

NEW

令和元年度 11月～3月

# 保健事業のご案内

～参加費無料、新たに取組む事業が決まりました～

掲載の事業にかかる費用は、当健康保険組合で負担いたします。  
(P5 イベント型健診のプラスオプション検査のみ有料となります)



## Contents

外部相談窓口(24時間年中無休)の導入について【2019年11月より実施】	…… P2・P3
みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン2020【実施時期:2020年2月3日～3月29日】	…… P4
イベント型健診ヘルシーフェスタのご案内【実施日:2020年1月16日、23日、30日の3日間】	…… P5
つよい子になるぞ!! キャンペーン【実施期間:2019年12月1日～2020年1月31日】	…… P6
健康セミナーのご案内【実施時期:2019年12月、2020年1月、2月】	…… P7
重症化予防事業について【実施時期:2020年1月下旬より対象者へ案内】	…… P8・P9
「薬との上手な付き合い方」について【実施時期:2020年2月上旬より対象者へ案内】	…… P10
卒煙プロジェクトについて【2019年11月1日より受付開始】	…… P11

【対象者：被保険者および被扶養者】

## 24時間365日 年中無休で

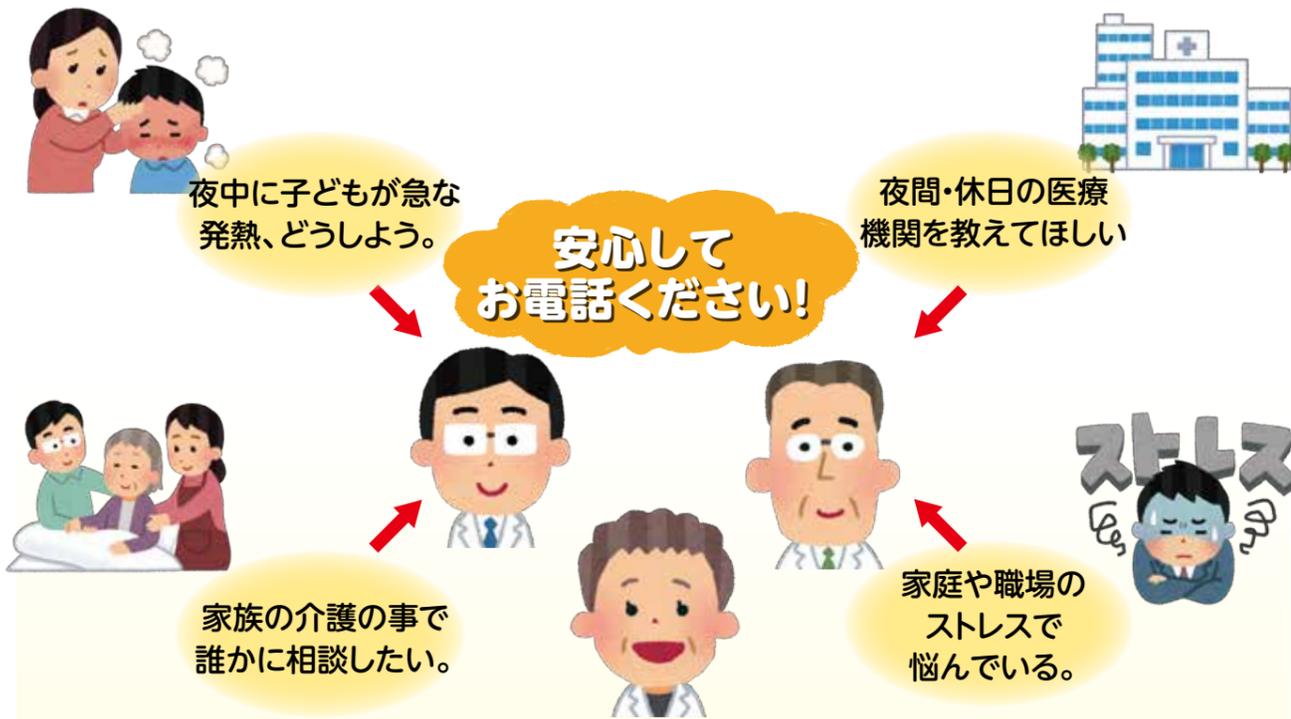
～ここらとからだに関するご相談を専門家が対応します。～

2019年11月1日(金)よりスタートします!

この度、新しい取り組みとして「24時間年中無休」でご相談いただける外部相談窓口を導入致します。

皆さまおひとりおひとりが健康でストレスの無い生活を送っていただきたいという強い願いにより実現したものです。ぜひご利用ください。

※詳しい内容は、同封の「ご利用案内」をご覧ください。



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。

### 【ご利用に際しての注意事項】

※国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。

※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。ただし生命の危険など、守秘の限界を超えると当社が判断した場合は除きます。

※ティーパック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合がありますので、ご不明点はお問合せください。

(企画・運営:ティーパック株式会社)

## サービスの概要

相談内容に応じた、各種フリーダイヤルをご用意しています

### 24時間電話健康相談

☎ **0120-891-305**

- ★ 業界最大級のコールセンターとスタッフ数
- ★ ドクターの**24時間常勤体制**
- ★ 長年の相談実績(年間100万件以上)

### カウンセリングサービス

☎ **0120-891-305**

- ★ 業界最大級の**面談ネットワーク数**
- ★ 電話カウンセリングの**年中無休体制**
- ★ 面談実績(年間1万件以上)

### 二次健診機関の手配・紹介サービス

☎ **0120-651-172**

- ★ 提携先の**二次健診医療機関の予約手配**を行います。
- ★ 全国に広がる健診機関のネットワーク

### 生活習慣病受診サポートサービス

☎ **0120-687-183**

- ★ 生活習慣病に関する様々なご相談にきめ細かくアドバイスいたします。
- ★ **優秀糖尿病臨床医**の手配や専門医療機関を紹介いたします

### セカンドオピニオンサービス

☎ **0120-710-413**

- ★ 医学会の各専門分野を代表する総合相談医との面談によるセカンドオピニオン
- ★ セカンドオピニオン後に**専門医への紹介**

### 受診手配・紹介サービス

☎ **0120-710-413**

- ★ 国内有数の医療機関への**受診、手配**紹介を行います
- ★ 主治医では対応できない疾病も対応



～例えば、こんなご相談をお受けしています～

一人暮らしの母が要介護2なのですが、特別養護老人ホームに入所できますか？

ドライアイスに触ってしまっ指が痛い。対処法は？

さっきハチに刺されたが、授乳しても大丈夫か？

このように24時間電話健康相談では様々な内容のご相談を頂いています  
ぜひ、お気軽にご利用ください

【対象者：20歳以上の被保険者および被扶養者】

500人限定

# みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン2020

週に1回体重入力

体重△2kg、腹囲△2cmの目標達成で記念品ゲット♪

- ✓ 痩せたいけれどきっかけがない方
  - ✓ お腹周りが気になる方
  - ✓ 健康的に痩せたい方
- ご参加、お待ちしております!



達成記念品を  
プレゼント

兵庫県建築健康保険組合では、「体重減少」を目的とした健康的に痩せるためのキャンペーン(参加無料)を実施します。

詳細は案内サイトへ!

<https://wellme3.jp/hg2020spring/site/>

パソコン、スマートフォン、携帯電話からお申込みください。  
(一部の旧型の端末ではご利用いただけません)

**申込期間** 2020年 先着500人  
1月6日(月)～1月26日(日)

**実施期間** 2020年  
2月3日(月)～3月29日(日)8週間

**お問合せ**  
みんなでちょこやせ2020事務局  
<https://wellme3.jp/hg2020spring/inquiry/>  
※お問合せの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。  
※お問合せの際は、ご用件を記載の上、ご連絡ください。

**申込の際の注意点**  
※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。  
詳しい設定方法は案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。  
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。  
※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/site/privacypolicy.html)



これまでに参加いただいた皆さまからも  
ご好評いただいております!

企画・運営：株式会社 社会保険出版社・株式会社 インサイト

対象 40歳以上 女性被扶養者

2019年4月1日現在、兵庫県建築健康保険組合に加入しており  
2020年3月31日時点で40歳以上の被扶養者で、  
2019年度の特典健康診査を受診されていない女性の方が対象。

健康保険組合連合会

一般財団法人  
日本予防医学協会



## けんぽれん ヘルシーフェスタ

イベント型健診ヘルシーフェスタ

健康診断、受けてますか?

いつもの健康診断とは違う空間で、  
ランチ付き、婦人科検診も無料で受診いただけるお得なイベント型健診です。  
いつまでも美しく輝き続けるため健康状況をチェックし  
健康に向き合う時間を作りませんか?



### ル・センティフォーリア大阪

[日時]

2020年1月16日(木)・23日(木)・30日(木)  
受付時間：8時30分～11時30分

[交通]

大阪メトロ堺筋線「扇町駅」徒歩3分  
大阪メトロ谷町線「東梅田駅」徒歩13分  
大阪メトロ御堂筋線「梅田駅」徒歩15分  
※駐車場のご用意はございません。近隣のコインパーキングをご利用ください。

健康  
情報提供



健診後は健康関連のプチギフト  
をご用意しています。さらに健康  
に役立つ情報を提供します!

プチ  
健康相談

保健師、管理栄養士  
等、専門職による相談  
ブースをご用意。



体験

血管年齢測定などの最新の検査やストレッチ教室・ハンドマッサージ  
などを体験できます!

ホットヨガスタジオLAVAのトップインストラクターが伝授  
“効果実感!デスクワークの不調を解消する健康ストレッチ”を開催!

[実施時間] 約15分  
[開始時間] ①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30  
⑤12:00 ⑥12:30  
[申込] 不要 動きやすい服装でお越しください。  
[定員] 各回10名



※イベントの内容については変更になる可能性があります。

ランチ付き  
(会場内レストラン)

豪華な空間でシェフこだわりの  
ランチをお楽しみください。  
[ランチ提供時間]  
10:30～

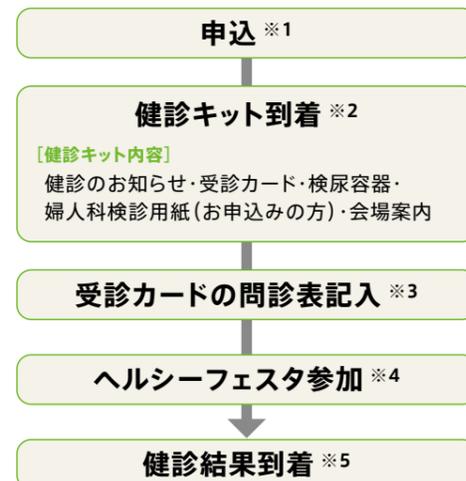


キッズスペース

育児中の女性も参加いただけ  
るようキッズスペースを開設し  
ます!  
※事前申し込みは不要です。



### フェスタの流れ



### 詳細・申込はこちら

[申込期間] 2019年11月11日(月)～12月13日(金)

下記URLまたはQRコードへアクセスし申込フォームよりお申込みください。  
※定員に達し次第受付を締め切ります。お早めにお申込みください!

<https://www.jpm1960.org/festa2020k/>



### 注意事項

- ※1 申込はWEBからのみとなります。  
申込内容の変更・キャンセルは、期間内であればWEBで変更いただけます。
- ※2 健診の1～2週間前までに登録いただいた住所へ健診キットを発送いたします。  
3日前までに届かない場合は下記までお問い合わせください。
- ※3 あらかじめ問診表にご記入ください。
- ※4 健診当日は、健康保険証と健診キットを必ずお持ちください。  
プラスオプション検査をご希望される場合は、別途費用が発生いたしますので  
現金またはクレジットカードをご用意ください。
- ※5 検査の結果は約1ヵ月後、ご自宅に郵送でお届けします。

企画・運営：一般財団法人日本予防医学協会 ヘルシーフェスタ事務局  
お問合せ：西日本事業部 06-6362-9041  
MAIL：hf-info@jpm1960.org

★受付時間：午前10時から午後4時まで ※土日祝は除く当会営業日  
★必ず「けんぽれんヘルシーフェスタについて」のお問い合わせである旨お伝えください。

【対象者：3歳～8歳（令和元年4月2日時点）の被扶養者がいる世帯】

# つよい子になるぞ!!!

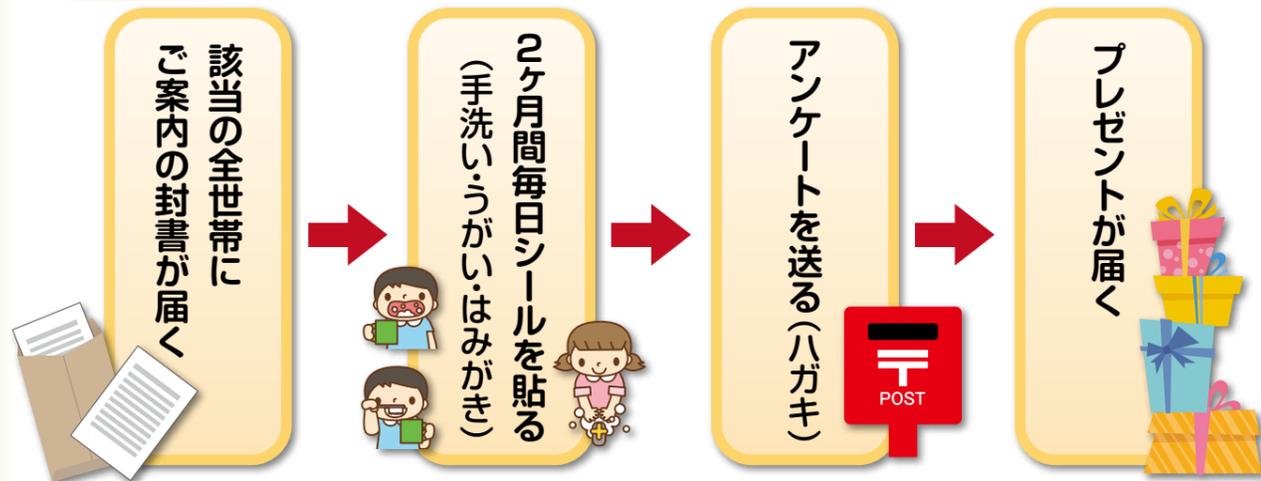
## キャンペーン



**事業趣旨** かぜの発症&むし歯予防について家族で健康づくりに取り組む

**期間** 令和元年12月1日～2年1月31日までの2ヶ月間

**流れ**



お問合せ：兵庫県建築健康保険組合 078-997-2311  
企画・運営：株式会社あまの創建

【対象者：被保険者および被扶養者】

兵庫県内の3会場で実施!!

※詳しくは当健康保険組合のホームページでご案内いたします。

## やる気を引き出す健康づくり!



ルネサンスのからだマネジメントセミナーは「体で感じて覚えていただき」「すぐ実践できる」体験型の健康づくりプログラムです。  
楽しく実践的なグループワークを通じて健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から1人ひとりが自分事として取り組むためのやる気を引き出します。

### 体験型! からだマネジメントセミナー

**自発性を促す仕掛け!**

参加者同士がディスカッションしながら課題解決を目指すグループワークや、必要性をわかりやすく理解しながら楽しく実践できるエクササイズを通じて、1人ひとりの自発性を促します。

**実践を促す仕掛け!**

健康づくりを実践するためには、なりたい自分をイメージすることが大切です。  
GROWシートによりゴールを明確にし、日々取り組むべき行動目標づくりを支援します。

プログラムの流れ 自分事として取り組む健康づくり

- 1 食生活** ～楽しく選択! 必要な食事～  
5大栄養素の中で不足するものを知る!  
バランスの良い食事を選ぶ力が身につく!
- 2 休養** ～ぐっすり眠るための秘訣!～  
質の良い睡眠をとる方法が分かる!  
呼吸法の実践で心と体のリラクゼーション!
- 3 運動** ～脳と身体の活性メソッド!～  
シナプソロジーメソッドで脳を活性化させ、カラダを動かす習慣づくりを楽しく実践!  
コミュニケーションを活性化させるエクササイズ!
- 4 目標設定**  
設定した目標を持ち帰り、今日から実践出来る!

## 効果的なウォーキング

日常生活の「歩く」を「エクササイズ」に!



**実践的で続けやすい!**

身近な「ウォーキング」をテーマにすることで、日頃運動習慣のない方へも参加を促しやすい人気のセミナーです。  
日常生活にすぐに取り入れられ、無理なく継続できる実践的な内容となっています。

**変化を実感!**

正しい姿勢、歩く際のポイント、歩行に関する筋肉のストレッチを行い、セミナー前後で歩き方の変化を実感することができます。

プログラムの流れ

- 5 事前チェック**  
歩幅の現状確認!
- 6 ストレッチ**  
関連する筋肉のストレッチでより効果的なウォーキングに!
- 7 ウォーキングレッスン**  
姿勢、視線、腕の振り方、脚の運びかたを習得し、素敵なウォーキングフォームに!
- 8 事後チェック**  
歩き方の変化を実感!

お問合わせ：兵庫県建築健康保険組合 078-997-2311  
企画・運営：株式会社ルネサンス

# 重症化予防事業

対象者にパーソナルなアプローチ

対象者：40歳以上の被保険者および被扶養者  
健診結果から生活習慣病の重症化リスクが高いと判断された方

## 生活習慣病の重症化を効果的なメニューで防ぐ

重症化が保険者や個人に与える悪影響は甚大です。例えば、糖尿病が悪化して人工透析が必要になった場合、健保組合の医療費負担は人工透析開始から資格喪失(脱退)までの長期に及びます。一方で、個人にとっても医療費の自己負担分が大きいだけでなく、就業制限をはじめ、日常生活が困難な身体状態に陥る可能性が増大します。この事業では、一人ひとりに合わせた情報の提供、受診勧奨も含めた電話保健指導など、多角的なメニューで、生活習慣病の重症化を防ぎます。



ここがポイント! 事業の特徴

- 1 一括管理可能なワンストップ型の事業展開
- 2 「情報提供」は個人と健保組合のオーダーメイド
- 3 積極的な「働きかけ」を可能にする電話保健指導
- 4 就業時間外の電話保健指導により実施率向上

### 対象者選定

#### リスク順位づけ

■健診結果数値が受診勧奨数値を超える方を選定します。

#### 情報提供通知の配布区分

健診結果データのリスクのみならず、服薬状況や特定保健指導の該当状況も区分けに組み入れることで、個別性の高い情報提供が可能です。

区分	配布対象	健診数値の該当基準	服薬有無
1	現状維持を継続する方	保健指導判定値未満	有/無混在
2	動機付け支援該当者	保健指導判定値以上	無
3	積極的支援該当者	保健指導判定値以上	無
4	保健指導が必要な方(服薬・40歳未満・非肥満などで特保対象外)	保健指導判定値以上～受診勧奨数値未満	有/無混在
5	受診が必要な方	受診勧奨数値以上～「早急に要受診」数値未満	有
6	早急な受診が必要な方	「早急に要受診」数値以上	有
7	コントロール不良の方	受診勧奨数値以上	有

※特定健康診査問診の服薬有無

### 情報提供

#### 効果的な受診勧奨

- 健診結果データを基に情報提供通知を作成・送付します。
- 受診勧奨数値を超える項目を明確化し、注意喚起を図ります。

#### パーソナルシート



データ分析に基づいた情報が個別に提供できる

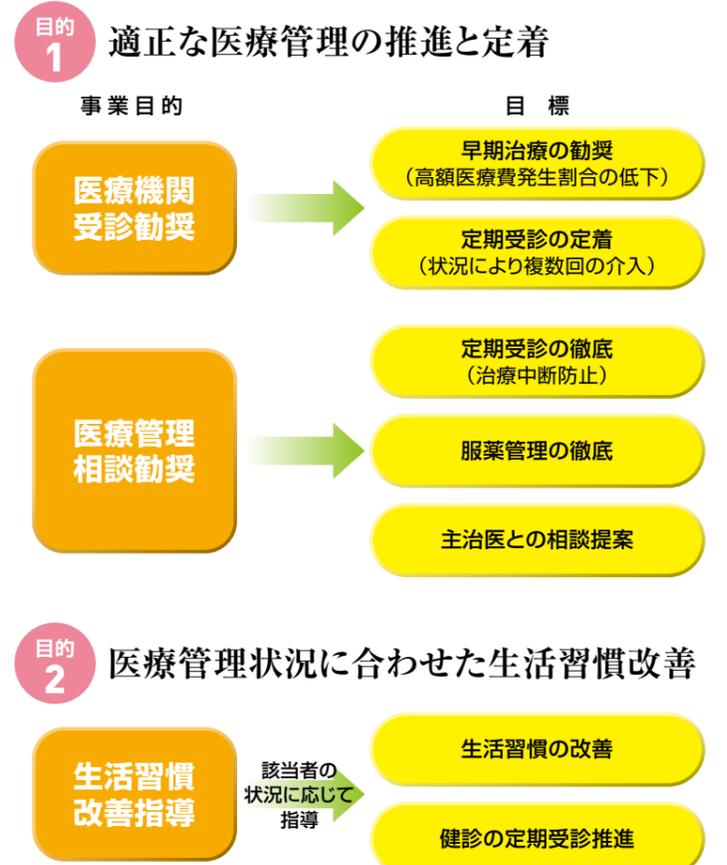
※シートは見本です

### 電話保健指導

#### 効率的な保健指導

- 保健師・看護師による電話での保健指導を実施します。
- 電話が繋がりやすい就業時間外の対応も可能です。

#### 電話保健指導の事業目的・目標



**対象者：被保険者および被扶養者**  
**実施時期：2020年2月上旬**

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た場合、類似している薬効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、若い時に比べてどうしても病気になりがちです。季節の変わり目や猛暑などの影響を受けやすく、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、薬の重複使用や飲み合わせ（相互作用）による副作用は十分な注意が必要です。通知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。

実施方法については当健康保険組合で対象者を抽出し、被保険者（世帯）のご自宅へ郵送いたします。

【通知物サンプル】



企画・運営：株式会社 社会保険研究所・日本システム技術株式会社

【対象者：被保険者】

## QSCURE 卒煙 兵庫県建築健康保険組合 卒煙プロジェクト

忙しく頑張る人のための新しい“卒”煙プログラム

医師開発アプリ | オンライン面談 | 禁煙補助剤

医師開発アプリ「ascure卒煙」と保健師・看護師・薬剤師などによる禁煙指導をビデオ通話にて「完全オンライン」で提供。禁煙補助剤はご自宅にお届けします。



申し込み期間 **2019年11月1日**  
**～2020年2月29日**

申し込み期限 **2020年2月29日**

ご参加可能人数 お申し込みの時期によっては、申し込み多数で募集を締め切っている可能性があります。ご希望の場合はお早めにお申し込みください!

## プログラムの参加方法

- 1 App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくは右のQRコードからアプリをダウンロードしてください。ダウンロード後はアプリを開いて、手順に従って登録を進めてください。
- 2 招待コードに「195815」を入力してください。
- 3 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。

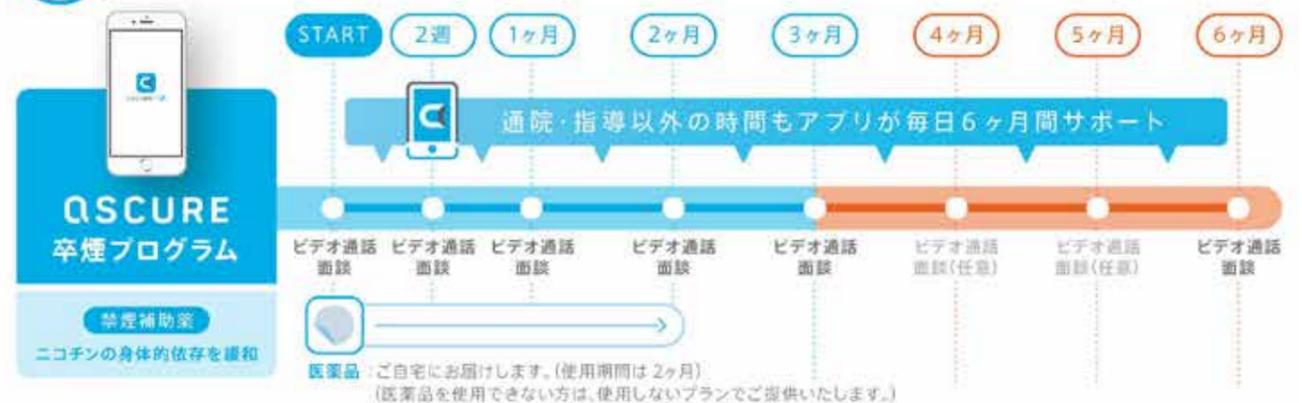


下記が参加条件になりますので、ご確認ください。

1. アプリが利用できる方(動作環境 iOS iPhone 9.0以上 / android 5.0以上のスマートフォン、タブレット利用は不可)
2. 完全禁煙をご希望の方(減煙や電子タバコ・加熱式タバコの使用は不可)
3. うつ病の既往歴がない方(うつ病の既往歴がある方は主治医の許可が必要です)

お悩みの方は、まず担当窓口へご利用までのステップで、ご不明な点がある方もお問い合わせください。プログラムに関するお問い合わせはメールでお願いします。  
 ASCURE 卒煙 E-mail ascure.bizdev@cureapp.jp  
 その他のお問い合わせ  
 兵庫県建築健康保険組合 TEL 078-997-2311

## 1 医師開発の専用アプリと医薬品が、6ヶ月しっかりサポート。



## 2 信頼できる指導員とオンラインビデオ通話で通う手間いらず。土曜も20時まで。



### 面談時間(予約制)

火曜～土曜日 12:00～20:00(1回30～45分)

指導員は、禁煙学会・禁煙科学会認定の指導資格を持つ看護師・薬剤師・管理栄養士です。今回から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

企画・運営：株式会社キュア・アップ



**発行** 兵庫県建築健康保険組合

〒651-2277 兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2 兵庫建設会館内  
TEL 078-997-2311

**ホームページ** [http:// www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp](http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp)

