



申告期間:平成23年1月~3月
インセンティブ制度
平成22年度申告スタート!

申告締切
 平成23年3月末

インセンティブポイントは、
 幹旋家庭用常備薬申込に1,000円分のチケットとしてご利用になれます。
 インセンティブ制度ポイントGETには、エントリーと申告が必要です。
 エントリー(平成22年9月30日終了)と申告がない方は、保健事業参加達成も対象にはなりません。
 100ポイントをGETするには、参加保健事業の**申告をお忘れなく!**

平成22年	平成23年																				
	月/4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
家庭用常備薬 100ポイント GETまでの ステップ 1・2・3	Step1 参加保健事業を エントリー												8月 ポイント券送付	幹旋家庭用常備薬申込	幹旋家庭用常備薬受取						
	Step2 保健事業への参加																				
	Step3 参加保健 事業を申告																				
												申告内容を 健保で確認									

※詳細は健保ホームページをご覧ください。 URL: <http://www.world-kenpo.com/>

申告方法 下記のいずれかの方法で申告して下さい。

申告締切:平成23年3月末

- パソコン** ▶ 健保ホームページ【インセンティブ制度申告スタート】からアクセスして下さい。
URL: <http://www.world-kenpo.com/shinkoku-pc.html>
- 携帯電話** ▶ URL: <http://www.world-kenpo.com/shinkoku1.html>
※SSL暗号化通信対応不可の機種は、ご利用できません。
- FAX** ▶ ↓下記「インセンティブ制度FAX申告用紙」に必要事項をご記入の上、送信して下さい。
※FAX番号の間違いが多発しています。番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いいたします。

注意 携帯電話でのアクセスの際、SSL暗号化通信のため、「SSL通信を開始します。(認証中)」が表示されます。

インセンティブ制度
申告FAX用紙

▼申告する保健事業全てにチェック(✓)を入れて下さい。

チェック	項目	達成度
1	ウォーキングフェスタ春に参加	目標達成不問 <記録用紙提出で達成>
2	ウォーキングフェスタ秋に参加	目標達成不問 <記録用紙提出で達成>
3	タバコを吸っていない (H22.4.1~H23.3.31)	自己申告 <申告時禁煙継続で達成>
4	禁煙サポート事業への参加 (禁煙達成者)	【健保確認】 <申告時禁煙継続で達成>
5	対象のガン検診を全て受診 (胃・大腸・子宮・乳)	自己申告<かかりつけ医受診も可> (平成22年度ガン検診受診期間)
6	歯科健診を受診 (健保実施歯科医院健診含む)	【健保確認】
7	BMIが25未満 (H23年申告時点) 【計算方法: BMI=体重kg÷身長m÷身長m】	自己申告
8	被扶養配偶者が健診と対象のガン 検診(胃・大腸・子宮・乳)を全て受診	自己申告<かかりつけ医受診も可> (平成22年度健診(検診)受診期間)

ご確認下さい! 保健事業8項目の内、3項目以上にチェックしていますか?

送信日:平成23年 月 日

平成22年度インセンティブ制度での参加保健事業・氏名等必要事項をチェック、ご記入の上、平成23年3月末までに申告して下さい。

カナ	性別
氏名	男・女
社員CD	
会社名	
部署・店舗名	
ビル名・階数	階
★個人情報の取扱いについていすれかにチェック下さい。	
<input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない	
※同意しないにチェックされた場合は申告になりません。	

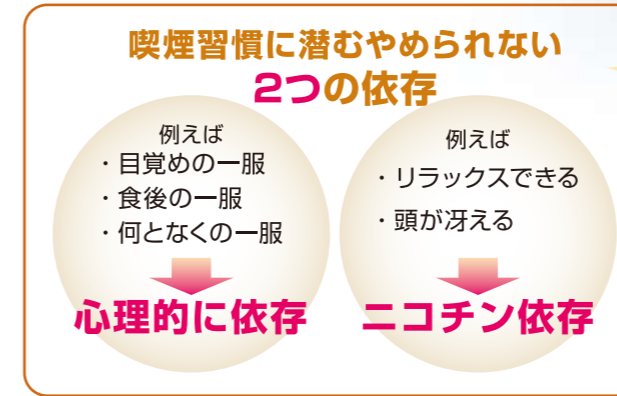
【個人情報の取扱いについて】ご記入頂いた個人情報は、インセンティブ制度の参加保健事業申告を目的として収集するものであり、目的以外での利用や第三者提供を行うことは一切ありません。ご不明な点がございましたらご相談下さい。
 ■個人情報相談窓口 TEL:078-302-8185

FAX番号: 外線) 078-302-9472
 内線) 711-4639 ※本社ビルの方は、下4桁のみ。

FAX番号の間違いが多発しています。番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いいたします。

やめたいけど
 やめられない・・・あなたへ。
**何度でも
 禁煙にチャレンジ!**

禁煙が難しいのは、喫煙習慣により、
 心理的な依存とニコチン依存の二つの依存に陥っている為です。
 禁煙の第一歩は、心の中のタバコ依存の存在を認識することです。



やめたい!
 けど、やめられない

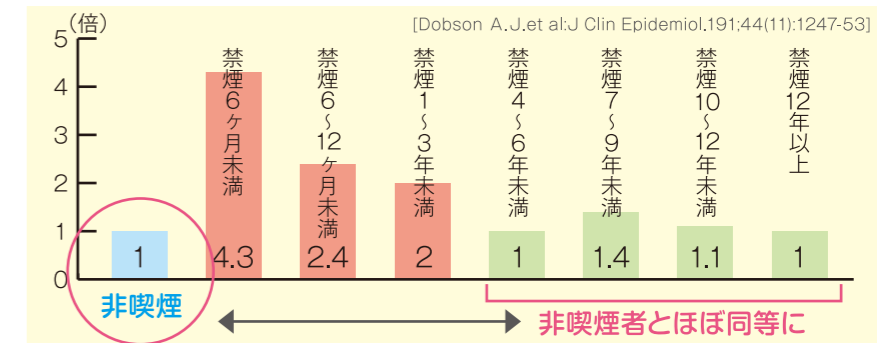
**STOP
 SMOKING**

タバコが
 値上げになったし!!!
 300円 → 410円



「今さら禁煙しても」という人へ禁煙の効果!

喫煙はガンの発生率を上げるだけでなく、血管を収縮させて血圧を上げたり、血管を刺激して傷つけるなど、動脈硬化を促進させる大きな要因になります。ですが、禁煙した直後から年々リスクが下がり、10年~20年でタバコを吸わない人と同程度まで下がると言われています。



禁煙による虚血性心疾患の死亡リスクの低下(男性)
 ※虚血性心疾患とは、「心筋梗塞」「狭心症」などを指します。

やめようと思ったら即実行!

禁煙の理由をはっきりさせる

- 自信がつく
- 服がにおわない
- 家が汚れない
- 朝の目覚めがよくなる
- 朝の吐き気がなくなる
- ご飯がおいしくなる
- 家族の評判がよくなる

吸わない環境づくり

- タバコ、ライター、灰皿を撤去
- 食後は散歩に
- 仕事帰りにスポーツジムへ
- タバコとコーヒーのセットをお茶に変更

禁煙サポートの活用

周囲に宣言をするのも一つです。禁煙は、適切な支援を受けることで、成功率が高まります。健保では、禁煙にチャレンジされる方をサポートしています。自分にあった禁煙の方法を見つけましょう。是非ご相談ください。

お問合せ先 ■ワールド健康保険組合 保健師 TEL:外線078-302-8185 内線711-4931・4932
 ■ホームページ: <http://www.world-kenpo.com/> ■E-mail: kenkou-kobe@world.co.jp