

平成25年度

決算報告

経常収支差引で 1億2,711万円の黒字

3年連続の黒字決算に。
予算との比較では、医療費の減少により、
約1億4,800万円の改善

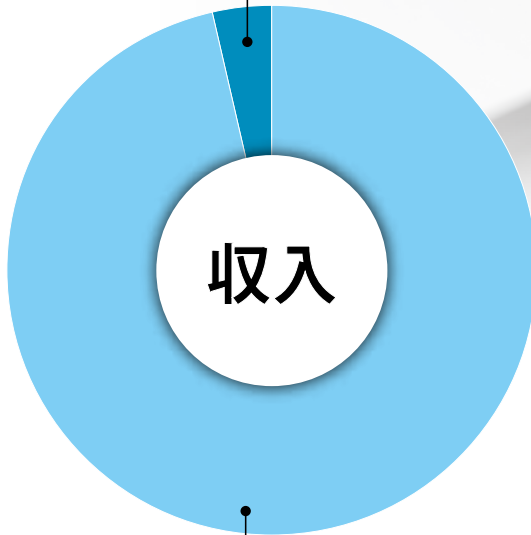
去る7月22日に第198回組合会が開催され、
平成25年度収入支出決算報告ならびに事業報告が承認されました。
その概要についてご報告いたします。

決算の概要

一般勘定

その他の収入
1億6,679万円
(3.4%)

国庫負担金収入、調整保険料収入、繰入金、財政調整事業交付金および利子収入等の雑収入です。



保険料収入
47億8,424万円
(96.6%)

標準報酬月額が予算比1,550円増(100.4%)となり、収入源である保険料は2,465万円(0.5%増)の増加となりました。

49億5,103万円

一般勘定

決算額は、収入総額49億5,103万円、支出総額47億5,961万円、収支差引額(決算残金)1億9,142万円となり、また実質的な財政状況の指標となる経常収支差引では1億2,711万円の黒字決算となりました。2,173万円の赤字を計上していた予算に比べ、1億4,800万円改善し、3年連続の黒字決算です。支出面での保険給付費の減少(予算比97・6%)と保健事業費の減少(予算比83・3%)が大きな要因となっています。

この結果、別途積立金残高は12億9,308

平成25年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 料 収 入	4,784,244	449,732
国 庫 負 担 金 収 入	1,701	160
調 整 保 険 料 収 入	75,677	7,114
繰 入 金	0	0
財政調整事業交付金	63,868	6,004
雑 収 入 ・ 他	25,540	2,400
合 計	4,951,030	465,410

支出

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	81,286	7,641
保 険 給 付 費	2,377,755	223,515
法 定 給 付 費	2,314,035	217,525
付 加 給 付 費	63,720	5,990
納 付 金	2,038,407	191,616
保 健 事 業 費	184,558	17,349
保 険 料 還 付 金	144	14
調 整 保 険 料 還 付 金	2	-
財政調整事業拠出金	75,230	7,072
連 合 会 費	1,623	153
積 立 金	0	0
そ の 他	601	56
合 計	4,759,606	447,415

収 支 差 引 額	191,424
経 常 収 入 合 計	4,811,485
経 常 支 出 合 計	4,684,374
経 常 収 支 差 引 額	127,111

決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
別 途 積 立 金 繰 入	190,974
財政調整事業繰越金	450
計	191,424

介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)	第2号被保険者 1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	441,233	82,674
繰 入 金	0	0
合 計	441,233	82,674

支出

科 目	決算額(千円)	第2号被保険者 1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	433,485	81,222
介護保険料還付金	9	2
合 計	433,494	81,224

収 支 差 引 額	7,739
-----------	-------

決算残金処分内訳

種 別	金 額(千円)
準 備 金 繰 入	7,739
繰 越 金	0
計	7,739

みなさんの健康づくり支援のため、人間ドック利用補助に1億5,699万円、特定健診・特定保健指導に452万円、「健康モリナガ21」事業を中心とした保健指導宣伝費に2,305万円等をあて、事業計画どおり滞りなく実施しました。

●保健事業費
1億8,456万円
(3.9%)

●事務費
8,129万円
(1.7%)

前年度比1,068万円の減となっています。

●その他の支出
7,760万円
(1.6%)

財政調整事業拠出金(調整保険料拠出)7,523万円ほかです。

●納付金
20億3,841万円
(42.6%)

合計で保険料収入の42.6%を占めており、依然として財政上の高負担であり、引き続き予算を許さない状況にあります。

●保険給付費
23億7,776万円
(49.7%)

予算比97.6%、前年度比で約4,824万円(2.0%)減、被保険者1人当たり額でも2,116円(0.9%)減となりました。

※支出項目の()は保険料収入に対する割合

47億5,961万円

介護勘定

決算額は、収入総額4億4,123万円、支出総額4億3,349万円、収支差引額(決算残金)774万円となりました。決算残金については、準備金に774万円を充当し、その結果、年度末準備金残高は7,410万円、準備金保有率202.9%となりました。

万円となり、1億9,097万円増加しましたが、26年度が赤字予算のため予算を許さない状況です。

全員参加型の「ハビット」が今年もはじまります

開催・スタート時期を
事業所毎に選択できるようになっています

開催期間

9・10月の2ヵ月間 or 10・11月の2ヵ月間

今年で13回目となる「ハビット」は、昨年に引き続き全員参加型運動です。
ご自身の健康財産づくりのため、「育てれば一生ものです あなたの健康」を
合言葉に、事業所全体でこの「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！

いよいよ
スタート!



〈生活習慣改善キャンペーン「ハビット」実施要領〉

記録表の記入例

1

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。

(記録表) 表面

	チャレンジ目標	達成率
①	毎日20回腕立て伏せをする!	87%
②	土曜・日曜・祝日は休肝日!	90%
③		
④		

終了時に記入

③<記録表>裏面の
達成率を転記

2

2ヵ月間、目標達成に取り
組み「記録表」に記入

※「記録表」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。

(記録表) 裏面

○=目標どおり実行 △=あともう少し ×=出来なかった

① 毎日20回腕立て 伏せをする!	10月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	○	○	○	○	△	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○
② 土曜・日曜・祝日は 休肝日!	10月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						○	○								
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
				×	○										
	11月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	○	○	○						○	×					
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○						×	○						

毎日の取り組み
結果を記入

チャレンジ目標を
記入



自分に
必要な目標を
2つ以上
選択しよう



あなたはどのタイプ？

取り組み方

- ① A～Fの項目を参考にして、自分の生活習慣を見直しましょう。
- ② 自分が取り組む具体的なチャレンジ目標を2つ以上決めましょう。
- ③ 実行できた日は記録表に○をつけましょう。

- こんな方に
- ☐ 食事が不規則、偏っていると思う
 - ☐ 体重が増えた、BMIが高い
 - ☐ 最近ズボン（スカート）がキツイ
 - ☐ 下腹部の脂肪が気になる

A 食生活改善コース

- チャレンジ目標
- ☐ 間食をさける
 - ☐ 油ものを控える
 - ☐ 塩分を控える
 - ☐ 早食い、ドカ食い、欠食をしない
 - ☐ 野菜やきのこ・海藻類を食べる
 - ☐ できるだけカロリー表示をチェックする

- こんな方に
- ☐ デスクワーク中心で運動不足
 - ☐ 最近スタミナ不足を感じる
 - ☐ 食事量が変わらないのに太った
 - ☐ 食べる量を減らさずに痩せたい

B 運動不足解消コース

- チャレンジ目標
- ☐ 1日1万歩以上歩く
 - ☐ エスカレーターを使わず階段を歩く
 - ☐ 効果の高いペースアップウォーキングを行う
 - ☐ 筋トレやストレッチなどのエクササイズを行う
 - ☐ 汗ばむ程度の運動をする

- こんな方に
- ☐ ストレスを感じることが多い
 - ☐ 気分転換が上手ではない
 - ☐ 睡眠不足気味だ
 - ☐ 睡眠は十分だが疲れがとれない

C ストレス解消コース

- チャレンジ目標
- ☐ 睡眠は1日●時間以上とる
 - ☐ 自分なりのストレス解消法を実行する
 - ☐ 日に何度か休憩時間をとる
 - ☐ 就寝前にリラックスした時間を過ごす

- こんな方に
- ☐ 禁煙したい
 - ☐ 禁煙のキッカケが欲しい
 - ☐ 何度も禁煙に失敗している

D 禁煙トライコース

- チャレンジ目標
- ☐ 禁煙する
 - ☐ 今日一日たばこを吸わない

- こんな方に
- ☐ つい深酒してしまう
 - ☐ 肝機能の数値が高め
 - ☐ 飲酒しつつも脂肪肝が気になる

E 適正飲酒コース

- チャレンジ目標
- ☐ 「休肝日」を実行する（飲まない）
 - ☐ 良質なつまみをとる
 - ☐ 適量を守る

- こんな方に
- ☐ 歯科健診でブラッシングするよう指導された
 - ☐ 歯周病が気になる
 - ☐ 虫歯がある

F 歯周病・虫歯予防コース

- チャレンジ目標
- ☐ 帰宅時のうがい
 - ☐ 食後10分以内に歯みがきをする
 - ☐ 3分以上かけて歯みがきをする
 - ☐ 入浴時や就寝前に念入りにブラッシングをする

3 2ヵ月後、記録表の表面コピーを事業所経由で健保組合へ提出

【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「土曜・日曜・祝日は休肝日」という目標では分母が土・日・祝日の19（日）に。
※達成率を記録表（表面）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主経由で健保組合へ提出してください。

4 自己目標の70%をクリアしたら「達成」です

（記録表）裏面

チャレンジ目標

○=目標どおり実行 △=あともう少し ×=出来なかった

① 毎日20回腕立て伏せをする！	1	2	3	14	15
	○	○	○	○	○
	16	17	18	29	30
	△	○	○	○	△
	1	2	3	14	15
	○	○	△	△	○
	16	17	18	29	30
	○	○	○	○	○

達成率の求め方

○の数	△の数÷2
45+	8
x100%	
61	小数第1位切り上げ
対象日数(2ヵ月間)	
87 %	

② 土曜・日曜・祝日は休肝日！	1	2	3	14	15
			○	○	
	16	17	18	29	30
	1	2	3	14	15
		○	○		
	16	17	18	29	30
	×	○		○	

○の数	△の数÷2
17+	0
x100%	
19	小数第1位切り上げ
対象日数(2ヵ月間)	
90 %	

達成率を記入

①<記録表>表面に転記

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

専門スタッフがみなさまのご相談にお答えします

フリーダイヤル

ハロー

エンゼル

コール

0120-86-00-56

携帯電話からもフリーダイヤルでご利用いただけます

※番号表示の設定がされていない場合は、0120の前に186をつけてください。

通話料
無料

たとえばこんなとき

子どもの
様子が
いつもと違う？

飲んでいる
薬について不安

病気のことで
1人で悩んで
しまう

ちょっとした
けがの
応急処置は？



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



医師による
健康相談

電話による
健康相談

相談内容の
秘密は厳守します

24時間・
年中無休

相談料
無料

通話料
無料

このようなサービスを

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。
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、わ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

当健保組合では、被保険者とご家族のみなさま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、「コロナ」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。
「コロナ」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よう。
ご相談の内容や個人情報、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。

こんな“ココロの症状”のときにも ためらわずお電話ください

WEBでも
24時間
年中無休で
受け付けています

人前に
出るのが怖い

夜眠れない
夜中や早朝に
目が覚めてしまう

理由もないのに
突然不安になって
ドキドキする

ゆううつで
気分がすぐれない



URL

<https://t-pec.jp/websoudan/>

※WEBでの受付はメンタルヘルスカウンセリングのみの対応となります。

ユーザー名 860056

パスワード ユーザー名と同じです

昨年の相談実績

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25年4月～26年3月]
…556件 (前年度比104.9% +26件)

■相談内容

- ①健康保持・増進に関する相談 (健康教育)
…23件 (4.14%)
 - ②気になるからだの症状についての相談
…158件 (28.42%)
 - ③家庭看護…51件 (9.17%)
 - ④治療に関する相談 (現在治療中の方)
…115件 (20.68%)
 - ⑤母子保健に関する相談…10件 (1.80%)
 - ⑥育児相談…45件 (8.09%)
 - ⑦夜間・休日の医療機関の案内
…22件 (3.96%)
 - ⑧ストレスおよびメンタルヘルスに関する相談
…69件 (12.41%)
 - ⑨紹介・手配に関する相談…37件 (6.65%)
 - ⑩その他…26件 (4.68%)
- ※()は割合です。

メンタルヘルスサポートシステムの 利用件数

■累計件数 [平成25年4月～26年3月]
…18件 [本人: 男11名・女0名]
[家族: 男0名・女7名]
(前年度比180% +8件)

メンタルヘルスカウンセリング

電話・面談

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談によるカウンセリングを実施いたします。

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

9:00～22:00 年中無休

WEBカウンセリング受付時間

24時間・年中無休
(返信には2～3日を要します)

面談カウンセリングを
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234拠点

面談までの流れ

①面談の予約をお願いします。

[面談予約受付時間]

電話 【月～金】9:00～21:00 【土曜日】9:00～16:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

WEB 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

■面談のご予約の際、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・相談内容・カウンセリング希望日時 (ご連絡の日か
ら2週間後以降を目安として第1～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、契約機関より利用者カードとカウンセリングルーム近
辺の地図が宅配便または配達記録郵便にて送付されます。

③予約日時にカウンセリングルームへお越しください。

- 利用者カードと健康保険証をご持参ください。
- 2回目以降年間のご予約は面接カウンセラーと直接お決めください。
- 年間5回まで無料です (6回目以降は有料となりますが費用は面談時にご確認
ください)。
- 前日および当日の面談カウンセリングのキャンセルは1回のご利用とみなします。
キャンセルの際は、土日・祝日・12/31～1/3を除く前々日までにご連絡ください。

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

ご利用に際して

- ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。
- 国外の相談および国外からの相談等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。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えると判断された場合を除きます。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合がございます。

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。

人間ドック (脳ドック) ガイド

受 診 期 間

平成27年
2月末まで

3月は受診できません

年に一度は 日帰り人間ドックで 健康チェックを！

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」に向けて、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歳以上65歳まで5歳刻みの節目の年齢の方が補助対象となりますので、
日帰り人間ドックと併せてご利用ください。

1 対象者

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

■WEBからの入力申込

…パソコン・スマホから健保のホームページ
へアクセスして入力申し込みください。

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



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歳以上5歳刻み(40・45・50・55・60・65歳)の被保険者および被扶養者(平成26年度から該当年齢による年度管理となります)

※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

Step 1

森永健保組合と契約している健診機関へ受診者が直接予約をする。

Step 2

予約が取れたら、健保組合へ利用申込の手続きをする。

健診結果の指示には、
早急に従いましょう



WEBを利用できない任意継続の方へ

紙による2枚複写の「人間ドック利用申込書」提出

…1枚目① 健保組合へ提出

…2枚目② 健診機関へ提出

③ 健診当日は、必ず保険証と当日持参券(スマホの場合は、当日持参券画面を提示)をご持参ください。

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30%

・家族負担(被扶養者) … 契約料金の30%

■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%

健診

は毎年受けることが大切。しかし、せっかく健診を受けても、その結果を放置しては意味がありません。健診結果が手元に届き、「要再検査」、「要精密検査」、「要治療」といった指示があった場合、できるだけ早めに受診しましょう。「忙しいから」

算してください。

5 その他

① 人間ドックを法定健診(事業所が実施する健康診断)に代える場合は、結果表のコピーを健康管理室または事業所担当者へ提出してください。

② 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

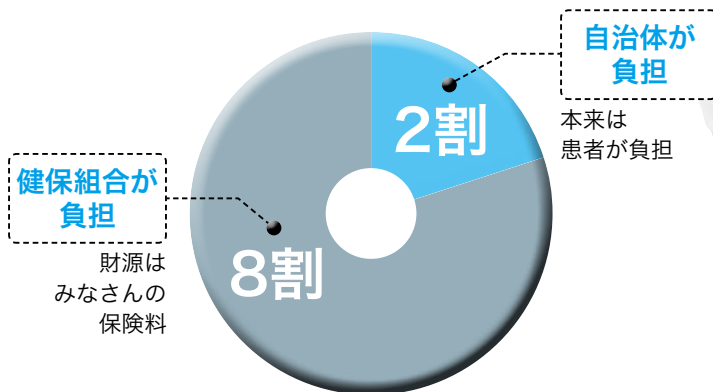
人間ドック・脳ドック健診事業の申し込みの際にいただいた個人情報は、当該事業実施の目的のみに利用いたします。

と先延ばしにすると、ますます時間を取りづらくなってしまいます。早期に対応すればするほど、治療も簡単に済み、結果として多くの時間を取らずに済みます。

どうしてもすぐの受診が不可能な場合は、予約だけでもしておきましょう。

子どもの医療費負担無料化のしくみ

※小学校就学前の子どもの医療費の自己負担を無料にしている自治体の場合



子ども（小学校就学前）の医療費の 8割を健保組合が負担しています

子どもの医療費の自己負担を軽減する自治体が増えていきます。「安いから気軽に受診できる」などとは思わないでください。
子どもの医療費の大部分は、健保組合が負担しているのです。

子育てを支援するため 医療費を助成する自治体が増加

本来、子どもの医療費の自己負担は、小学校就学前が2割、小学生以上が3割です。しかし、多くの自治体では、子育てを支援するため自己負担を助成する制度を設けています。助成の内容は自治体によって異なりますが、「自己負担無料」としているところも少なくありません。対象を中学生まで

広げ、所得制限なしで通院・入院とも自己負担を無料にしている自治体もあります。

親には心強い制度ですが、一部に「安いなら」とごく軽い症状でも子どもを医療機関に連れて行く親もいるようです。それが救急外来の混雑の一因になっています。

安易な受診で医療費が増えれば 家計に影響を与える恐れも

子どもの医療費の自己負担分を自治体が負担してくれたとしても、残りの分は健保組合の負担です。つまり、医療費の7～8割はみなさんと事業主が納めている保険料でまかなわれていることを忘れ

てはいけません。安易な受診を繰り返して医療費が増えれば、それが保険料に跳ね返りかねません。

子どもを受診させる前に、受診が必要な症状かどうか、きちんと見極める必要があります。



\\ 受診が必要かどうか迷ったら... //



子どもが急病になったら…小児救急電話相談 #8000

夜間や休日の子どもの急病に困ったとき、#8000（全国同一の短縮番号）にかけると、お住まいの都道府県の窓口につながります。看護師、小児科医師からの対処の仕方や病院の紹介などのアドバイスが受けられます。

※利用できる時間は都道府県により異なります。

利用に関する詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

こどもの救急ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

日本小児科学会が監修しているホームページで、生後1ヵ月から6歳までのお子さんを対象に、医療機関にかかるべきかどうかの判断や対処の仕方をサポートしてくれます。

接骨院・整骨院は、 病院ではありません

私たちの身近にある接骨院・整骨院。

「各種保険取り扱い」と表示しているので、病院と同じと思っていませんか？

接骨院・整骨院は病院ではありませんので、

保険証を使うケースはごく一部に限定されていて、

受けられる医療行為も病院とは異なります。

接骨院・整骨院にいる

「柔道整復師」は、

医師とは異なります！

接骨院などで施術を行う柔道整復師は、柔道整復師国家試験に合格し厚生労働大臣から免許を受けた有資格者で

す。しかし医師とは異なりますので、手術や注射、レントゲン、血液検査、薬の処方などを行うことができません。接骨院などで、病院と同じように保険証を使ってかかるのは、骨折・ひび・脱臼・ねんざ・打撲・肉離れのみ限定されています。もしこれ以外の

原因で接骨院・整骨院にかかる場合は、全額自己負担となります。

骨折・ひび・脱臼には、
医師の同意が必要です

骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、医師の同意を得なければなりません（応急処置は除く）。また、ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担になります。

なお、症状がなかなか改善しない場合は他の病気も疑われますので、病院で検査を受けることをご検討ください。



健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）

ご注意ください！

次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使えません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病

- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善のみられない長期の治療
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 仕事や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）

そうだったのか！





お知らせ

**被扶養者の認定に
ご協力いただき
ありがとうございました**



厚生労働省の指導により毎年、全被扶養者を対象に健康保険被扶養者資格確認審査を行うこととなっています。届け出用紙「健康保険（被扶養者）調査表」をお配りし、すでに皆様にはご協力を賜りました。ありがとうございました。

被扶養者の認定はたいへん重要なことです。時間の経過にともない、生計維持関係に変化が生じる場合があります。公正な扶養認定のために、今年度も8月に実施（前年度の収入に関する公の証明書の提出が可能となる時期）しました。

ご協力ありがとうございました。

公告

事業所編入

●(株)モリテック（平成26年6月1日付）

**一緒に
がんばろう！**

**平成26年度
らくらく禁煙コンテスト
参加者募集！**

**通信制の
6週間禁煙プログラム**

「らくらく禁煙コンテスト」は、いきなり禁煙に挑戦するというものではなく、最初の2週間は禁煙について考え、タバコを吸わない生活習慣と知識を身につけ、それに続く4週間は完全に禁煙するというプログラムです。参加をご希望の方は、左頁の申込書に記入の上、健保へ提出してお申し込みとなります。





らくらく禁煙コンテスト

申込書

FAX:03-3457-1315 E-mail:morikendc@morinaga.co.jp

申込者氏名	会社名 所属部署	保険証 記号： 番号：
教材送付先住所（〒 ）		電話番号（携帯番号） （ ）
E-mail		

申込締切日 **10月スタート!**
平成26年9月30日(火)

参加費 **4,000円**(自己負担)
※支払い方法は、別途ご案内します。

応募方法 参加をご希望の方は、上記に必要事項をご記入の上 FAX、E-mail または郵送にてお申し込みください。

参加資格 当健保組合の被保険者

らくらく禁煙コンテストの流れ

1~2
週目

禁煙準備期間

タバコの害や喫煙習慣等を学習しながら、禁煙に取り組む準備をします。
※1週目、2週目のレポートを提出

3~6
週目

完全禁煙期間

禁断症状の対処法等を学習しながら、約1ヵ月間の完全禁煙にチャレンジします。

6週目
終了

完全禁煙成功者

おめでとうございます!
※レポート(禁煙成功宣言)提出

「禁煙成功者証」を
お送りいたします。

禁煙失敗者

今回は残念でした…
※レポート(終了宣言)提出

次回は
がんばりましょう。

禁煙コンテストの教材

参加者の方には下記の教材を送付いたします。

●『らくらく禁煙ブック』

中村正和、大島明、増居志津子 著
出版：(株)法研
禁煙に取り組むための手引書です。

●『禁煙コンテスト参加用マニュアル』

禁煙コンテストの進め方、教材の使い方を説明しています。ご提出いただく1週目、2週目、6週目のレポートが綴じ込まれています。

※受付期間内にお申し込みいただいた方には、コンテスト開催の5日前までに教材をお送りいたします。

参加者特典

★特典1 専用Webサイト利用!

(PC版&携帯版)

禁煙をサポートする充実したコンテンツ!
レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。

★特典2 禁煙サポートメールの配信

コンテストの進行に合わせてメールを配信。
禁煙の取り組みをバックアップします。



★特典3 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。

★特典4 「禁煙成功者証(記念品付)」贈呈!!

禁煙に成功された方全員に贈呈します。

★さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈します。

問合せ 森永健康保険組合 〒105-8517 東京都港区芝浦1-13-16 電話：03-3454-2326 担当：鹿島

個人情報の取り扱いについて 「らくらく禁煙コンテスト」の申し込み・参加に伴い収集された個人情報はコンテストの運営にのみ使用させていただきます。