

◆この号の内容◆

- ☆2020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。2020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。-
- ☆家庭用常備薬等あっせんのお知らせ
- ☆電子お薬手帳アプリ「ヘルスケア手帳」のスマートフォンへの登録のお願い
- ☆スマートフォン・webによる健康相談チャット「クリンタルアプリ」と「メンタルヘルス相談室」について

2020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。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止策のための緊急事態宣言が発令されたためご案内を見合わせておりましたが、例年より1か月ほど遅れて6月中旬に「健康診断のご案内」をご自宅宛に発送させていただきますのでご確認いただき、同封の「受診計画連絡票」を必ずご返送いただきますようお願いいたします。

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	2021年3/31まで	2021年3/31まで	2020年6月～12月	2021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35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	258会場	約670施設

2. 案内書の送付者

4月1日現在で35歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者・被扶養者

※対象年齢で未着の方がいらっしゃいましたら、健保組合までご連絡をお願いします。

(次頁へつづく)

3. 「受診方法連絡票」の返送について

受診方法連絡票の返送締切は7月10日(金)としていますが、受診予定が決まらない等の理由で期限を過ぎてしまった場合でも、決定次第、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。(あくまでも予定の内容で結構です。)

なお、7月10日までに「受診計画連絡票」の返送がない方には、連絡票回収委託先(株)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電話やメールをさせていただきますので、連絡票の完全提出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。2020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。—

喫煙による煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、有害物質約250種類の中には少なくとも約70種類の発がん性物質があります。

また、喫煙は免疫機構・肺機能を低下させるなど、呼吸器感染症の極めて重大な重症化リスクです。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の研究でも、喫煙者は非喫煙者の3倍の罹患リスクがあるとの報告もあり、中国武漢の報告によるとCOVID-19の重症化に関しては、喫煙が全てのリスクの中で最大のリスクであることが示され、WHO(世界保健機構)もCOVID-19の感染防止・重症化防止対策として、禁煙を強く推奨する声明を出しました。

さらに、喫煙は喫煙者本人への影響のみならず、他人の煙を吸わされる「受動喫煙」による健康被害も懸念されており、今年4月に施行された改正健康増進法においても、多くの人が利用する屋内施設は「原則禁煙」となり受動喫煙対策が強化されました。

このような状況の中、日本旅行健保における平成30年度の喫煙率は【男性：30.6%、女性：9.2%】で、前年と比較すると男性は1.7%、女性は0.8%減少していますが、「国民健康・栄養調査」の統計数値【男性：29.0%、女性：8.1%】よりも高い数値となっています。

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!!

2020年度 禁煙チャレンジキャンペーン

参加できる方 及び申込期間

- ①日本旅行健保に加入している被保険者(本人)で禁煙を始めようという意志のある方。
2020年5月29日(金)～6月30日(火)
 - ②特定保健指導対象者及び34歳以下でも特定保健指導に該当する健診結果の方(本人)
2020年5月29日～2021年3月31日
- ※ご自分が対象かどうかかわからないという方は健康保険組合(担当:永井)までお問合せください。
※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。
※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でお申込みください。

STOP!

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。

●途中終了の場合は、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健保への請求は不要です。但し、予約当日のキャンセル料や途中終了した場合はそれまでの実費は請求させていただきますのでご留意ください。

(次頁へつづく)

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](http://sugusmoking.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。

また、2020年4月から「ICOS(アイコス)」のような「加熱式タバコ」の禁煙治療も保険適用対象となりました。

- (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… スマートフォンを持っているか、いないか等により以下の2社からご希望の会社を選択してください。いずれも健康保険は適用せず、自由診療で実施します。

(1) 株式会社リンテージ

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。

日本初のICTを活用した禁煙治療で、オンライン上で提携医療機関の医師の診察を受け、自宅などに配送される禁煙治療薬を使用して、禁煙を目指すプログラムです。

(2) 株式会社カルナヘルスサポート

カルナヘルスサポートは、九州大学の大学発ベンチャーとして平成18年に設立された、医学者が立ち上げた会社です。

アプリをインストールしたアイパッドを貸与(宅配便でお届け)し診療を行いますので、スマートフォンやタブレットをお持ちでない方もご利用いただけます。

なお、通常の禁煙外来は、「医師による指導」のみですが、本プログラムは医師の指導に加え、コメディカル(保健師・看護師・管理栄養士・薬剤師等)が事前聞き取りや食事・運動・服薬指導を、資料などを使って行うことで、より懇切丁寧な診療を実現します。

※詳細は各社の案内(4~7ページ)をご覧ください。



日本旅行健康保険組合に加入する被保険者の皆さま

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20名

健康保険組合へ申込書をFAX後

申込期限

2020年5月29日(金) ~
6月30日(火) まで

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2021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>

「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

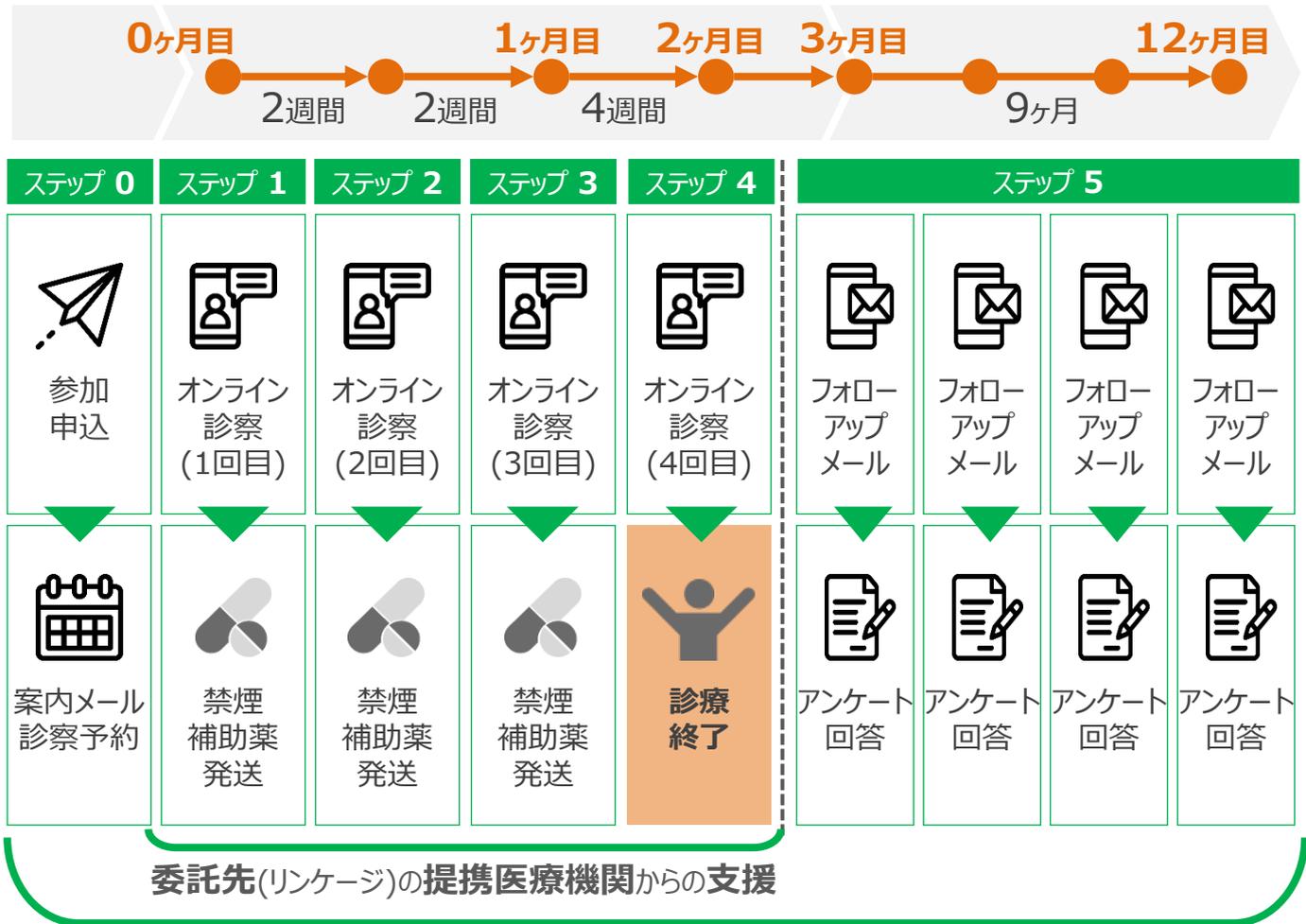
株式会社リンケージ
サポートデスク
TEL : 0120-33-8916
メール : sd@linkage-inc.co.jp



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



委託先(リンケージ)サポートデスクからの支援

- ステップ0-1 お申込み後、順次委託先((株)リンケージ)から「案内メール」が送られてきます
- ステップ0-2 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
- ステップ1～ステップ4 予約日時になりましたら、オンライン診察の開始です
- ステップ5 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

50代男性・禁煙継続9か月
・家族に喜ばれた
・息切れがしなくなった

50代女性・禁煙継続6か月
・肌の調子が良くなった



30代女性・禁煙継続3か月
・たばこの臭いを気にしなくて良くなった
・禁煙の支えは「子供達」

30代男性・禁煙継続3か月
・禁煙の支えは「ゴルフクラブの購入」

【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)を使用していただきます。

プログラムの
内容等
に関する
問合せ

株式会社リンケージ
サポートデスク
TEL : 0120-33-8916
メール : sd@linkage-inc.co.jp
 LinkAge



12週間で 禁煙にチャレンジしてみませんか

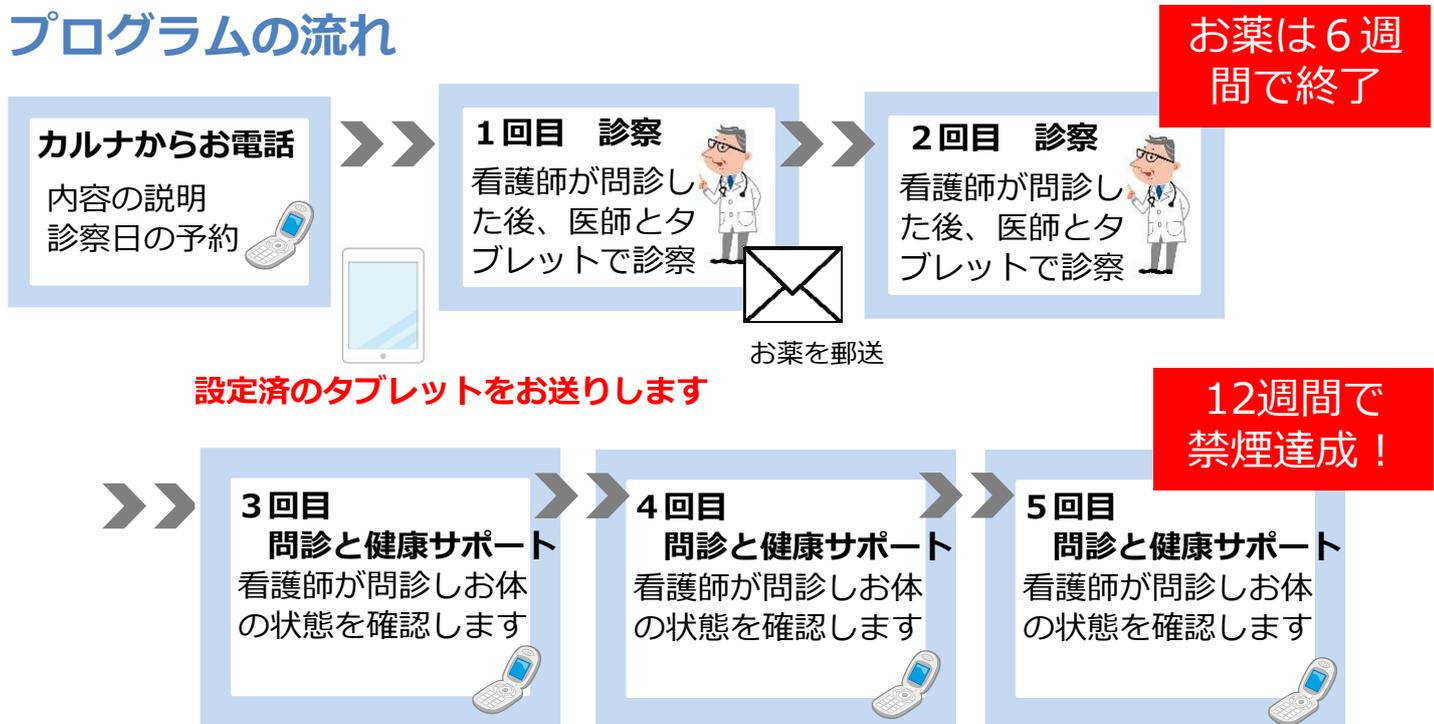


チャンピックスやニコチネルというお薬を使った本格的な禁煙プログラムです

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、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

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（チャンピックスまたはニコチネル）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



ニコチネル

ニコチンパッチは1998年12月に承認された経皮吸収禁煙補助薬で、ニコチンが皮膚の毛細血管から吸収されます。医療用医薬品として国内で発売されているニコチンパッチには、処方箋が必要な医療用のものと市販のものがあり、本プログラムでは処方箋が必要なものを使用します。



使用期間は8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（申込書、事前確認事項および特定健診診査結果データ）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
 - 本プログラムの事業評価・統計・事業所等第三者への実績報告（※個人を特定できない形で行います）
- 本プログラムの実施結果はカルナより健保へ書面及び電子データ形式にて提出されます。

その他の留意事項

- 本プログラムの参加費用は、健保で全額負担するため、自己負担はありません。
※ただし追加投薬ご希望の場合などは別途自己負担が発生しますのでご了承ください。
- 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のでご了承ください。
- 本プログラムはカルナ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ご返却ください。
- 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行わないでください。もし、判明した場合はプログラムを中断、さらに不正利用が発覚した場合は本人へ全額費用負担請求します。

お問い合わせ先

株式会社 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：平日9時～18時）



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。—

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。

歯科健診は基本的には保険適用外ですが、当健保組合では、「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。

新入社員の方もそれ以外の方も、年に1度は歯の健診を受けましょう。



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



のバナーからより【歯科医院検索】後、希望する医院の「無料健診申込」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。

家庭用常備薬等あっせんのお知らせ (WEB注文のみ)

疾病予防や健康保持の一助として、今年度第1回目の家庭用常備薬等のあっせんを実施します。今回の実施期間は2020年6月1日～2020年7月31日になります。

詳細は健保組合ホームページトップのバナー



からご覧ください。

電子お薬手帳アプリ「ヘルスケア手帳」のスマートフォンへの登録のお願い ～電子お薬手帳にジェネリック差額が表示され、お得になる額がその場で確認できます～

健保ニュースNO.305でご案内しましたが、加入者の皆様にジェネリック医薬品を使用いただくことにより医療費の削減を図る取組として、令和2年度においては以下の取組みを行っていますのでご協力をお願いいたします。

1. 導入するサービス

「COMPASS/コンパス」…

電子お薬手帳「ヘルスケア手帳」に付加するジェネリック医薬品の即時表示サービスです。

2. サービス内容(特徴)

- ①電子お薬手帳（ヘルスケア手帳）に、病院でもらった処方箋のQRコードを読み込むと処方された薬のジェネリック医薬品の情報（薬品名、差額）がその場で表示されます。
- ②「ヘルスケア手帳」と契約のある薬局であれば、処方箋を送信することで、待ち時間がゼロになり、ジェネリックへの変更希望もアプリ経由で薬局に簡単に通知でき、呼出依頼をしておけば、準備ができたらアプリで知らせてくれます。
- ③お薬手帳を持参するだけで、毎回40円安くなります※。紙のお薬手帳は忘れることが多いですが、スマホのアプリなので常時携帯可能で、災害時にも便利です。
※同一薬局（調剤基本料1の薬局）で6か月以内に持参した場合、3割負担の場合。

3. 皆さんに実施していただきたいこと

登録・利用料無料の「ヘルスケア手帳」のアプリをダウンロードし日本旅行健保の保険者番号 [06137848](https://www.ge.or.jp/06137848) を入力して利用者情報を登録するだけ!!

アプリでは10人まで登録して使えますので、お子様や高齢の親御様の方まで複数のお薬手帳分を一つで管理することもできます。

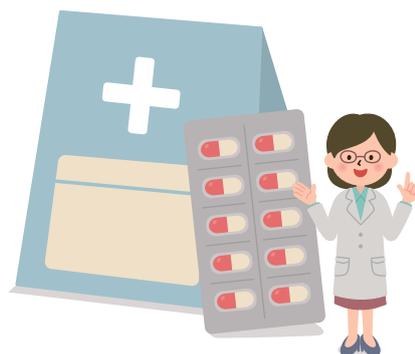
※詳細は、健保組合ホームページのトップページ右下にある下記バナーから案内を参照してください



4. 「ヘルスケア手帳」アプリの登録状況(令和2年4月30日現在)

事業主	登録者数 (3/7～4/30)	事業主	登録者数 (3/7～4/30)
日本旅行	33	日本旅行北海道	3
日本旅行労働組合	4	日本旅行リテイリング	1
ジャッツ	2	日本旅行グローバルビジネスラベル	4
フレックスインターナショナルツアーズ	1		
ジャッツ関西	1	日本旅行健保 計	49

スマートフォンをお持ちの加入者は、登録にご協力をお願いします。





スマートフォン・Webによる健康相談チャット 「クリンタルアプリ」と「メンタルヘルス相談室」について

～電話健康相談がメンタルヘルス専用に変更となりました!!～



令和2年4月から、健保組合で実施している電話健康相談を面談カウンセリングも可能な**メンタルヘルス専用**に変更しました。

なお、メンタルヘルス以外の相談についてはスマートフォン・WEBによる健康相談チャット「クリンタルアプリ」をご利用いただくこととなりましたので、ご注意ください。

1. スマートフォン・パソコンによる健康相談チャット「クリンタルアプリ」

健康相談チャットと医師紹介サービスの機能があります。

(1) 健康相談チャット

ちょっとした症状や健康の悩みに、医師、看護師がチャットでお答え(アドバイス)します。
こころの悩み(メンタルヘルス)の相談も可能ですが、面談によるカウンセリングはありません。
また、夜間の救急病院のご案内や専門医のロジックに基づく症状からの緊急度のアドバイスも行います。

(2) 医師紹介サービス

ご自身やご家族の入院や手術の際に、利用者の病状にあった本当に実績のある安心できる病院を医師が紹介します。(予約代行や紹介状の発行は行っていません。)

2. 電話・WEB・面談による「メンタルヘルス相談室」



こんなときは

- 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。



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。

メンタルヘルス相談室

(フリーダイヤル) またはWebでご利用になれます

0120-245-321

URL:<http://www.t-pec.co.jp/z-mental/nta-kenpo/index.html>

ユーザー名: nta-kenpo
パスワード: 2453321

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2～3日を要します)

※詳しくは、健保組合ホームページのトップページの下記バナーから各案内を参照してください。

こころの悩み お気軽にご相談ください

日本旅行健保
メンタルヘルス相談室

ご家族や自身のからだの悩みに、看護師からチャットでアドバイスがもらえる!

健康相談チャット クリンタルアプリ **無料**