

**新型コロナウイルス感染症** 私たち一人一人が予防し、感染を広げない行動をとりましょう。

世界中に拡がりをみせている新型コロナウイルス感染症、日本でもついに緊急事態宣言が発令されました。感染しない、広げないために一人一人ができる予防法を確認しておきましょう。

### 私たちができる感染予防対策

1. こまめに手洗い
2. せきエチケット
3. 熱があるときは休む
4. アルコール消毒
5. 適度な室温・こまめな換気
6. 十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食事

### 感染を広げないための相談・受診の目安

- カゼ症状が3 7. 5度以上の発熱が3日以上続いている。

(高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器の病気などの持病がある場合、免疫抑制剤、抗がん剤などの投与や人工透析を受けている場合、妊婦の場合は2日程度)



- 帰国者・接触者相談センターに相談  
相談センターの詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。  
医療機関を受診する際は、マスクを着用し、公共交通機関を避けて下さい。

## 健康診断 人間ドック 積極的に受診しましょう。

令和2年度の健診事業について、当健保組合では以下のような補助を行っています。  
年に1度は必ず受診して自分の健康状態をチェックしましょう!!

健 診 事 業 種 別		対 象 者	補 助 金 額	
健康診断	一般健診	35歳以上	6,000円	
	35歳以上胃検診有		7,200円	
	オプション 婦人科検診		3,000円	
人間ドック	日帰りドック 一泊二日ドック	35歳以上	20,000円	
	オプション 婦人科健診 脳ドック	40歳以上	3,000円	
			10,000円	
特定健診	40歳から74歳までの方	被扶養者	全額健保組合負担	
特定保健指導	動機づけ支援 積極的支援	特定保健指導 該当者	被保険者及び 被扶養者	全額健保組合負担

お知らせ文書については、令和2年4月下旬頃に事業所宛てに送付しますのでご確認ください。

### 1. 健康診断 (青色用紙)

- ① 「令和2年度健康診断指定施設一覧表」の中からご希望の医療機関をお選び下さい。
- ② 事業所単位で申込書・申込名簿を作成し当健保組合に提出して下さい。
- ③ 当健保組合から医療機関へ申込みます。

※ 申込書・申込名簿の提出締切日は5月29日となっていますのでよろしくお願いします。

### 2. 人間ドック (緑色用紙)

- ① 「令和2年度人間ドック指定施設一覧」の中からご希望の指定施設をお選び下さい。
- ② 指定施設に直接電話をして予約を取り、健保組合にご連絡下さい。
- ③ 「人間ドック利用申込書」を送付しますので、記入して健保組合へ提出して下さい。
- ④ 当健保組合で「人間ドック受診券」を発行し、郵送します。

### \* 被扶養者でなくなった方の届出はお済みですか？

被扶養者が就職したときなど被扶養者に該当しなくなった場合には、すみやかに「健康保険 被扶養者(異動)届」を提出して下さい。届書には該当しなくなった扶養家族の保険証と高齢受給者証、限度額適用認定証の交付を受けている方はそれらの証も併せて添付して下さい。