

▶1月9日から

定期健診・生活習慣病健診が開始

健診は、現在の健康状態と将来の罹患リスクを探るためのとても有効な方法で、今年も事業所の協力を得て各店舗にて集団健診を実施します。健診日程は「勝又ニュース12月号」または事業所からの案内で確認してください。今年度、厚生労働省では、風しんの感染拡大を防ぐために「風しん抗体検査」を実施することになり、事業所に対して定期健診の際に同時に実施できるよう要請がありました。

■ 風しん抗体検査について

風しん抗体検査の対象者

風しん感染拡大を防ぐため、市区町村から対象者宛にクーポン券が送付されています。

◆今年度対象の方◆

昭和47年4月2日から
昭和54年4月1日までの間に
生まれた男性



対象世代の男性は、風しん抗体保有率が他の世代と比べて低くなっています。
抗体検査は、医療機関などで採血して行いますが、1月から実施の定期健診で受けていただくこともできます。

風しんはどんな病気？

- ・風しんウィルスが感染者のせきやくしゃみなどによって他人にうつる感染力の強い感染症です。
- ・感染後2～3週間で発疹・発熱・リンパ節の腫れなどが認められます。また、重篤な合併症を併発することがあります。

感染しても症状が全く出ない人もいますが…

妊娠初期の女性が感染してしまうと、
お腹の赤ちゃんが難聴や白内障、心疾患などを患う
「先天性風しん症候群」になる可能性があります。

ご家族や、同僚の女性社員に感染してしまったら大変です!!

対象者の方は、
必ず検査
しましょう

定期健診での検査の流れ



①定期健診受診時に下記の3つの書類を提出

- ・定期健診受診票他一式
- ・抗体検査対象者に配布する受診票
- ・市区町村から送られてきたクーポン



②血液検査で採血の際、
通常は2本採血しますが
風しん抗体検査分として
もう1本採血します。



③後日、健診結果と一緒に
検査結果も送付されます。
感染拡大を防ぐため、
まずは抗体検査を受けましょう。

■ 特定保健指導について

★健診結果によって

特定保健指導の対象となります

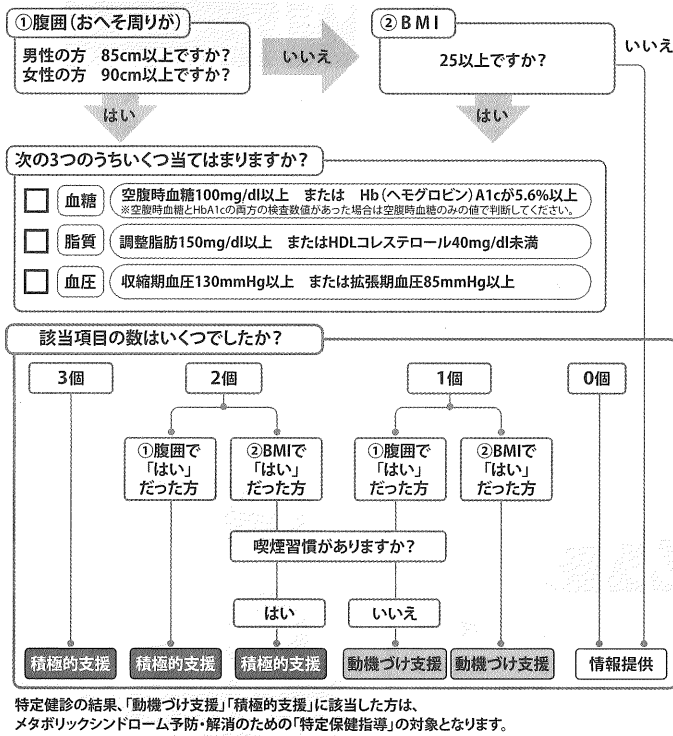
特定保健指導とは、心筋梗塞・脳卒中・透析等の生活習慣病を防止する為、健診結果で「生活習慣病リスク」を有する組合員を対象に、国から健保組合に義務付けられた制度です。

勝又健保では、改善実績がある専門の業者に委託しております。業者に所属している保健師が、面談(30分)し身体のために今できる事を、支援プログラムの実践や継続を6ヶ月サポートします。

★令和2年度の保健指導対象者は

- ・前回、保健指導の対象者で腹囲とBMIの値が改善していない方。
 - ・前回、保健指導の対象者でなかった方。
- を予定しています。

特定保健指導の対象となる人は？



2019年度版!

成果が出たランキングベスト3

減量成功者の中で成果のあった
取り組みはこちら!

第1位 主食の大盛り・おかわりをやめる
① 食べ過ぎ対策のPOINT

茶碗を
小さいものに替える

炭水化物の
重ね食べをしない

第2位 満腹になるまで食べない
② 腹八分にするPOINT

メインのおかずは
1食1品までに

よく噛んで食べる

第3位 揚げ物・脂っこい料理を控える
③ 油のとり過ぎをふせぐPOINT

揚げ物ではなく炒め物、
炒め物より焼き物を選ぶ

その他おすすめ方法

- ① 今より10分多く体を動かす
- ② 間食・菓子パンを控える

●勝又健保からの優待券のお知らせ(優待券は勝又健保に電話でお申し込みください043-227-2125)

※優待券はなくなり次第終了です。※お電話の際は保険証の番号をお聞きますので準備をお願いします。

■ 山武市成東観光苺組合のいちご狩り

★下記入園料金から400円引き

山武市成東観光いちご組合入園料金一覧表

期 間	大人 (小学生以上)	小人 (6歳～4歳(未就学児))	幼児 (3歳以下)
(※1) 12月21日～1月4日	2,000円	1,600円	(※2) 500円
1月5日～3月24日	1,700円	1,300円	(※2) 500円
3月25日～4月6日	1,500円	1,100円	(※2) 500円
4月7日～5月5日	1,200円	800円	(※2) 500円

注 ※1 12月21日～1月4日の期間は、予約が必要です。開園していません苺園にて予約をお願いします。
※2 お子様のご入園は保護者の方とご一緒にお願いします。

■ 群馬県たんばらスキークリフト1日券割引

通常価格	割引価格
大人 中学生以上 4,700円	平日 2,700円 特定日 3,400円
シニア 50歳以上 要証明 3,900円	平日 2,700円 特定日 3,200円
こども 小学生 3,200円	全日 2,600円

・特定日は土日祝および12/28～1/5となります。
・本券1枚につき4名様までご利用いただけます。
・本券は他の優待サービス・割引券等との併用はできません。
・リゾートセンター内リフト券売場にてご提示ください。

