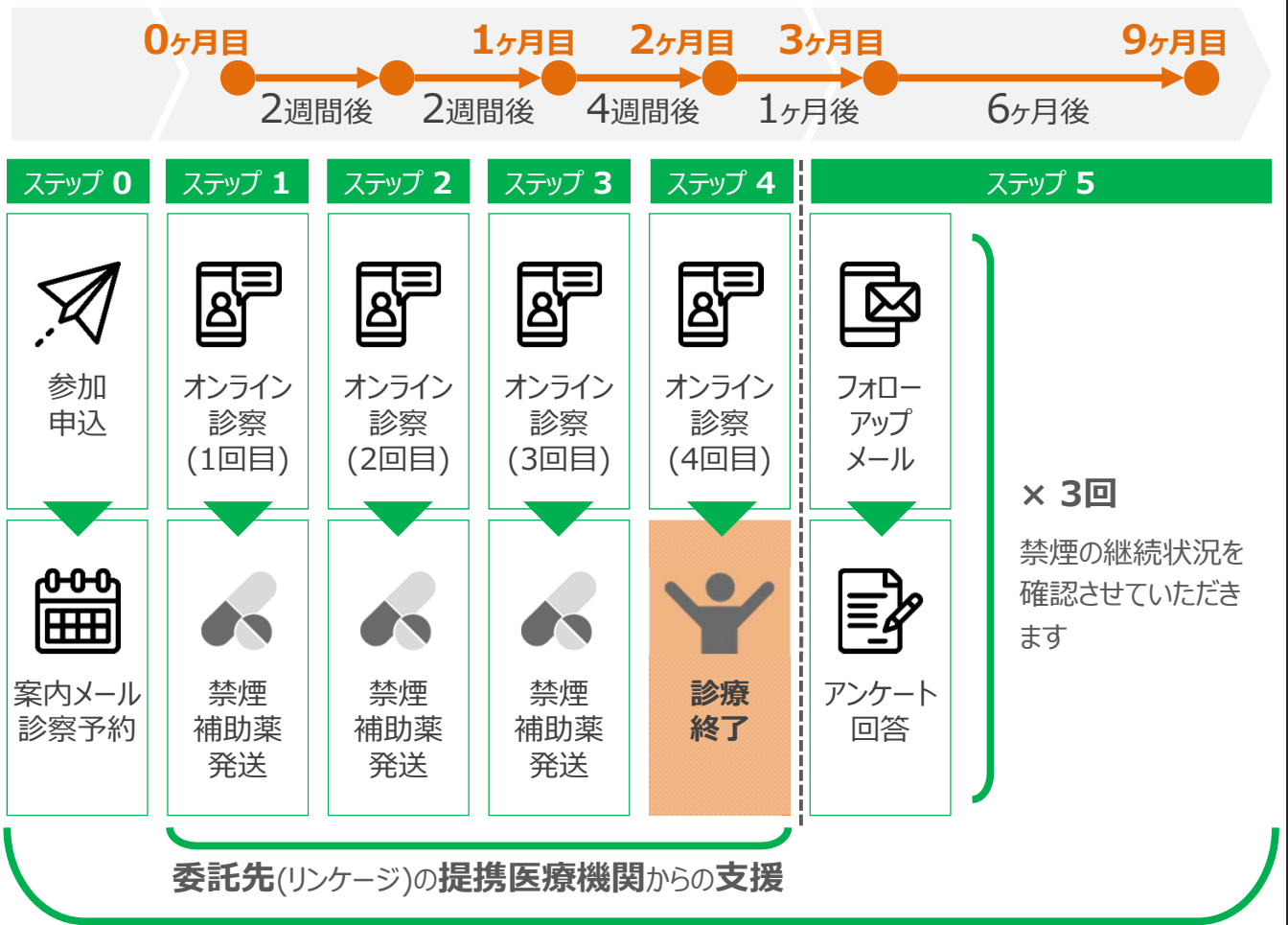
株式会社リンケージ  
サポートデスク  
TEL : 03-6452-8916  
メール : sd@linkage-inc.co.jp



事業  
に関する  
問合せ

日本旅行健康保険組合  
担当 : 永井  
TEL : 03-6895-8391

# 「オンライン禁煙プログラム」の流れ・内容



- ①-1 お申込み後、1週間程度で委託先((株)リンクージ)から「案内メール」が送られてきます
- ①-2 受信した「案内メール」の手順に従って、オンライン診察の予約をしてください
- ①～④ 予約日時になりましたら、オンライン診察の開始です
- ⑤～⑦ 本プログラムが終了した後もメールにてフォローアップいたします

## 【注意事項】

全4回のオンライン診察は、全てWeb上で実施し、ご自身のiPhone・iPad、Androidスマホ・タブレット、PC(※カメラ・マイク付き)を使用させていただきます。

プログラムの  
内容等  
に関する  
問合せ

株式会社リンクージ  
サポートデスク  
TEL : 03-6452-8916  
メール : sd@linkage-inc.co.jp



# 12週間で 禁煙にチャレンジしてみませんか



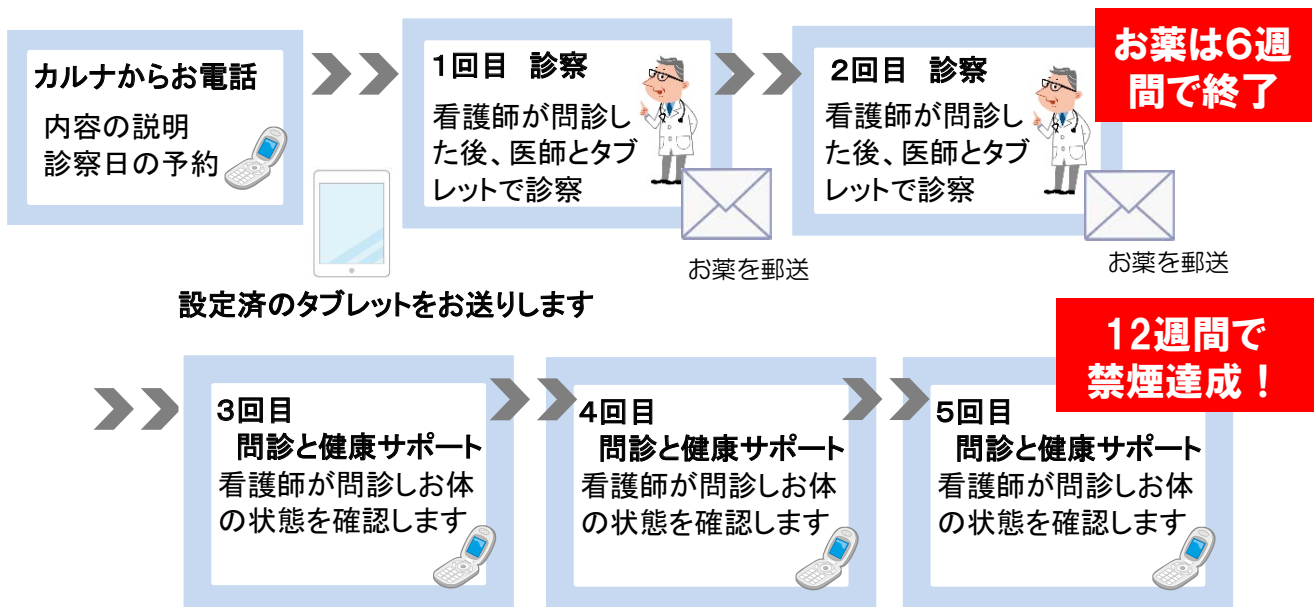
チャンピックスというお薬を使った本格的な禁煙プログラムです

※ニコチンパッチを使用する場合もあります

診察はタブレット端末だから、病院に行かなくていいなんて楽だね

## Point 1 タブレット端末だから好きな場所で診察OK

### プログラムの流れ



- タブレット端末は設定済のものを貸し出します。
- 平日だけでなく土曜日も診察できます。（完全予約制）
- 診察後はお薬を郵送します

## Point 2 禁煙だけではなく健康もサポート

健診の結果から生活習慣病発症リスクが高い方に、保健師・管理栄養士などの専門スタッフから健康サポートも実施します！  
大学の医学者チームが監修した専門的なプログラムです。





# 遠隔禁煙プログラムのご説明

## 概要

健康保険組合加入者で禁煙を希望する喫煙者に対し、本プログラムの委託機関であるカルナヘルスサポート（以下、カルナ）にて、遠隔禁煙プログラムをおこないます。処方薬は禁煙補助薬（チャンピックス）を使用します。

### チャンピックス錠

主成分：バレニクリン酒石酸塩  
(Varenicline tartrate)

脳内の $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体にニコチンの代わりに結合して刺激作用と拮抗作用を示します。刺激作用により少量のドーパミン遊離を促進して禁煙に伴う離脱症状やタバコへの切望感を軽減します。また、拮抗作用により服用中に喫煙すると $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体にニコチンが結合するのを阻害して喫煙から得られる満足感を抑制します。通常、ニコチン依存症の喫煙者に対する禁煙の補助として用いられます。

**服用期間は6週間**



## 個人情報の取り扱いについて

本プログラム参加者からお預かりした個人情報は、以下の目的以外では利用いたしません。

- ・本プログラムの実施、結果作成
- ・事業評価、統計、事業所等第三者への実績報告  
(利用にあたり、個人を特定できない形式にします。)

なお、本試行の実施結果は、カルナヘルスサポートから健康保険組合にデータ形式で提供されます。

## その他の留意事項

- ・本プログラムに参加する場合の費用の負担はありません。
- ・本プログラムに参加しないことによる不利益等は発生しません。
- ・医師の診察で、お体の状況によっては本プログラムへの参加ができない、または服薬の中断をすることがあります。
- ・本プログラムはカルナヘルスサポートからお送りするタブレット端末で実施します。2回目の診察終了後はタブレット端末を返却いただきます。
- ・本プログラムでは、副作用等の確認をしながらチャンピックスを処方します。本人以外の服薬、他の禁煙支援薬との併用、転売等の誤った使用はしないでください。判明した場合プログラムを中断します。

## お問い合わせ先

### 合同会社 カルナヘルスサポート

カルナヘルスサポートは平成18年に九州大学病院発ベンチャー企業として  
糖尿病専門医が設立した会社です。

所在地 〒812-0024 福岡県福岡市博多区綱場町1-16

<http://www.carna-hs.co.jp/>

☎ 050-5306-6702（電話受付時間：10時～19時）

