

兵庫県運輸業健康保険組合 令和3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。

ご家族みんなで参加しましょう

- コロナに負けない! 今年もやるぞ 感染症予防キャンペーン P2
- Amazonギフト券が当たる! グッピーヘルスケアfor健保 P3
- 事業所巡回歯科健診募集中! ファミリー歯科健診のご案内 P4・P5

健康ながらだづくりのために

- マイヘルスウェブ登録者募集中 P6・P7
- おさておきたい「受診・服薬」ポイントのご案内 P8
- 禁煙を応援 オンライン禁煙サポート申込み受付中 P9
- スマホde特定保健指導 P10・P11
- いつでも利用できる 組合専用 健康相談ダイヤル P12



令和3年度の保健事業のご案内ですので、令和4年3月31日まで大切に保管してください。

今年もやります

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2021

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。



新型コロナウイルス感染予防のため手洗い、うがいは、生活の中に定着しました。

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。

そこで今年度も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2021」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」をプレゼントいたします。

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、感染症＆むし歯予防に取り組んでいきましょう。



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、
感染症・むし歯を予防する

対象者 3歳(平成30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4年2月18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組に某テーマパークの入場券プレゼント
(新型コロナウイルスの影響により「特別賞(某テーマパークの入場券)」が
変更となる場合があります。)



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!
GUPPY healthcare

Amazonギフト券を
当てよう!

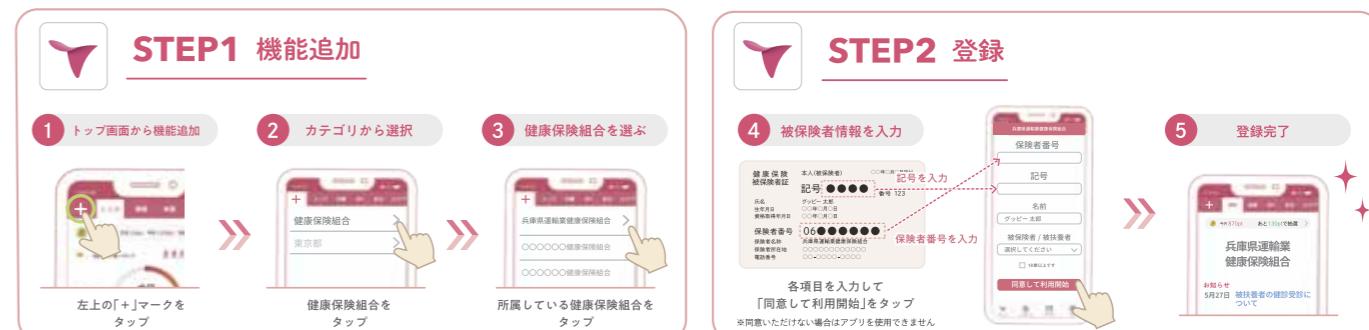
インストールはこちらから
GET IT ON Google Play Download on the App Store 検索 グッピーヘルスケア

QRコード

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



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

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

むし歯 & 歯周病予防

事業所巡回歯科健診・ファミリー歯科健診

昨年度と同様、事業所巡回歯科健診及びファミリー歯科健診を実施いたします。

事業所巡回健診は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。

ファミリー歯科健診は、近畿圏内の健保組合（共同事業）で休日に兵庫・奈良・京都・大阪7会場で実施します。令和3年度は下記のとおり実施します。

希望される方は別途申し込みが必要となります。



ファミリー歯科健診日程

※申し込み方法及び日程案内については、健保だより秋号へ同封し、9月中旬にホームページにも掲載予定です。

- | | | |
|----------------------------|----------------|-------|
| ①神戸市センタープラザ西館 | 2021年10月17日(日) | 午前・午後 |
| ②奈良県文化会館 | 2021年11月6日(土) | 午前 |
| ③京都市 京都テルサ | 2021年11月7日(日) | 午前 |
| ④エディオンアリーナ大阪
(大阪府立体育会館) | 2021年11月13日(土) | 午前・午後 |
| ⑤姫路市飾磨市民センター | 2021年11月14日(日) | 午前 |
| ⑥堺市産業振興センター | 2021年11月20日(土) | 午前・午後 |
| ⑦大阪市梅田センタービル | 2021年11月21日(日) | 午前・午後 |



【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

むし歯&歯周病 予防のために

コロナ禍でも歯科健診を定期的に受けよう

初期のむし歯や歯周病は、自覚症状がほとんどありません。痛みや腫れ、出血などの症状が出てからでは、症状がかなり進行しています。定期的に歯科健診を受けて、歯の健康を守りましょう。

半年に一度は歯のチェックを

むし歯や歯周病の予防・早期治療のために、半年に一度は、かかりつけ歯科医で健診を受けることが大切です。過去に治療した歯の詰め物や入れ歯などは、永遠にもつものではありません。定期的なメンテナンスが必要です。その際は、むし歯や歯周病のチェックの他、歯石やブラークの除去もしてもらいましょう。

各市区町村の保健センターでも、定期健診や歯科医院の紹介をしています。積極的に活用してください。



かかりつけの歯科医をもとう

歯や全身の健康を保つ上でも、「かかりつけ歯科医」をもちましょう。長く付き合えば、過去の症状や治療経過、体質なども把握してくれるので安心です。正しい歯磨きの仕方を指導してもらうのもおすすめ。むし歯や歯周病の原因となるブラークをしっかりと歯磨きをマスターしましょう。

かかりつけ歯科医選びのポイント

- 予防に熱心
歯磨き指導、歯周病のチェックにも力を入れており、歯科衛生士もいる。
- 相談しやすく、説明が丁寧
デンタルケアや治療について分かりやすく説明してくれる。
- 全身の健康状態にも気を付けてくれる
口腔内だけでなく、内科的な症状を把握してくれ、内科医との連携がとれる。
- 通いやすい場所にある
いつでも気軽に来れるよう、自宅や職場の近くの歯科医院がおすすめ。

正しい歯のみがき方をマスターしよう!

ブラッシングは、正しく行わなければ意味がありません。ぜひ歯科医師・歯科衛生士からブラッシングの指導を受けて、正しいブラッシング方法を身につけ、歯をみがきましょう。

自分に合った歯ブラシは?
正しい持ち方は?

まず、ポイントをおさえよう

歯ブラシの選び方

ヘッドが小さめで、ネックが細く、柄はまっすぐのもの。毛の硬さは、みがいて痛くない程度のものを選びます。その他、電動歯ブラシもおすすめです。

歯ブラシの持ち方

力を入れ過ぎて歯ぐきを傷つけないよう、柄の端の方を持ちます。鉛筆と同じように、親指と人差し指で軽くつまむように持ります。



歯ブラシの当て方と動かし方

Method 1 スクラッピング法

手首だけを
使って小刻みに
動かそう



基本的なみがき方です。毛先を歯に対して90度に当て、2~3mmずつ横に振動させます。

Method 2 バス法

毛先を歯に対して45度に当て、歯と歯ぐきの間を1mmくらいずつ振動させます。



マイヘルスウェブ [MY HEALTH WEB] を利用しましょう!

マイヘルスウェブ [MY HEALTH WEB]とは

マイヘルスウェブは、皆様一人ひとりと健保組合との双方向でのコミュニケーションを図るツールとなる“個人向け健康ポータルサイト”です。利用手続きが済みましたら、あなた専用のマイヘルスウェブページが利用できるようになります。

医療費の節約や健康づくりを実践するために役立つさまざまな健康情報・健康支援ツールなどを提供します。
マイヘルスウェブを活用して、健康増進に役立てましょう!



健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知はもとより健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなど、加入者が健康に関するあらゆる情報にいつでもアクセスできる環境を提供します。



〈健診結果に基づいた解説・アドバイス等の閲覧内容 例〉

通院にかかる費用を少なくできる方を対象に

【おさえておきたい「受診・服薬」のポイント】をご案内します!

ご自身の医療の受け方や服薬について意識してもらう機会として【おさえておきたい「受診・服薬」のポイント】をご自宅へ郵送いたします。通知物が届いた方は、この機会に「受診、服薬」に関する正しい知識を身につけていただき、賢くお付き合いください。

なお、対象者は当健康保険組合で抽出しております。

多種・多量投与とは?

- ・はしご受診について
- ・頻回受診について
- ・夜間・休日の安易な受診について
- ・薬の飲み合わせについて
- ・重複処方にについて
- ・薬のもらいすぎについて



「通知物サンプル」

このお知らせは令和 年 月～令和 年 月 の期間の受診状況より、併用禁忌、重複服薬、多剤処方に該当するお薬の明細となります。

併用禁忌

調剤月	医療機関名	お薬名	医療機関	お薬名
その他にも併用禁忌の飲み合わせが 稽核ございます。				

重複処方

No.	調剤月	医療機関名	お薬名	処方日数
その他にも併用禁忌の飲み合わせが 稽核ございます。				

医療費の節約にご協力をお願いします。

医療費の増加などで健康保険の財政状況はとても厳しい状態です。健保事業を利用して健康を守るとともに、医療費節約にご協力ください。

★ 相談できる「かかりつけ医」をつくる。
★ ジェネリック医薬品を活用する。
★ はしご受診しない。
★ 薬が余るときは医師・薬剤師に相談する。
★ 夜間・時間外の安易な受診は避ける。
★ おくすり手帳を活用する。

その他にも 稽核のお薬がございます。

多剤処方

調剤月	医療機関	薬剤数	当月の合計薬剤数
その他にも 稽核のお薬がございます。			

あなたの禁煙を応援します



10人中9人が禁煙成功!*

ascure 卒煙

禁煙のスペシャリストであるカウンセラー(看護師・保健師等)がマンツーマンで禁煙をサポートします!

オンライン禁煙サポート申込み受付中

対象者：被保険者・被扶養者 申込期限 令和4年2月28日 全国で2000名まで（早めに申し込みください）

禁煙サポートの参加方法

① アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくはQRコードからアプリをダウンロードしてください。



② 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 アプリ内で面談予約

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差し上げます。

禁煙サポートの流れ

2ヶ月の集中期間

定期的な面談と医薬品*²で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート



1ヶ月のサポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート



3ヶ月のフォロー期間

3ヶ月のフォロー期間。必要なときは追加の面談も可能

禁煙に導く3つのサポート

ascure(アスキュア)卒煙プログラムでは、カウンセラー・アプリ・医薬品による丁寧なサポートと正しい手法であなたを禁煙に導きます。

1 卒煙カウンセラーによるオンライン面談

面談はオンラインなので
ご自宅でも会社でもどこでも実施可能。
ライフスタイルに合わせて無理なく続けられます。



面談可能日時 毎日9:00-20:00
(年末年始及び当社指定の休業日を除く)

2 医師開発の専用アプリでサポート



3 禁煙補助薬はご自宅に配達



いつでも利用できる 組合専用 健康相談ダイヤル

24時間365日 年中無休で対応します
～こころとからだの御困りごとがいつでも相談可能です～



健康、医療、介護、育児、ストレスに関することまで、からだとこころのご相談に応じます。

医師、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の相談スタッフが親身になって対応致しますので、ぜひ、お気軽にご利用下さい。（委託先 ティーベック株式会社）

通話料
無 料

0120-389-023

【受付時間】 ①健康相談： 24時間年中無休 ②電話によるカウンセリング： 9:00-22:00 年中無休 ③面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約： 月～金 9:00-21:00/土 9:00-16:00 (日曜・祝日・12/31-1/3除く)

※電話によるカウンセリングは1回あたり約20分が目安となります。

※面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択していただきます。利用途中での変更は原則不可。

※面談カウンセリングは、年間5回まで無料です。

WEBカウンセリングや面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約は以下ログイン先からご利用可能です。

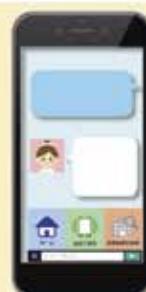
U R L : <https://t-pec.jp/websoudan/> ユーザー名: unyu-hyo パスワード: 06280176

チャットボット健康相談も利用できるようになりました！

『チャットボット健康相談』は、健康に関する悩みや質問に、チャットボットがお答えするサービスです。ご利用者さま本人だけでなく、小さなお子さまなどご家族の健康に関する悩みや質問へもお答えします。

スマートフォンから気軽に健康相談が可能です。この機会に是非ご利用ください。

ご利用の方は
こちらからアクセス！



※実際の画面とは異なる場合があります

その他、ご相談内容に応じた各種相談窓口もご利用頂けます

二次検診機関の手配サービス 「要精密検査！？どこで検査をうければいいの？」

通話料
無 料 0120-405-015 ●月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3 除く)

生活習慣病受診サポートサービス 「2年間受診していないが、血糖値大丈夫かな？」

通話料
無 料 0120-420-061 ●月～金 9:00～16:00
(土日・祝日・12/31～1/3 除く)

セカンドオピニオン手配サービス 「主治医からは手術と言われたけど、違う先生の意見も聞きたい」
受診手配サービス

通話料
無 料 0120-390-172 ●月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3 除く)

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。ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問合せください。