

# 兵庫県運輸業

## 令和2年度 保健事業のご案内

健康保険組合では、加入者の皆様の健康保持・増進を図るため、病気の予防、体力の向上・保養などの保健事業を行っていますが、既存の事業に加え令和元年度から厚生労働省と健康保険組合連合会のサポートを受けて新たな事業を引き続き実施しますのでご案内いたします。皆様の健康で安心のある生活の一助となるよう取り組みますので、ぜひ参加いただきますようお願いいたします。

7月～ スマホ de 特定保健指導 …… P2・P3

8月～ 24時間対応 組合専用  
健康相談ダイヤル …… P4・P5

9月

10月

11月 ファミリー歯科健診  
事業所巡回歯科健診も募集中(通年実施) …… P6・P7  
感染症予防キャンペーン  
むし歯予防、うがい、手洗い習慣づくり …… P8

12月 薬との上手な  
付き合い方のご案内 …… P9

### いつでも利用可能

お得に健康管理 グッピーヘルスケアfor健保 …… P10  
禁煙を応援 卒煙プログラム …… P11  
ホームページをリニューアル  
(医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品の差額通知が利用できます) …… P12

令和2年度の保健事業のご案内ですので、令和3年3月31日まで大切に保管してください。

# 初回面談から継続支援までwebで完結 スマホ de 保健指導

～特定保健指導をリモート面談でも実施～

特定保健指導を直接面談だけでなく、リモート面談でも実施いたします。  
特定保健指導の対象になられた方には、ご自宅へ実施案内をいたしますので、リモート面談を活用して、生活習慣病重症化予防をはじめ、健康づくりに取り組んでください。  
終了者には、QUOカード(1,000円分)を進呈いたします。

SOMPOヘルスサポート(株)に委託して、特定保健指導の初回面談から継続支援までスマートフォン1台あれば、完結することができます。



- ▶ 相談員との初回面談は、スマートフォン(またはタブレット)のテレビ電話機能を使います。
- ▶ その後のサポートは、無料アプリ「QUPiO With」でのサポート、もしくは相談員からの電話でのサポートを、ご自身で選ぶことができます。



## 遠隔面談までの流れ

### ① 案内文送付

当組合より、遠隔面談の案内書一式を送付します。



### ② (健康相談員⇒対象者さま) 日程調整

健康相談員より対象者さまへ、日程調整の連絡をさせていただきます。



### ③ (対象者さま) アプリのダウンロード

(スマホ、タブレットの方は)「リモートミーティング」というアプリを事前にダウンロードしていただけます。



### ④ (健康相談員⇒対象者さま) 事前確認

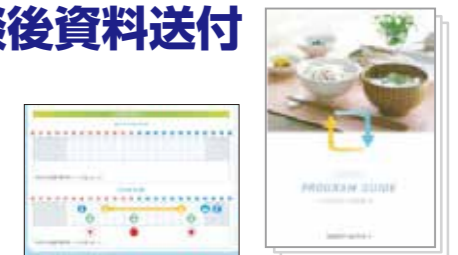
約束の時間になりましたら、健康相談員が対象者さまに電話で当日の操作方法を説明いたします。



### 遠隔面談実施



### 面談後資料送付



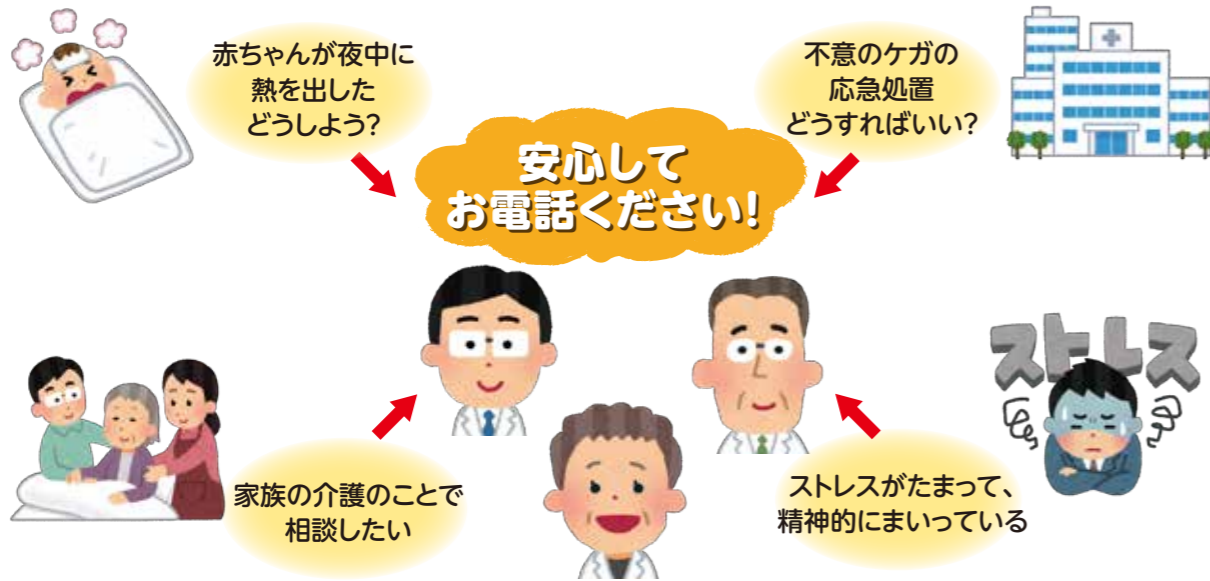
### ◆遠隔面談をご利用いただくには…

- お手持ちのスマートフォン・タブレットをご用意ください。
- 通信環境をご確認ください。(※Wi-Fi環境推奨)  
※アプリ自体は無料でご利用いただけますが、通信費は別途対象者のご負担となるため、Wi-Fi環境を推奨いたします。(Wi-Fi環境でない場合、1回の面談で使用するデータ通信量は560MB程度です)
- 「リモートミーティング」アプリをお持ちのスマートフォン・タブレットにインストールください。
- 個人情報の取扱い、プログラムご利用上の注意事項に同意ください。

# 8月1日～実施 24時間対応 組合専用 健康相談ダイヤル

常勤のドクターをはじめとする経験豊かなティーペック株式会社のスタッフが24時間・年中無休体制で電話による健康相談に応じます。同封の「ご利用案内」を保管のうえ、ご活用ください。

## こんなとき



24時間健康相談、メンタルヘルスカウンセリング、二次健診機関の紹介、生活習慣病受診サポート、セカンドオピニオンなど各サービス専用ダイヤルで相談できます。人事労務担当者の方からの相談にも対応します。

## 主な相談内容

### 1 気になるからだの症状についての相談

●何科を受診すべきか ●どんな病気が考えられるか ●どんな治療があるか ●どんな注意を家庭ですべきか ●病院案内 ●受診したらどんな検査をするか ●応急処置 など

### 2 治療に関する相談

●病気の詳しい説明、治療、検査について ●最新の治療 ●専門医 ●飲んでる薬の副作用について ●検査データの説明、正常値、高い・低い時はどんなことが考えられるか、家庭で注意することは など

### 3 母子保健・育児に関する相談

●家族計画、避妊について ●不妊症および専門医 ●マタニティーブルー ●産院情報、出産方法 ●授乳について ●妊娠中の食事・生活・運動 ●妊娠中の病気 ●誤飲、転倒などの応急処置 ●おねしょ、歯並び、指しゃぶり、爪かみ、チック ●授乳、離乳食、おやつ ●トイレトレーニング ●発達、成長 ●予防接種 ●常備薬 ●赤ちゃんの育て方 (お風呂の入れ方、抱き方、衣類、おへその手当てなど) ●知っておきたい子どもがよくかかる病気 など

### 4 ストレス・メンタルヘルスに関する相談

●対人関係の悩み ●職場のストレス ●夫婦の問題 ●子育てのストレス ●不登校・いじめ ●気分障害、不安障害、不眠、摂食障害、心身症などについて ●アルコール依存症、ギャンブル依存症について ●こころの悩みを抱える人への接し方 ●専門医案内 など

### 5 家庭看護・介護に関する相談

●運動指導 ●食事指導 ●水分補給 ●食事の選び方 ●応急処置 ●寝衣の調整 ●保温/冷・温湿布、冷あん法について ●環境/湿度・換気・室温・クーラーなど ●入浴・清拭 ●どのような時、再診すべきか ●家庭でできる看護 ●寝たきり老人の介護/床ずれ防止・排泄・食事・体位交換 ●寝衣交換 ●介護保険について など

### 6 健康保持・増進に関する相談

●健康保持、病気の予防のためどのような食事をとるべきか ●どのような運動をするべきか ●医師からの説明の受け方 ●高額医療、医療費控除 ●人間ドック、心臓ドック、禁煙ドック、骨ドック、脳ドック ●認知症ドック、レディースドック ●生活環境、食品衛生について ●最新のPETを用いたガン検診ができる施設 ●予防接種 など

## 電話相談



**Q1** 以前子供が夜中にひどい嘔吐を繰り返し、不安な事がありました。夜中でも相談にのってくれるの？

**A1** さまざまな健康相談に対して適切な回答ができるよう、医師の24時間常勤体制をとっております。特に深夜などは緊急の場合が多く、経験豊かな医師の適切な判断が必要です。また、最近では高度医療に関するご相談も多く、医師の常勤がより求められています。



**Q2** メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に関する相談はできるのですか？

**A2** 生活習慣病をはじめとしたさまざまなご相談を行っております。食事・運動などの生活習慣に関する情報提供・健康支援なども行っており、特定健診・特定保健指導に関するフォローアップにもつながります。



**Q3** イライラやストレスなど、メンタルヘルスの相談にも応じていただけますか？

**A3** こころの健康づくりやメンタルヘルス不調の予防には、精神疲労の早期発見と適切な処置が大切です。ティーペックでは、からだのご相談だけでなく、こころのご相談も専門家が対応しております。心理カウンセラーによるストレスの相談や専門医療機関の情報は、こころの悩みやストレスを抱える相談者にとってかけがえのないホットラインになっています。さらにティーペックでは、近年多くなってきた「面談カウンセリングを受けたい」と言ったご要望の高まりに答えて、専門の相談スタッフ・心理カウンセラーによる全国ネットワークを構築し、面談によるメンタルヘルスカウンセリングも全国で実施しております。

**Q4** 電話以外の方法で相談することはできますか？

**A4** 最近は電子ツールなどの発達により、会社、家庭にパソコンが普及しております。「忙しくて電話をかける時間がない。」「面と向かって話をしているわけではないが緊張する。」などのご意見もあり、ティーペックでは Web による相談システムをご用意しております。メールアドレスをお持ちならばどなたでもご利用できます。

健康、医療、介護、育児、ストレスに関するご相談に**医師、保健師、看護師、心理カウンセラー、助産師、ケアマネージャーなどの専門スタッフ**が親身になって対応致しますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

# むし歯 & 歯周病予防

## ファミリー歯科健診・事業所巡回歯科健診

歯が失われる原因には大きく2つあり、ひとつがむし歯ともうひとつが歯周病です。このどちらも歯の表面や歯と歯の間にこびりついたプラーク（歯垢）中に存在する細菌が原因となっており、むし歯は歯そのものが侵された場合、歯周病は土台ともいえる歯肉、歯槽骨が侵された場合におこります。どちらも正しい指導のもとに歯を念入りに磨き、プラークを除去しておけば防げるものです。

そこで、従業員とその家族で15名以上の希望者があれば、事業所に赴き歯科健診を実施しますので、事業所へお問い合わせください。

また、ファミリー歯科健診は、近畿圏内12健保組合の共同事業で休日に京都・大阪・兵庫6会場で実施します。令和2年度は下記のとおり実施しますので、この機会にぜひ健診を受けましょう。



### ファミリー歯科健診日程

【対象者】被保険者、被扶養者

【健診費用】兵庫県運輸業健康保険組合が全額負担

### 歯科健診のすすめ

### ●ファミリー歯科健診

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ①2020年11月1日(日)<br>京都市京都テルサ     | ④2020年11月21日(土)<br>大阪市エディオンアリーナ大阪 |
| ②2020年11月8日(日)<br>姫路飾磨市民センター   | ⑤2020年11月29日(日)<br>堺市産業振興センター     |
| ③2020年11月15日(日)<br>大阪市梅田センタービル | ⑥神戸市センタープラザは8月1日以降<br>に日程を決定      |

申し込み方法は、健保日より、ホームページにてお知らせいたします。



### 《歯科医師検査》

歯科医師による、う蝕症（虫歯）・歯石・歯肉炎・歯槽膿漏・口腔清掃状態のチェック

### 《口腔衛生指導・口腔内清掃・歯面研磨》

- 歯科衛生士より歯科治療の説明及び相談
- 直接歯ブラシを使い各人の口腔状態にあったブラッシングの指導
- 所要時間の範囲内における歯科衛生士による口腔疾患予防を目的とした歯間清掃、歯面の研磨等

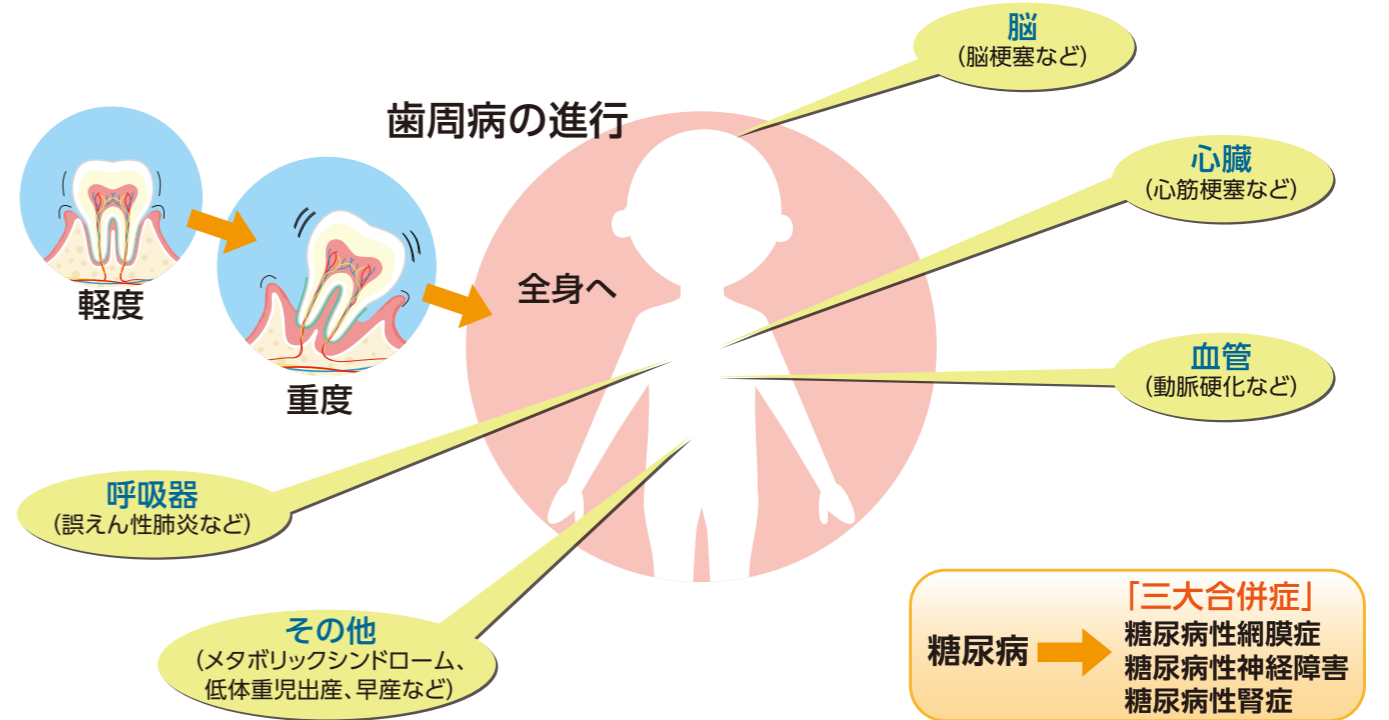


**\*所要時間 10分～15分**

〈健診機関〉日本歯科衛生協会  
大阪市東淀川区東中島 2-9-15 日大和生ビル 06-6325-8011

## 歯周病の進行は、全身に悪影響を与えます

お口の中には多くの細菌が存在していますが、中でも歯周病菌などは血液の中に入り込んで、全身のさまざまな部位に悪影響を与えます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管障害といった生活習慣病の原因となるといわれています。



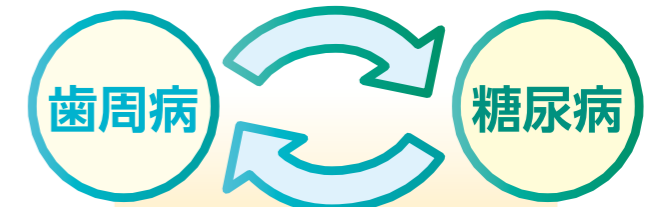
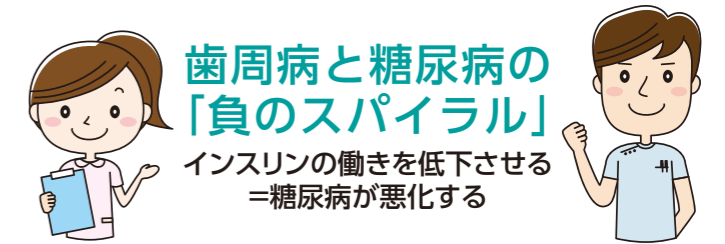
## 歯周病と糖尿病の相関関係

近年、歯周病にかかっていると糖尿病になりやすくなり、反対に糖尿病にかかっていると歯周病になりやすいということが分かってきました。

歯周病により作られる物質は、血糖をコントロールするインスリンの働きを低下させてしまい、それは糖尿病の悪化につながります。糖尿病の合併症（糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症）が進行すると、失明、壊疽、腎不全など深刻な障害にもつながります。

一方糖尿病は、細菌に対する免疫力を低下させます。その結果、歯周病も起こりやすくなり、歯周病菌も繁殖します。

この悪循環を断ち切る方法の一つが、歯周病対策としてのお口のケアなのです。



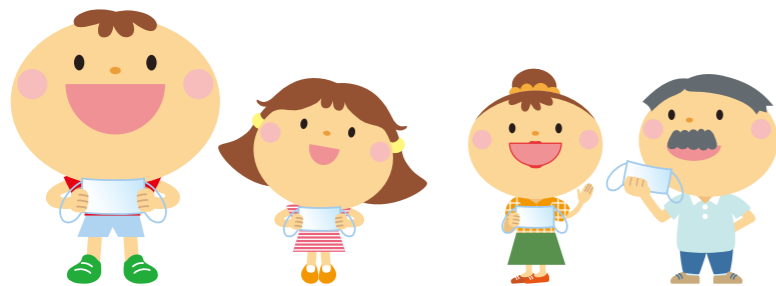
細菌に対する免疫力を低下させる = 歯周病菌が繁殖する

歯周病と糖尿病、どちらも治療することで「負のスパイラル」を「正のスパイラル」に転換することができ、全身の健康が始まる!

# 家族で取り組む感染症&むし歯予防

## 感染症予防キャンペーン 2020

10月中旬 対象のお子さまのご家庭に小児用感染症予防セットと  
キャンペーンキットをお送りします。



昨年好評につき今年は12歳まで  
年齢を拡大して実施します。

新型コロナウイルス感染予防のため手洗い、うがいは、生活習慣の中に定着するようになりました。

かぜの予防など健康管理の基本となる手洗いうがいは、小さい頃からの習慣付けが大切です。また、歯みがきの習慣は、むし歯予防だけでなく、大人になったときの歯周病や生活習慣病の予防につながります。

そこで今年度は3～12歳のお子さまのいるご家庭を対象に、11月から1月までの3ヵ月間、「家族で取り組む感染症&むし歯予防キャンペーン2020」を実施いたします。キャンペーンで目標を達成した場合には「こども商品券」をプレゼント、お子さまと一緒にご家族みんなで手洗いうがい・歯みがきで、健康増進に取り組んでいきましょう。

キャンペーン期間  
11月1日～1月31日  
3ヵ月間



### キャンペーンのポイント

- 目的** 手洗いうがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯を予防する
- 対象者** 3歳(平成29年度中に生まれたお子さま)～小学校就学中のお子さま
- 方法** 手洗いうがい・歯みがきがすべてできた日はカレンダーにシールを貼る
- 目標** 3ヵ月間で60日以上シールを貼る
- 提出** カレンダー(アンケート記入)を同封の返信用封筒に入れて、令和3年2月19日(金)までに健保組合(必着)へ郵送
- その他** 60日間達成したお子さまに「こども商品券」をプレゼントさらに抽選で5組さまに某テーマパークの入場券プレゼント



薬剤の多種・多量服薬者を対象に

## 「薬との上手な付き合い方」をご案内します!



多種・多量投与とは?

一人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診し、類似している効能のお薬をそれぞれの病院より処方してもらい飲むこと。また、お薬を一度に大量に飲むことです。

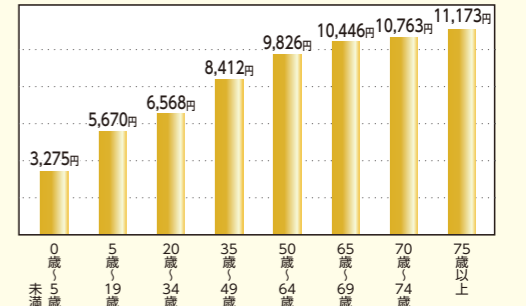
年を重ねていくと、季節の変わり目や猛暑などの影響を受けやすく、若い時に比べてどうしても病気になりがちです。薬の服用が長期間必要な病気にかかる人も少なくありません。つまり、「薬とのお付き合い」が増えていくことは避けられません。

医療機関で複数の薬を処方される場合、薬の重複服薬や飲み合わせ(相互作用)による副作用に十分な注意が必要です。当健康保険組合で対象者を抽出し、ご自宅へ郵送いたします。「お知らせ」が届いた方は内容をよくご確認ください、必要な知識を身につけて、薬と賢く付き合ってください。

### 年齢とともに増える調剤医療費

処方せん1枚当たりの調剤医療費を見ると、年齢を重ねるごとに例外なく上昇しています。75歳以上では11,173円で、0歳～5歳未満の3,275円の約3.41倍となっています。

■処方せん1枚当たり調剤医療費(平成29年度)



\*厚生労働省「調剤医療費(電算処理分)の動向(平成29年度版)」に基づき作成

「通知物サンプル」

**多種・多量投与の危険性**

**多種・多量投与とは?**  
1人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診した場合、類似している効能のお薬をそれぞれの病院より処方してもらい飲むこと、また、お薬を一度に大量に飲むことを指します。

めまいや嘔吐などを発症する。  
薬の飲み合わせにより副作用が生じる可能性がある。  
薬の効力が消えてしまう。  
腎臓や肝臓の障害を起こすことがある。

**かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう**

**かかりつけ医・かかりつけ薬局とは?**  
かかりつけ医は、健康状態を管理してくれたり、病気に関して相談に応じてくれる身近なお医者さんです。  
かかりつけ薬局は、お薬の処方歴を一括管理してくれる薬局を指します。

**メリット**

- ① 普段より病状・病歴を把握している。緊急時の対応が迅速である。
- ② 健康診断結果に対するアドバイス等、健康について相談に乗ってくれる。
- ③ 精密検査・高度医療が必要な場合には、適切な医療機関へ紹介状を書いてくれる。

各薬局では患者さん等に薬歴を記録します。かかりつけ薬局で毎回、処方したり、お薬手帳を活用することで、医薬品の重複処方や副作用などを未然に防ぐことができます。お薬手帳は、何冊も持たずに1冊1冊と、処方シールの貼り付け忘れがないか確認するようにしましょう。

カスタマーサポートセンター  
お電話でのご相談・お問い合わせ窓口  
0120-875-788  
受付時間  
2020年  
2月19日まで

無料相談窓口  
独立行政法人医薬品医療機器総合機構  
03-3506-9457  
受付時間  
2020年  
2月19日まで

いつでも 健康を記録して、自分の健康度を向上させませんか？

# グッピーヘルスケア for 健保

対象者：被保険者および18歳以上の被扶養者

毎日の体重、食事、睡眠などを記録することや歩くことでポイントがたまります。自分の健康度を毎日確認することで、目標を意識した健康生活がおくれます。

スマホで健康管理するだけ！  
健康ポイントを貯めて Amazonギフト券を当てよう！

GUPPY healthcare

インストールはこちらから

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

グッピーヘルスケア 検索

毎月250名様に1000円分抽選で当たります！  
※18歳以上の健康保険組合加入者の方が対象です

## 登録方法

### STEP1 機能追加

- 1 トップ画面から機能追加
- 2 カテゴリから選択
- 3 健康保険組合を選ぶ

### STEP2 登録

- 4 被保険者情報を入力
- 5 登録完了

応募まではとってもカンタン！3ステップ 健康活動を記録 1000ポイント以上貯める Amazonギフト券が当たる

## 獲得ポイントと基準

<b>起動</b> アプリを起動したら <b>10pt</b> 毎日	<b>歩数</b> 5,000歩 毎日 10pt 10,000歩 毎日 さらに10pt	<b>体重</b> 体重を記録したら <b>10pt</b> 毎日	<b>食事</b> 食事の写真を投稿したら <b>10pt</b> 毎日	<b>禁酒</b> 禁酒したら <b>10pt</b> 毎日
<b>睡眠</b> 睡眠時間を記録したら <b>10pt</b> 毎日	<b>イベント</b> イベントに参加したら <b>100pt</b> 毎日	<b>健診受診</b> 健診を受診したら <b>500pt</b> 年2回まで	<b>特定保健指導受診</b> 特定保健指導を受診したら <b>500pt</b> 毎年	<b>特定保健指導完了</b> 特定保健指導が完了したら <b>500pt</b> 毎年

アプリに関するお問い合わせ ☎ 03-5908-3883 ✉ hc@guppy.co.jp

GUPPY 株式会社グッピーズ 〒163-0613 東京都新宿区西新宿 1-25-1 新宿センタービル 13F

https://guppy.healthcare

# いつでも 禁煙を応援します

令和2年4月1日から健康増進法が改正され、原則屋内禁煙など喫煙はマナーからルールへ変わりました。昨年から継続して、株式会社キュア・アップが運営する「卒煙プログラム」と契約して禁煙を決心した方の卒煙を応援します。

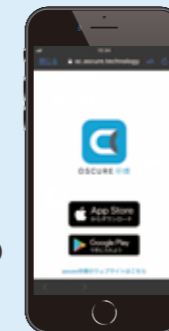
対象者：被保険者・被扶養者 申込期限 令和3年2月28日 全国で2000名まで（早めに申し込みください）

## 初回ご利用までの4ステップ

### ① アプリをダウンロードしてください

アプリをダウンロードしてください。  
・対象端末：スマートフォンのみ（タブレットでの利用は不可）  
・対象OS：iPhone：OS 9.0以上/Android：OS 5.0以上

#### QRコードでダウンロード



#### 検索してダウンロード

Playストア（Androidの方）  
または App Store（iPhoneの方）  
で検索してください。

ascure 卒煙 検索

### ② アプリでユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード：195815

### ③ アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

### ④ 初回面談実施

6ヶ月の卒煙プログラムのスタートです！

## ご参加の条件

以下に当てはまる方はご参加いただけませんのでご注意ください。

### ・アプリを利用できない方

以下の動作環境を満たさないスマートフォンの場合、アプリが正常に使用できない可能性があります。

#### 対象となるOS：

iPhone：OS 9.0以上/Android：OS 5.0以上のスマートフォン  
※PC・タブレットはご利用できません

### ・禁煙を希望されない方

例として、本数を減らす減煙が目的/加熱式たばこを続けたい/半強制での参加/機会喫煙は続けたい

### ・うつ病と診断されたことがある人

医師のもとでの禁煙を推奨します。※禁煙時の離脱症状により、うつ病を悪化させることがあります。

## 開発元 株式会社キュア・アップ

高度なソフトウェア技術と医学的エビデンスに基づいたアプリ・ソフトウェアの研究開発から製造・販売を行う企業です。モバイルヘルス分野の先進的企業として、日本経済新聞、日経デジタルヘルス、Forbes、Bloomberg、The Japan Timesなど国内外のメディアに取り上げられている他、総務省、経産省、NEDO等の支援事業にも採択されています。

<https://cureapp.co.jp/> CureApp

ご不明な点は、こちらまでお問い合わせください

株式会社キュア・アップ ascure卒煙サポートセンター  
E-mail/ascure@cureapp.jp

## ascure(アスキュア)卒煙プログラムの詳細





# ホームページを リニューアルしました。

これからも、皆様のお役に立つ広報媒体として、情報をわかりやすく掲載していきますのでよろしくお願いいたします。



## リニューアル点 ●●●

- スマートフォンでも画面参照可能
- タイムリーで興味をひき、理解しやすくより安全で積極的な広報
- 健康保険制度を簡単検索



**マイヘルスウェブ〔MY HEALTH WEB〕の登録はお済みですか？**  
皆さまの健康づくりの一助とするため、個人専用の健康ポータルサイトを開設しました。

### 健診結果情報

健診結果に基づいた解説、生活習慣改善アドバイスが表示されます。

### 医療費明細

自身の医療費情報を確認でき、印刷・ダウンロード保存もできます。  
・医療費控除の申告、税務署への紙申告に利用できます。

### Myバイタル

毎日の体重・血圧・歩数・BMI・体脂肪率・腹囲・体温などを記録し、グラフ化されて表示されます。  
また、目標体重の設定を行うと目標値がグラフとして表示されますので、体重管理にも最適です。身長を登録しておく  
と記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

### ジェネリック差額

ジェネリック医薬品の差額が確認できます。  
ジェネリック医薬品に切り替えることで、ご自身の自己負担額を安くできます。

### 健康情報

セルフメディケーションやメタボ、女性特有の悩み、エクササイズ、レシピ情報など様々なテーマの健康情報が週1回配信されます。

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

兵庫県運輸業健康保険組合

検索