

平成27年度 インフルエンザ予防接種補助金申請書

必要事項にもれなくご記入の上、下記「送付先」(株)イーウェルまで送付してください。

申請は期間内に1回のみの受付となります。

※接種期間および申請期間は必ず前ページの「平成27年度 インフルエンザ予防接種補助申請のご案内」をご確認ください。

領収証は本申請書裏面の【領収証貼付欄】に貼り付けてください。

▼被保険者(申請者)の情報

被保険者	所属団体	7134 味の素健康保険組合	
	住所	〒 都道府県市区町村	
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)
	氏名		
	申請日		20 年 月 日
保険証記号		※左寄せでご記入ください	
保険証番号		※左寄せでご記入ください	
生年月日(西暦)		年 月 日	
日中連絡先		携帯 自宅 会社	
連絡可能時間帯		☐ 午前 ☐ 午後 ☐ いつでも可	
申請者捺印		印	

▼補助金を申請する方の情報をご記入ください ※複数回接種の場合は、費用支払いが一括でも毎回毎に記入してください

接種者	接種者氏名/接種機関名		続柄	予防接種名/接種日(西暦)	接種費用〔税込〕
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	接種名 インフルエンザ	
	氏名			20 年 月 日	円
	接種機関名				
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	接種名 インフルエンザ	
	氏名			20 年 月 日	円
	接種機関名				
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	接種名 インフルエンザ	
	氏名			20 年 月 日	円
	接種機関名				
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	接種名 インフルエンザ	
	氏名			20 年 月 日	円
	接種機関名				
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	接種名 インフルエンザ	
	氏名			20 年 月 日	円
	接種機関名				
	フリガナ	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	接種名 インフルエンザ	
	氏名			20 年 月 日	円
	接種機関名				

※記入欄が足りない場合、コピーしてご利用ください。

申請書送付先

〒699-0203 島根県松江市玉湯町布志名767番31
株式会社イーウェル 健診事務センター 予防接種担当宛

申請書問合せ先

株式会社イーウェル 健診事務センター
TEL:0570-057054 (受付時間 9:30~17:30 休業日 土・日・祝日・12/29~1/4)

けんこう254号 平成27年11月発行 編集責任者／天沼敏朗 企画発行／味の素健康保険組合 東京都中央区京橋二丁目19番5号 株式会社味の素コミュニケーションズ 京橋ビル7F

HP http://www.kenpo.gr.jp/ajinomoto-kenpo/ E-mail uketsuke.kp@ajinomoto.com

（キリトリ線）

味の素健康保険組合

2015
Autumn

No.254

けんこう

今年度の健診の予約はお早めに

“自分の健康は自分で守る” 自分にあった賢い健診の受診方法を見つけましょう

1 被保険者対象の新たな「単独がん検診」がスタート！

当健保組合では従来よりがん検診の受診をおすすめしています。

35歳以上の被保険者のみなさんには、当健保組合が費用を補助し、便潜血・ペプシノゲン・腹部超音波・PSAを定期健康診断時に受診していただいております。人間ドックとはほぼ同レベルの充実した定期健康診断となっています（一部事業所を除く）。そこで本年度からは、定期健康診断と同等レベルの人間ドックの補助に

加え、定期健康診断では受診できない大腸内視鏡検査・脳検査を単独で受診できる体制を整えました。8月1日現在ののべ人数での申し込み者は224名となっており、受診された方からは「こういう検診を待っていた」などの支持する声をいただいております。

そこで、今回はなぜ大腸内視鏡検査を導入したのかについて、少し詳しくご説明いたします。

「人生これから」という時期に大腸がんにかかる人が多い

食生活の欧米化等にもとない、大腸がんが原因で亡くなる人が増えています。部位別でみた日本人のがん死亡率によれば、第1位が肺がん、第2位は胃がん、第3位に大腸がんという結果※も出ています。

大腸がんのもう一つの特徴として、40歳代から発

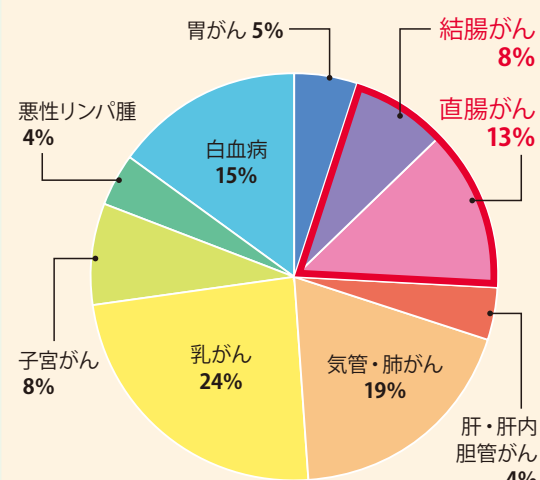
症率が高くなり、60歳代でピークを迎えます。これは、働きざかりにさしかかったころにかかりやすく、また、セカンドライフを楽しむ時期に多く発症していることになります。

※ 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター、平成23年

味の素健康保険組合のデータ

当健保組合の被保険者 がんの医療費割合

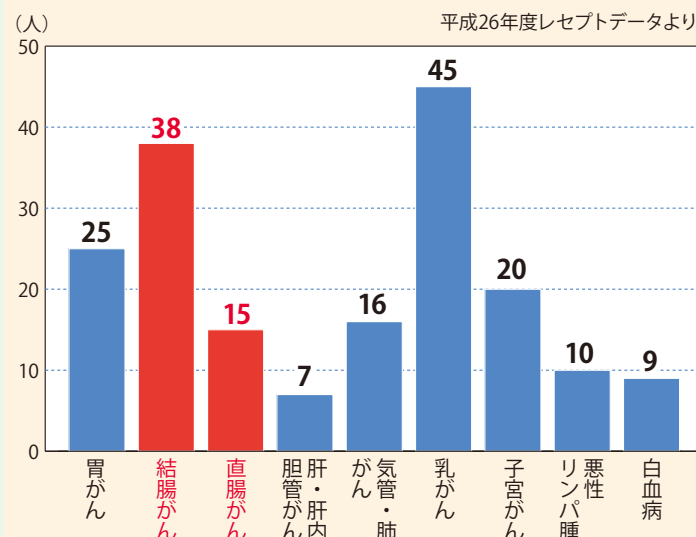
平成26年度レセプトデータより



当健保組合の平成26年度データ（被保険者のみ）においては、乳がんに次いで、医療費が高額で、受診者数も多いがんになっています。

当健保組合の被保険者 がん受診者数

平成26年度レセプトデータより



早期の大腸がんは自覚症状がほとんどない

大腸がんにかかると、血便がある、便が細い、腹部膨満感、腹痛、貧血などの症状が表れます。しかし、これらは大腸がんがかなり進行している場合にみられるものであり、初期のころには自覚症状がないことがほとんどです。そのため、定期的な検査を受け、わず

かな兆候を見逃さないことが重要なのです。

大腸がんは早期発見・治療で90%以上が治癒するといわれています。定期的に検査を受けていないのであれば検査を受けるようにして、指摘された場合はすぐに精密検査を受けましょう。

2 被扶養者のみなさんは人間ドック・一般健診の受診を！

ご家庭にいるみなさんは自分の健康は後回しにしがちです。しかしよく考えてみてください。あなたが病気にかけたら、それこそ家族の健康は守れません。

ぜひ婦人科も含めた健診を定期的に受診する習慣を身につけてください。誕生日月に受診する、ご夫婦で受診するなど工夫をしてみるとよろしいかもしれません。

3 一番大事なのは、結果で指摘されたら医療機関を受診することです！！

「健診を受け終わって安心」、なんていうことをよく聞きます。健診を受けることが目的になっていませんか？ 病気が重症化してからでは、治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命を落

とす危険もあります。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右しますので、健診結果の指摘に従い、医療機関を受診するなど行動を起こしましょう。そこまで行うことが健康診断の目的です。

健診のお申し込みはこちらから

➡ 当健保組合ホームページ

味の素健保

検索

<http://www.kenpo.gr.jp/ajinomoto-kenpo/contents/hoken/kenshin/index.html>



愛知がんセンター中央病院 内視鏡部部長 田近正洋先生から、
当健保組合のみなさんにメッセージをいただきました

大腸内視鏡検査で確実な大腸がん予防を！

大腸がんは、今、最も注意しなければならないがんです。しかし、確実に予防が可能ながんでもあります。なぜなら、大腸がんの多くはポリープ（腺腫）を経てがんになるという、比較的ゆっくり進むがんで、「ポリープを見つけたら取る」、これが確実な大腸がん予防だからです。検査を受けることで、大腸がんになるリスクを56%下げるという報告もありますので、40歳を過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を受け、ポリープがないか確認しましょう。

大腸内視鏡検査は、腸の中をきれいにする洗浄液を飲むのが大変、検査が恥ずかしい、つらいなどマイナスのイメージが多いですが、最近では、量の少ない飲みやすい洗浄液も使用されています。評判のいい先生を探して、ぜひ、大腸内視鏡検査を受診し早期発見・治療に結びつけましょう！

大腸がん・大腸検査についてもっと詳しく知りたい方は、味の素製薬株式会社ホームページ「お役立ち情報」をご覧ください。

➡ <http://www.ajinomoto-seiyaku.co.jp/patient/index.html>

健保組合への提出が必要となります

通知された「マイナンバー」は しっかりと保管しておいてください

平成28年1月よりマイナンバー制度が開始されることにともない、平成27年10月から順次「通知カード」がみなさんのもとへ郵送されています。マイナンバーは、今後、健康保険の申請や届出等で使うことになりますので、通知カードは大切に保管してください。



健保組合からの給付等に マイナンバーが使用されます

住民票を有する、国民一人ひとりに割り振られる12ケタの番号が「マイナンバー」です。これによって、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の行政機関に存在する個人の情報を正確に連携できるようになります。

「マイナンバー」の活用がスタートすると、健保組合に関するものとして、みなさんの資格喪失、標準報酬月額の設定・改定、各種の給付・各種証明書の交付等にマイナンバーが使われます。このため、マイナンバーが通知された後、健保組合に届け出をしていただく（被扶養者の番号も届け出が必要です）ことになります。詳細はあらためてお知らせしますが、通知カードが届いたら、なくさないようしっかりと保管してください。

今後のスケジュール

平成28年1月
マイナンバーの利用開始
平成29年1月
国の行政機関での情報連携と「マイナポータル」※の運用開始
※平成29年1月開始予定の、インターネット上の個人用ページ
平成29年7月
健保組合や自治体でのマイナンバーの活用がスタート

整骨院・接骨院でのかかりかたのルールを知っておこう

単なる肩こりに健康保険は使えません

整骨院や接骨院（柔道整復師）で、施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。

なお、みなさんが受けた施術について、後日、当健保組合からお尋ねすることがありますので、ご協力をお願いいたします。

使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
（応急処置でない場合は医師の同意が必要です）
- * 通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。



使えないケース

- 慢性的な肩こり・筋肉疲労
- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- あん摩・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- 過去の負傷等による後遺症
- 異なる患部への“ついでマッサージ”



全額自己負担になります

目の疲れ

どこでも ツボ & ストレッチ

■ 監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

目の疲れがつらいとき

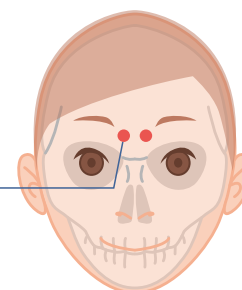
目の疲れに効くツボ

さんちく

攢竹

眉毛の内側の端

攢竹



パソコンやスマートフォンなどで目を酷使して目が疲れたときには、「攢竹」のツボを刺激しましょう。目が疲れると、この部分がグリグリと固くなります。また、目を冷やしたり温めたりするのも、目の疲れを癒すよい方法です。

目の周りの筋肉の緊張をほぐすには、眼球を上下左右に動かしたり、目を閉じたり開いたりする目のストレッチがおすすめです。

ツボを親指で押し上げる

親指を攢竹のツボに置き、グーッと圧を加えていく。

上方向に圧をかけ
やすいように親指
でゆっくり押す。



冷やしたり温めたりする

目が充血しているときには冷やし、目の奥のほうからコリを感じるときには温めるのが基本ですが、気持ちのよいほうでOK。おしぼりや濡れタオルを使ったり、ペットボトルを当ててもお手軽。

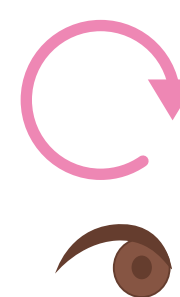
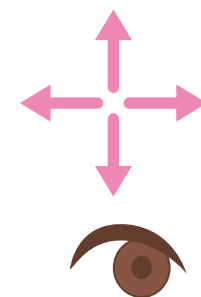


プラスαストレッチ

目の周りの筋肉をほぐす目のストレッチを行きましょう。

① 眼球を上・下・左・右に動かしたあと、眼球をグルリと一周する。

② まぶたをグッと力を入れて閉じたあと、開く。



グッ



パチッ

味の素健保会館は閉館しました

川崎市にあります当健保組合施設「味の素健保会館」は、平成27年9月末をもちまして閉館いたしました。

これまで、みなさんの健康増進や各種研修、交流の場として、たくさんのご利用をいただい

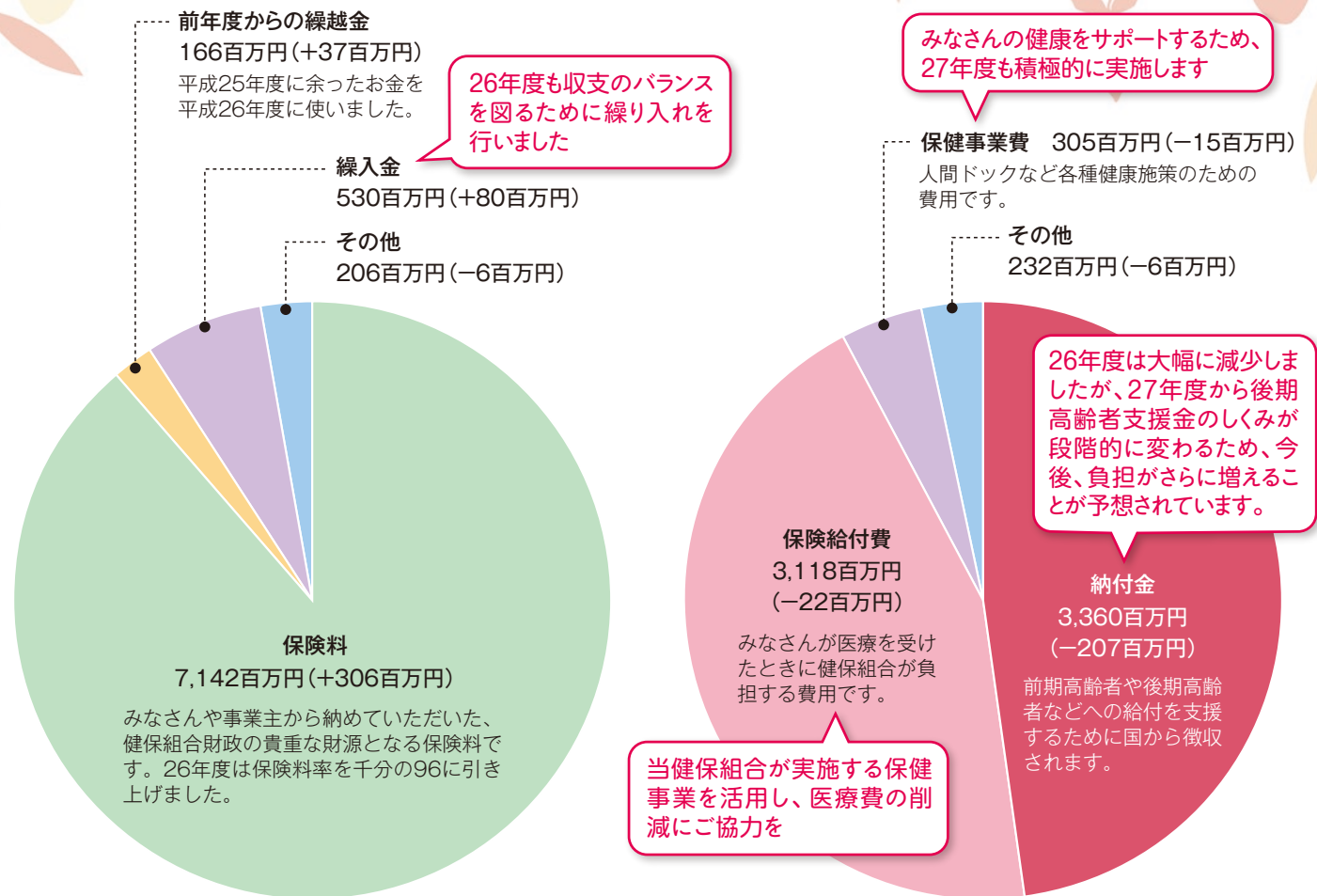
ていましたが、建物の老朽化や利用者の減少、厳しい健保組合の財政状況などにより、閉館とさせていただきます。

開設以来、多くの方にご利用いただき、誠にありがとうございました。

平成26年度 決算のお知らせ

平成27年6月23日開催の味の素健保組合組合会において、
平成26年度決算、事業報告などについて承認されましたので、
概要をお知らせいたします。

() は前年度増減
端数処理の関係で合計が合わない箇所があります



収入

総計 **8,045百万円**(+418百万円)

支出

総計 **7,015百万円**(-250百万円)

収支残

8,045百万円 (収入) - **7,015百万円** (支出) = **1,030百万円** (繰越・積立)

※ 経常収支においても264百万円の黒字

平成28年度 任意継続被保険者の標準報酬月額が決まりました

平成27年9月末平均標準報酬月額

380,000円(26等級)

保険料は、退職時の標準報酬月額と、当該年度9月末現在の当健保組合全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低いほうを基準にし、これに保険料率をかけて算出します。

インフルエンザ予防接種補助申請のご案内

※ 右ページもご覧ください

接種対象期間	平成27年10月1日～平成28年1月31日
補助申請締切	平成28年2月29日(必着)
補助金額	接種回数に関わらず、1人2,500円を限度に実費補助
補助金の受け取り	毎月15日到着分 ➡ 翌々月の支払い

詳しくは、当健保組合のホームページをご覧ください。🔗

平成27年度 インフルエンザ予防接種補助申請のご案内

味の素健康保険組合では、本年度もインフルエンザ予防接種に係る費用の一部を補助いたします。
この案内書をご熟読の上、申請をお願いします。

補助対象者	味の素健康保険組合の加入者 (※ 予防接種を受ける際に組合員資格を喪失されている場合は補助されません。)
接種期間	平成27年10月1日～平成28年1月31日
申請期間	平成27年10月1日～平成28年2月29日(必着) ※ 期限を過ぎて届いた申請書は補助対象外です。必ず期間中に届くよう申請願います。 ※ 予防接種を受ける医療機関の指定はありません。好きな医療機関で接種を受けてください。
補助金額	2,500円 (税込) ※ 補助金の支給は年度内1人1回限りです。 ※ 接種費用が補助金額を下回る場合は実費を補助いたします。
申請方法	1 領収証を受領する インフルエンザの予防接種を受けた際に必ず領収証を受け取ってください。 その際、以下の項目の記載が必要となります。 ① 接種者の個人名(フルネーム) ② 接種年月日 ③ 医療機関の所在地・名称・領収印 ④ 接種費用 ⑤ インフルエンザの予防接種代を示す記載 ※ 必ず「インフルエンザ予防接種代」と医療機関に記載してもらってください。「予防接種代」だけでは補助できません。

※ 項目漏れがある場合、補助金が支払われません。
※ 領収証は**原本**に限ります。また、レシートでは申請できません。

2 申請書に記入し、領収証を貼付して、(株)イーウェルへ送付する

裏面の『インフルエンザ予防接種補助金申請書』に必要事項を記入し、**領収証をこのページ右側の【領収証貼付欄】**にしっかりと貼り付けて、(株)イーウェルへ送付してください。

※ 申請書の記入漏れや記入ミスがある場合、(株)イーウェルから再記入のご連絡及びご返送をさせていただく場合があります。
※ 受領した領収証は返却いたしません。予めご了承ください。
※ 申請書にご記入いただく個人情報は本業務以外には利用いたしません。
※ 申請書は同一保険証記号番号ごと(家族全員分)にまとめて一枚で申請してください。

3 補助金を受け取る

毎月15日までに(株)イーウェルに到着した申請書については**翌々月**の給与で振込まれます。

※ 申請書に不備があった際は振込が遅れる場合があります。予めご了承ください。
※ 任意継続の方は当組合に申請いただいている口座へ振り込まれます。

〒699-0203 島根県松江市玉湯町布志名767番31
(株)イーウェル 健診事務センター 予防接種担当

(株)イーウェルにおける個人情報の取得について

手続きに際しご記入いただきました個人情報は、インフルエンザ予防接種補助金申請の審査にのみ利用いたします。
ここで取得した個人情報は、(株)イーウェルホームページの「個人情報の取り扱いについて」(<http://www.ewel.co.jp/privacy/index.html>)のほか、下記のとおり取り扱いますので、ご同意のうえ、ご送付ください。
〈お申込みのインフルエンザ補助金申請制度ご利用における個人情報の取扱い〉
① (株)イーウェルは、当該個人情報を保持管理致します。
② (株)イーウェルは、当該個人情報を所属団体に提供致します。

なお、手続きに際しご記入いただく項目はお客様の任意ですが、ご記入がない場合、ご記入事項に誤りがあった場合は、インフルエンザ予防接種の補助金が交付されない場合がございます。また、添付されている領収証等に不備があった場合は、インフルエンザの予防接種をされた医療機関へ個人情報の照会をすることがございます。予めご了承ください。
個人情報に関する開示等及び苦情・ご相談は、(株)イーウェル個人情報お問合せ窓口(E-mail: privacy@ewel.co.jp)までお願い致します。

【領収証貼付欄】(領収証をこちらに貼付してください)

領収証	
① 味野 花子 様	② 平成〇〇年〇月〇日
④ ¥ 2,500	
⑤ 但 インフルエンザ予防接種代として 上記正に領収いたしました	
sample	③ 東京都〇〇区〇〇町1-1-1 イーウェル医院 医院長 イーウェル 太郎 (印)