

◆この号の内容◆

- ☆2019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」の送付について
- ☆個人負担ゼロで禁煙。2019年度 「禁煙チャレンジキャンペーン」を実施します!!
-5月31日は世界禁煙デー、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。-
- ☆無料歯科健診を受けましょう!!
-6月4日は虫歯予防デー、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。-
- ☆医療費通知の送付について
- ☆昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方へ・・・風疹抗体検査と予防接種のご案内

2019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」の送付について

当健保では毎年、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」を対象に、特定健康診査を行っています。

特定健康診査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、「巡回健診」や「人間ドック」そして、**全国約570の健診機関で自己負担なしで受けられる充実した内容(人間ドックとほぼ同等)の「生活習慣病予防健診」も設定**しご希望に合った健診を受診いただけるようにしています。

2019年度の実施にあたり、「健康診断のご案内」を5月下旬にご自宅宛に発送させていただきますのでご確認ください、同封の「受診方法連絡票」を必ずご返送いただきますようお願いいたします。

科金後納
ゆうメール

重要

2019年度版
被扶養者家族と任意継続者の方対象
健康診断のご案内

※受診前に2つの書類を提出してください

① 案内しているコースを選び、別紙の受診方法連絡票を専用封筒でご返送ください

② 健診機関予約後各コースの利用申込書を返付してください

受診率が低いと併せて、【健康医療推進委員会】にヘルプセンターを設置して健診開始の受付期間に際し、お盆やお休みの日からしている健診料を安くするなど、受診率向上のための健診開始100%達成に尽力をお願いします。

日本旅行健康保険組合
TEL.03-6895-8391 FAX.03-6895-8393

【法人】〒150-0004 大阪府大阪市東区10-24 LNET
【支店】〒100-0007 東京都千代田区千代田1-10-1 LNET
【日本旅行健康保険組合】LNET事務局
【健康推進委員会】健康づくり推進委員会 事務局設置

1. 受診方法

	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
健診名称	特定健診 (集合契約A・B)	生活習慣病予防健診	全国巡回健診	人間ドック
検査項目数	6	31	30	46
受診可能対象者	40歳以上男女	35歳以上男女	35歳以上女性	35歳以上の配偶者と任意継続本人
受診期間	2020年3/31まで	2020年3/31まで	2019年6月～12月	2020年3/31まで
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・いわゆるメタボ健診 ・最低限の検査項目 ・契約施設数最多 ・通院中の方にもお勧め ・無料郵送がん検診受診可 	<ul style="list-style-type: none"> ・充実の検査項目が無料で受診可 ・ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・充実の検査項目 ・全国34都道府県の市民会館やホテルで実施 ・土・日・祝日設定あり 	<ul style="list-style-type: none"> ・最も充実した検査項目 ・ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能
基本検査受診者負担金	0円	0円	0円	0円～22,800円 (施設により異なる)
契約施設・会場数	約46,000施設	約570施設	235会場	約670施設

(次頁へつづく)

2. 案内書の送付者

35歳以上の被扶養者及び2020年3月31日まで在籍予定の任意継続被保険者・被扶養者
※未着の場合は健保組合までご連絡ください。



3. 「受診方法連絡票」の返送について

受診方法連絡票の締切は6月30日(日)となっておりますが、期限を過ぎてしまった場合でも同封の返信用封筒(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、6月末日までに「受診方法連絡票」を返送いただけない方には、連絡票回収業務委託先(㈱パーソルマーケティング)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、連絡票の完全回収と健康診断の完全受診にご協力いただきますようお願いいたします。

個人負担ゼロで禁煙。2019年度「禁煙チャレンジキャンペーン」を実施します!! —5月31日は世界禁煙デー、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。—

2019年度におけるがん死亡原因の第1位(2017年度男女計)は肺がんで、その最大の危険因子は「喫煙」です。また喫煙は、肺がんだけでなく、さまざまながん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、糖尿病、高血圧症、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、胃・十二指腸潰瘍、歯周病などの誘発または重症化させ、喫煙者本人にとどまらず、たばこを吸わず受動喫煙が原因の肺がん患者は、年間で1万1,000人、虚血性心疾患が10万1,000人、脳卒中が13万人と推計されるという厚労省の研究班の報告も出ています。

日本旅行健保における2017年度の喫煙率は、【男性：32.3%、女性：10.0%、】で、前年と比較すると男性は0.9%、女性は0.3%減少していますが、「国民健康・栄養調査」の統計数値【男性：29.4%、女性：7.2%】より高い数値となっております。

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!!

2019年度 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
- ※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：2019年5月31日(金)～6月30日(日)
- ②特定保健指導対象者：2020年3月31日までいつでも申込できます。

申込方法

※**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。**
「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でお申込みください。

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、予約の当日キャンセル料や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、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がキャッシュバック。

★禁煙外来とは…

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)



2. 遠隔診療の場合

以下の2社より選択してください。由診療となりますが基本費用は全額健保組合が負担します。

(1) ㈱リンテージ

ご自身のスマートフォン、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

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ので、スマートフォン、タブレットをお持ちでない方もご利用いただけます。



無料歯科健診をうけましょう!!

—6月4日は虫歯予防デー。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。—

新入社員の皆様におかれましては、環境の変化に緊張の続く毎日を送られていることと思います。
新しい仕事にチャレンジし、新たな人間関係を作り上げるパワーの源は「心身の健康を保つこと」ではないでしょうか?

さて、成人の8割は歯周病にかかっているといわれていますが、近年、歯周病は全身の病気に深く関係していることが明らかになっています。また、喫煙や受動喫煙は歯周病の原因になり、重症化しやすいとも報告されています。

口腔の健康を維持増進するためには、歯周病や喫煙に関する知識を深めるとともに、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを習慣にすることが重要です。

各事業所では、定期健康診断は行なわれていますが、「歯の健診」は実施されていません。
当健保組合では、今年度より「歯科の無料健診」を実施していますので、是非ご利用ください。
もちろん、新入社員以外の方でも受けられます。年に1度は歯の健診も受けましょう。



健診対象者	日本旅行健保に加入の被保険者・被扶養者
受診者負担額	無料(治療が発生した場合は保険診療となります。)
受診場所	「歯科健診センター」が契約する全国約1,900箇所の歯科医院から ご希望の歯科医院を選択して受診してください。
申込方法	健保組合のホームページTOPにある



のバナーから「歯科健診センター」のホームページに入り、ご自分の希望する健診内容の【歯科医院検索】後、希望する医院の「歯科健診申し込み」をクリックしてお申込みください。

健診内容	現時点での歯の状態を確認し、歯科医師より適切なアドバイスを受けることができます。 (所要時間15分程度)
注意事項	1. 健診後、治療を行ないたい場合は保険診療となりますので、念のため保険証のご持参をお勧めします。 2. この健診は治療を強制するものではありません。健診後に担当の歯科医師と今後の対応について、ご相談ください。



「医療費のお知らせ」の送付について

「めでいログ」のサービス提供終了に伴い今年度より「医療費のお知らせ」を復活します。

これは、健康保険で治療を受けられた加入者（被保険者・被扶養者）の皆様に、健康に対する意識を高めていただき、医療保険事業の健全な運営に結びつけることを目的として2ヶ月に1度送付するものです。

今回は平成31年1月から2月の間に医療機関で受診された分を5月下旬に送付します。医療機関で受取った領収書は毎回必ず保存し、「医療費・保険給付金のお知らせ」と照合してみましょう。

なお、このお知らせは**確定申告（医療費控除）の際の添付資料として使用できません**ので領収書とともに大切に保管してください。

【「医療費のお知らせ」の見方】

自 31年1月分
至 31年2月分

医療費のお知らせ

診療を受けた方	診療を受けた医療機関	診療年月	日数又は回数	診療区分	① 医療費の総額(円)	② 健保組合が支払った額(円)	③ 国・県・市・町・村で支払った額(円)	④ あなたが窓口で支払った額(円)
日旅 太郎	日旅総合病院	31 1	1	外来	3560	2492		1068

- ① 治療等にかかった医療費の総額(②、③、④の合計額)
 - ② 健康保険(日本旅行健保)から医療機関等に支払われた額
 - ③ 国が定める法律に基づき国等から医療機関に支払われた額(該当する場合のみ表示)
 - ④ 加入者が医療機関等で支払った額(ただし、保険適用の医療費のみ)
- ※金額は1円単位で表示されていますが、実際に支払われる額は10円未満を四捨五入した額となります。

●記載内容に誤りがないか チェックしましょう

医療費の誤った請求や不審な請求があった場合に、医療費通知のチェックによって発見できる場合があります。おかしな点があったら、健康保険組合までご連絡ください。

●「医療費のコスト」を実感してみましょう

自己負担だけの支払に慣れると気づきづらいですが、医療費は思いのほか高額なものです。医療費通知には自分自身が支払った医療費だけでなく、健康保険組合が負担している医療費も記載されていますので、医療にかかるコスト全体が把握できます。

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の皆様へのお知らせ 風疹抗体検査・予防接種を公費で受けられますので、早めに接種しましょう。

風疹ウイルスは非常に感染力が強く、妊娠中の女性が感染すると出生時に先天性風疹症候群(CRS)が出現する可能性が高くなります。2018年は風疹届出数が例年と比較して著しく増加したため、感染拡大防止を目的として、公的な接種を受ける機会がなかった対象者へ、3年間の期間限定で公費負担(原則無料)による風疹抗体検査・予防接種のクーポンが住民票のある自治体より送付されますので、送付された方は速やかに接種してください。

1. 対象者

昭和37年(1962年)4月2～昭和54年(1979年)4月2日生まれの男性

2. 実施内容

対象者に対して全国の市区町村からクーポン券を送付し、公費負担で風疹抗体検査を受けた結果、十分な量の抗体がない者に対して公費負担でワクチンの接種を行います。

3. 実施期間

2019年4月1日～2022年3月31日までの**3年間**