

# 全員参加型の「ハビッツ」が今年もはじまります

いよいよスタート!

開催期間 / 10・11月の2ヵ月間

## 【チェックシートの記入例】

みなさんのお手元に届いている「記録表」に、ご自分の生活習慣で改善すべき目標を最低2つ決めて記入してください。

※「チェックシート」は必要に応じて有効に活用してください。提出の必要はありません。

2ヵ月間、目標達成に取り組み「記録表」に記入

チャレンジ目標を記入

### <記録表>裏面

チャレンジ目標	達成率
①ウオーキング 毎日1万歩	87%
②寝る前にリラックスタイムをとる	73%

終了時に記入

③<記録表>中面の達成率を転記

毎日の取り組み結果を記入

### <記録表>中面

チャレンジ目標	10月									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
①ウオーキング 毎日1万歩	○	○	○	○	×	○	○	○	○	△
②寝る前にリラックスタイムをとる	○	○	○	○	○	△	○	○	×	○
体重や歩数、数値の記録に活用してください。										
生活メモ					台風					残業

# 育てれば一生ものです あなたの健康



生活習慣改善キャンペーン「ハビット」の季節がやってきました。

今年で5回目となる「ハビット」は、任意参加ではなく、昨年に引き続き全員参加型運動です。

ご自分の健康財産づくりのため、被保険者のみなさん全員で取り組んでください（配偶者の方も任意参加できますので、ぜひご参加ください）。

事業所全体で取り組み、みなさんでこの「ハビット」を“オール森永全員参加運動”に育てていきましょう！

まだ間に合います。お手元に届いている「記録表」裏面のチャレンジ目標欄に自由な自己目標2つ以上を記入して、次の要領に従って今日からでも取り組んでください（出遅れても70%以上達成は十分可能ですよ）。

## 〈生活習慣改善キャンペーン「ハビット」実施要領〉

### 2ヵ月後、記録表を 事業所経由で健保組合へ提出

#### 達成率の求め方

$$\frac{\text{○の数} + (\text{△の数} \div 2)}{\text{対象日数}} \times 100$$

※%の小数点第1位切り上げ

(注) 毎日やる目標では分母が2ヵ月で61(日)になりますが、例えば「週に3回スポーツジムに行く」という目標では分母が3×8週=24(日)に。

※達成率を記録表(裏面)に転記し、そのほか記入事項がありましたらそちらをご記入のうえ、そのページをコピーして事業所経由で健保組合へ提出してください。

自己目標の70%を  
クリアしたら「達成」です

#### 〈記録表〉中面

○△の合計を記入

チャレンジ目標	10月		11月				集計		
	1	2	27	28	29	30	○	△	率
①ウオーキング 毎日1万歩	○	○	○	△	○	○	48	10	87
②寝る前にリラックスタイムをとる	○	○	○	○	×	○	40	8	72
体重や歩数、 数値の記録に 活用してください。									
生活メモ									

#### 達成率を記入

(①<記録表>裏面に転記)

#### ①目標2つ以上をクリア

→ 後日、達成賞を健保組合より贈呈

#### ②目標1つをクリア

→ 後日、努力賞を健保組合より贈呈

# 電話による健康相談

- 24時間・年中無休 ●相談料無料
- 通話料無料(固定電話利用の場合)

# ハローエンゼル健康相談

## 相談内容の秘密は厳守します

当健保組合では、被保険者とご家族の皆様の健康づくりのお役に立てるよう、「ハローエンゼル健康相談」を開設しております。

「ハローエンゼル健康相談」では、ココロとからだについてのさまざまな相談をフリーダイヤル(無料)することで、24時間・年中無休体制で相談内容に応じたわかりやすいアドバイスを受けることができます。

ココロの病もからだの病も、初期段階での手当てが肝心です。困ったときはひとりで悩んでいないで、まずは専門家に相談してみましょう。

ご相談の内容や個人情報が会社や外部にもれることは絶対にありません。プライバシーは厳守いたします。ので、安心してご利用ください。

専門スタッフが  
みなさまのご相談に  
お答えします

ハロー エンゼル コール  
**0120-86-00-56** 通話料無料

携帯電話からの場合 03-3839-2453 (通話料は自己負担)

看護スタッフによる  
看護・介護相談



夜間・休日の  
医療機関のご案内

このような  
サービスを



医師による  
健康相談

たとえばこんなとき

飲んでいる  
薬について  
不安な時

いつもと  
様子が違う?

病気のことで  
1人で悩んで  
しまう時

ちょっとした  
けがの  
応急処置は?

### 利用方法

電話がつながりましたら、お名前と年齢を教えてください(匿名可)。ご相談内容に応じてアドバイスします。

#### 健康・医療相談

医師・保健師・看護師・助産師が24時間・年中無休体制で健康・医療・看護・介護・育児・メンタルヘルスのご相談に応じ分かりやすくアドバイスいたします。

●24時間・年中無休

(メンタルヘルスは左頁をごらんください)

#### 夜間・休日の医療機関のご案内

夜間・休日に開いている医療機関(または医療情報案内機関)のご案内をいたします。

●24時間・年中無休

#### 医療機関情報のご提供

専門病院・リハビリ病院など医療機関情報のご提供をいたします。

●内容により回答が翌日になることがあります

#### 介護などシルバー情報のご提供

介護用品業者・ホームヘルパー派遣業者のご紹介と全国福祉施設・全国市町村の行政福祉サービスのご案内をいたします。

●内容により回答が翌日になることがあります

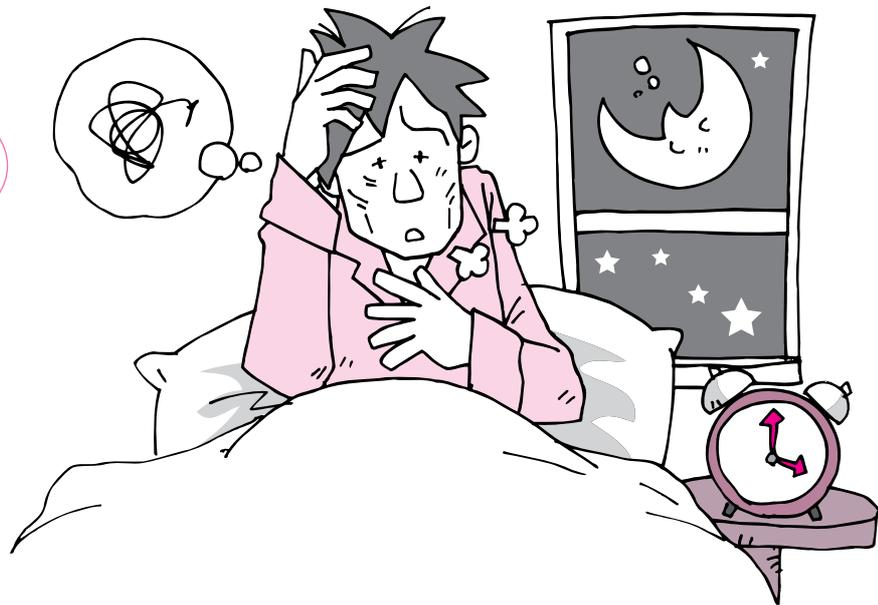
# “こんなココロの症状”のときにも ためらわずにお電話ください

人前に  
でるのが怖い

理由もないのに  
突然不眠で  
ドキドキする

夜眠れない  
夜中に早朝に  
目が覚めてしまう

ゆううつで  
気分が  
すぐれない



## メンタルヘルスカウンセリング(電話・面接)

ストレス・メンタルヘルスに関する相談をお受けいたします。また希望により全国の専門カウンセリングセンターで面接によるカウンセリングを実施いたします。

- 年間5回まで無料・完全予約制
- ・予約受付は平日の9:00～17:00

### 電話カウンセリングをご希望の場合

心理カウンセラーがお話をお伺いいたします(匿名可)。

- 電話カウンセリング受付時間  
9:00～20:30 年中無休

### 面接カウンセリングをご希望の場合

臨床心理士、上級心理カウンセラー、大学教授等のカウンセリング専門相談機関が全国に108拠点

## ①面接の予約をお願いします。

面接予約受付時間 9:00～17:30 (土日・祝日除く)

### 面接のご予約の際、お聞きする内容

健康保険組合名(森永健康保険組合)・健康保険証番号  
・お名前・ご住所・ご連絡先電話番号・カウンセリング  
希望日時(第3希望までお知らせください)

## ②ご予約がとれましたら、契約機関より相談者カードとカウンセリングルーム近辺の地図が郵送されます。

## ③予約日時にお越しく下さい。

- ◆相談者カードと健康保険証をご持参ください。
- ◆2回目以降のご予約は面接カウンセラーと直接お決めください。
- ◆5回まで無料です(6回以降は実費約8,000円のご負担になります)。

## 昨年の相談実績

### 1.メンタルヘルスを含めた電話による健康相談

・全相談件数(平成17年4月～平成18年3月) 693件

- ・相談内容
- ①健康保持・増進に関する相談(健康教育)…1件(0.1%)
  - ②気になるからだの症状についての相談…194件(28.0%)
  - ③家庭看護…54件(7.8%)
  - ④治療に関する相談(現在治療中の方)…177件(25.5%)
  - ⑤母子保健に関する相談…6件(0.9%)
  - ⑥育児相談…79件(11.4%)

- ⑦夜間・休日の医療機関の案内…10件(1.4%)
- ⑧ストレスおよびメンタルヘルスに関する相談…84件(12.1%)
- ⑨紹介・手配に関する相談…24件(3.5%)
- ⑩その他…64件(9.2%)
- ★相談件数合計 693件(100%)

### 2.メンタルヘルスサポートシステムの利用件数(面接指導)

年に1人5回まで無料  
・累計件数(平成17年4月～平成18年3月)…12件

ご意見・ご要望を

「ハローエンゼル健康相談」に関するご意見・ご要望を森永健康保険組合までお寄せください。

**TEL.03-3454-2326 FAX.03-3457-1315**

個人情報保護について ハローエンゼル健康相談事業をご利用の際にいただいた個人情報は、当該事業の実施のみに利用いたします。

日帰り人間ドック・脳ドックはもう受診しましたか？

# 人間ドック・脳ドック 健診のご案内

受診期間  
平成19年2月末まで  
(3月は受診できません)

本年度はすでに多くの方に受診していただいておりますが、10月の「健康強調月間」にあたり、再度ご案内させていただきます。未受診の方はぜひこの機会に受診してください。

脳ドックにつきましては、40歳以降5歳刻みの節目の年齢が受診対象となりますので、日帰り人間ドックに併せてご利用ください。

また、昨年度から自宅で気軽にできる家族郵送検診（生活習慣病）を導入いたしました。人間ドックを受けたくても、家庭の都合で直接健診機関に向くことができないご家族の方はぜひご利用ください。病気の早期発見・早期治療には、年に一度の健康チェックが欠かせません。詳しくは、本誌8・9ページの家族郵送検診についてのご案内をご確認ください。

## 1 対象者

ドックの種類

①日帰り人間ドック…30歳以上の被保険者および被扶養者

②脳ドック（MRI・MRAまたは頭部CT）…日帰り人間ドックを受診する40歳以降5歳刻み（40・45・50…）の被保険者および被扶養者

※脳ドックは、日帰り人間ドックのオプションです。脳ドックのみの受診はできません。

## 2 申込方法

①森永健康保険組合と契約している健診機関へ受診者が予約する（婦人科・脳ドックなども同時に予約する）。

②予約が取れたら、必ず3枚複写の「人間ドック利用申込書」を記入する。

③記入した「人間ドック利用申込書」を所定のところへ提出する。

●1枚目（①人間ドック利用申込書）………事業



受けただけで  
満足していませんか？  
**健診結果を  
有効に  
活用しよう！**

### 健診結果を今後に活かすために

健診結果を今後の生活にどう活かしていくかはあなたの意志にかかっています。検診結果を有効に活用して、健康になりましょう！

#### 基準値の範囲といわれたら

とりあえず今回の健診では問題がなかったとしても、生活習慣病の大半は徐々に進行していくのが特徴です。健診結果を過信せず、日頃の健康管理にこれまで以上に気をつけて、健康生活を送るよう心がけましょう。

#### 異常値がでてしまったら

数値に異常がでてしまった場合、どの程度の異常かということが健診結果には示されています。まずは、異常の程度を調べてみましょう。

たとえば軽い順に

- ① **要注意** 特に治療の必要はないが日常生活に注意すること
- ② **要観察** 注意していて異常がでたらすぐに再検査を受けること
- ③ **要検査** 再検査や精密検査を要する
- ④ **要治療** すぐに病院で治療を受ける必要がある

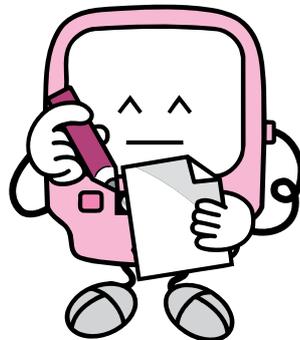
①②の段階では、食生活の見直しや軽い運動を心がけることで健康度を上げ、大事に至らずに済みます。

③④の段階の場合は、自覚症状があろうとなかろうと指示に従いましょう。自覚症状が現れてからでは手遅れになってしまう病気もあります。

#### 健診結果は毎年保存しておくこと

健診は自分の健康チェックのために年に一度受けることはもちろんですが、健診は受けただけでは健康にはなれません。毎年の健診結果は、自分の健康データとして保存しておきましょう。年をとるにつれて、健康を示す数値は変動していくことがよくわかります。また前年度に比べて急激に上がったたり下がったりした数値が見つかった場合、環境の変化や心身の不調など、何か原因が思い当たるかもしれません。検診結果は有効に活用しましょう。

所担当者へ（事業所経由で健保組合へ提出）  
 ● 2枚目（②人間ドック利用申込書）……………事業所担当者へ（事業所控）  
 ● 3枚目（③人間ドック「当日持参票」兼「利用済通知書」）……………自分で保管し、受診当日に必ず持参し、健診機関へ提出する。  
 ※「人間ドック契約期間」の確認および「人間ドック利用申込書」の用紙については、事業所担当者の方へお申し出ください（健診機関などについては、社内イントラネットでも確認できます）。



### 3 利用料金

日帰り人間ドック  
 本人負担（被保険者） ……契約料金の15%  
 家族負担（被扶養者） ……契約料金の20%  
 脳ドック  
 本人負担（被保険者） ……契約料金の50%  
 家族負担（被扶養者） ……契約料金の50%

### 4 二次健診

二次健診は保険診療扱い（保険証にて受診）となります。受診当日、窓口にて自己負担分を精算してください。

### 5 その他

- ① 昨年度より50歳以上の男性に、PSA（前立腺腫瘍マーカー）検査を追加導入いたしました。
- ② 人間ドックを法定健診（事業所が実施する健康診断）に変える場合は、結果表のコピーを健康管理室または事業所担当者の方へ提出してください。
- ③ 人間ドックの検査成績表は健診機関から直接健保組合へも送付されます。

#### 個人情報保護について

人間ドック・脳ドック健診事業の申し込みの際にいただいた個人情報、当該事業実施の目的のみに利用いたします。

# 自宅で手軽にできる 家族郵送検診(生活習慣病) 実施のお知らせ

一滴の血液で、  
あなたの健康状態がわかっちゃう！  
自宅で、自分で、血液検査  
わずかな血液を指先からとって送るだけで、  
精度の高い検査結果が得られます

当健保組合では、今年度も疾病予防事業の一環として、日頃、家事や育児などに追われ、直接健診機関に出向いて人間ドックなどを受診することが困難な状況にあるご家族の方を対象に、自宅で簡単にできる在宅健診を昨年度に引き続き導入いたしました。ご家族の健康管理のために、ぜひこの検査を受けられますようおすすめいたします。

## この検診システムの特徴

**1**  
自宅で手軽に  
受診できます。

**2**  
健康保険組合が委託した  
検査機関から、受診者個人  
へ直接結果通知が届きます  
ので、受診者のプライバシー  
が守られます。

**3**  
検診後の  
フォローアップも  
充実しています。



# 家族郵送検診 (デメカル セルフサービス) のながれ

## 実施要領

1  
段階

お申し込み (郵便局へ払い込み)

DEMECALキットが届く  
(取扱説明ビデオ同梱)

DEMECAL

取扱説明書を  
よく読む

指先から血を採る

けっしょうぶんり  
血漿分離した血液を返送用袋で返送

2  
段階

ヤマト運輸にて  
着払いで返送  
(ヤマト取り扱いのコンビニ可)



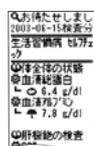
血液検査センター  
にて分析



NTTDataにて  
検査結果がまとめられる

3  
段階

検査結果の通知  
携帯電話の  
eメール速報と出力  
(アドバースコメント付き)



携帯画面

出力

DEMECALとは、リージャーが開発した世界初の即時血漿分離デバイスと超微量血液検査システムを中心とした、生涯健康管理データベースの総称です。

### ①対象者

被扶養者で満30歳以上の方

※人間ドックで受診済み、または受診予定の方はご遠慮ください。

### ②申込締切

平成18年11月10日

### ③検査総費

5,040円 (税込)

### ④受診者負担額

1,000円 (税込)

※この検診の補助金は会社ならびに皆様方から納めていただいている保険料から支出します。お申し込みされた方は必ず検体を返送してください。

### ⑤検査実施協力機関

株式会社 日本ヘルスケアビジネス

### ⑥検査実施機関

株式会社 リージャー

### ⑦申込方法

健保組合より「家族郵送検診実施のお知らせ」を各事業所へ対象者分送付いたします。同封されている振込用紙が申込用紙になっておりますので、必要事項をご記入のうえ、お支払いいただければ申込完了となります。その際、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険証の記号・番号を必ずご記入ください。

### ⑧検査項目

生活習慣病検査 (血液生化学12項目)

### ⑨検査結果

受診者が検体返送後、約1週間をめぐりに受診者本人宛に結果シートが郵送されます (検査結果は健保組合へも送付されます)。

### ⑩問い合わせ先

森永健康保険組合

**TEL03-3454-2326** (担当:菊地)

### 個人情報保護について

家族郵送検診事業の申し込みの際にいただいた個人情報は、当該事業実施の目的のみに利用いたします。

## 検査項目の内訳

### ●栄養状態のチェック

①総たんぱく (TP) ②アルブミン (Alb)

### ●肝機能チェック

③GOT ④GPT ⑤γ-GTP

### ●脂質のチェック

⑥総コレステロール (TC)  
⑦HDLコレステロール (HDL-C)  
⑧中性脂肪 (TG)

### ●糖のチェック

⑨血糖 (Gluc)

### ●腎機能のチェック

⑩尿素窒素 (BUN) ⑪クレアチニン (CRNN)

### ●痛風のチェック

⑫尿酸 (UA)





# けんぽ掲示板

## 秋は行楽のシーズン。 保養所を利用して おトクに楽しんじゃおう

「レイクピアエンゼル」  
山中湖保養所の  
ご案内

レイクピアエンゼルは、山中湖にある当健保組合の直営保養所です。

秋の山中湖は魅力がいっぱい。

さらに、保養所の周辺にはみなさんの遊び心を満足させてくれる施設がたくさんあります。

ぜひ、ご家族やお友だちをお誘いあわせのうえ、ご利用ください。

レイクピアエンゼルでは、みなさんのお越しを心よりお待ちしております。

### <利用申込方法>

①電話で保養所へ直接お申し込みください。

**TEL.0555-62-0888**

②予約がとれましたら、利用券にご記入の  
うえ一部は健保組合に送り(FAX可)、一  
部は現地に持参してください。

※利用申込書はホームページからもダウ  
ンロードできます。

③料金は現地払いです。

○料金(1泊2食付)

A/被保険者と被扶養者…4,500円

B/扶養していない配偶者など…5,000円

C/その他…6,000円

保養所の詳細はホームページに掲載していますので、そちらもあ  
わせてご覧ください。空室状況もチェックできますよ。

### 公告

互選議員の異動(敬称略)

【退任】平成18年8月23日付

森永慶太 森永製菓(株)

伊澤光晴 森永製菓(株)鶴見工場

伊藤貴康 森永乳業(株)

平光信克 森永乳業(株)中京工場

岡田正行 森永スナック食品(株)

【就任】平成18年9月14日付

高橋仁志 森永製菓(株)

前田英昭 森永乳業(株)

新井 誠 森永製菓(株)鶴見工場

湯川 一人 森永乳業(株)中京工場

横山健司 森永エンゼルデザート(株)



# 森永健保組合の ホームページを 有効にご活用ください!

ホームページ  
のご案内

当健保組合では、被保険者・被扶養者のみなさんへの情報提供の充実を図るため、また、申請や手続きなどをスムーズに行っていただくために、ホームページを10月1日にオープンしました。ホームページでは、いつでも自分の知りたい情報を簡単に入手することができます。ぜひご活用ください。

<http://www.morinaga-kenpo.or.jp/>

ここをクリックして  
知りたい情報へジャンプ

ホームページの中身を  
のぞいてみよう!

ホームページのもくじです

健保組合のプロフィールや  
運営、業務内容を解説して  
います

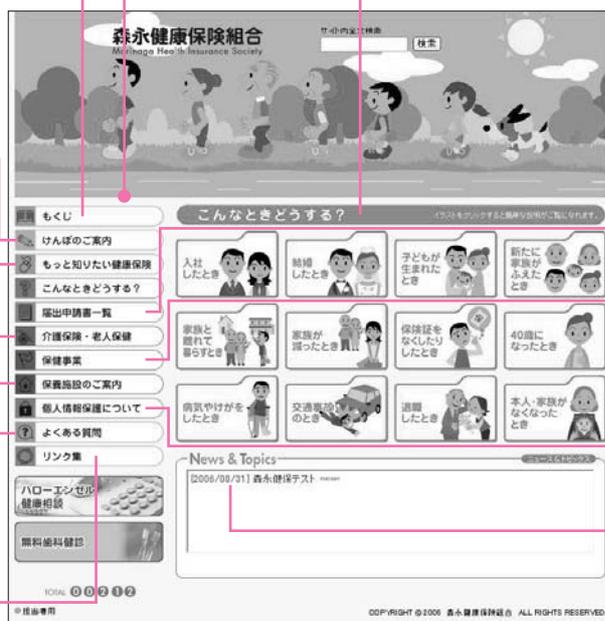
医療費支払のしくみや医療  
費控除など健康保険のしく  
みを解説しています

介護保険と老人保健の解  
説をしています

直営保養所の詳細と空室  
状況が確認できます

健保組合に多く寄せられて  
いる質問例を掲載していま  
す

健保組合がオススメするホ  
ームページを掲載していま  
す



入社・結婚・出産・退職…  
など、みなさんの生活シー  
ンに合わせて、健保組合へ  
の届出・申請方法を調べら  
れます

健保組合で取り扱っている  
届出申請書をまとめていま  
す。ダウンロードすること  
もできます

当健保組合で行っている健  
康モリナガ21や保養所、人  
間ドックなどの保健事業を  
紹介しています

当健保組合の個人情報保  
護への取り組みを紹介して  
います

健保組合からのお知らせを  
随時ご提供していきます

## 実践! コンテンツ利用方法の一例

### 週末、直営保養所を利用したい

そんなときは 保養施設のご案内をクリックして、直営保養所の詳細を確認  
保養所空室状況をクリックして、保養所が空いているか確認  
目当ての日が空いていたら  
電話で直接保養所へ申込み  
申込書をクリックして、  
プリントアウト・必要事項記入・健保組合に提出

週末、直営保養所で楽しいひとときを過ごす

### 結婚して、奥さんを扶養に入れたい

そんなときは こんなときどうする?の結婚したときをクリック  
家族を被扶養者になりたいとき(被扶養者認定)をクリックして、  
範囲と手続きを確認  
提出書類をクリックして、  
プリントアウト・必要事項記入・必要添付書類を添付のうえ、  
事業者担当者を通じ、健保組合に提出

奥様が被扶養者として認定される

# 森永健康保険組合の ホームページが 10月1日にOPENしました

LET'S  
アクセス

<http://www.morinaga-kenpo.or.jp/>

森永健康保険組合  
Morinaga Health Insurance Society

サイト内全文検索

検索

もくじ

けんぽのご案内

もっと知りたい健康保険

こんなときどうする？

届出申請書一覧

介護保険・老人保健

保健事業

保養施設のご案内

個人情報保護について

よくある質問

リンク集

ハローエンゼル  
健康相談

無料歯科健診

TOTAL 0021

●担当者用

News & Topics

ニュース&トピックス

[2006/08/31] 森永健保テスト **new!**

TS RESERVED.

イラストをクリックすると簡単な説明がご覧になれます。

入社したとき

結婚したとき

子どもが生まれたとき

新たに家族がふえたとき

家族と離れて暮らすとき

家族が減ったとき

保険証をなくしたりしたとき

40歳になったとき

病気やけがをしたとき

交通事故のとき

退職したとき

本人・家族がなくなったとき

ホームページには  
あなたの知りたい情報  
あなたのギモンを解決する情報  
あなたの生活に役立つ情報  
が満載です！