



# 会報

# ハピネス

## 会員登録

### 「人間ドック等の費用助成」を「利用ください」

「生活習慣病予防健診」の利用  
爽やかな気候から、つつとつしい梅雨に入ろうとしています。この時期、年に一度の健康診断を予定されている方もいらっしゃると思います。

この機会に「人間ドック等費用助成」をご利用いただき、健康維持にお役立てください。

例えば、事業所等の定期健康診断を受ける際に、多くの方が加入する協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を受けるケースがあります。この場合、協会けんぽが、最高13,583円の補助を行います。そして、事業所負担額は、自己負担額は最高5,000円です。

このときのご自身の感覚で、他の健診を追加して受けるのがおすすめです。

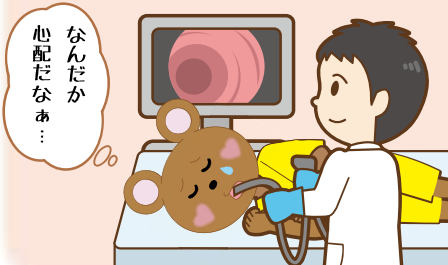
一般健診に追加でオプション検査をする、被保険者である従業員さんの費用負担となりますが、支払った健診費用をハピネス共済会に助成金請求していただく、実質費用負担が減ります。費用助成

一般健診に追加できる健診の一例

健診の種類	検査内容
付加健診	・尿沈渣顕微鏡・血液学的検査・生化学的検査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査
乳がん検診	・問診・乳房X線検査等
子宮頸がん検診	・問診・細胞診
肝炎ウイルス検査	・HCV抗体検査 ・HBs抗原検査

【注意】生活習慣病予防健診は、協会けんぽの35～74才の被保険者が対象ですが、実施内容・オプション検査等は、健診機関へお問い合わせください。

### 早期発見のために健診等の受診を！



は、年度内に1回限度で、5,000円を限度に自己負担相当額を補助します。

### 「特定健康診査」の利用

協会けんぽの場合、被保険者が扶養するご家族も年度内に1人1回につき、協会けんぽが健診費用を補助しています。その健診が「特定健康診査」です。料金は、「基本的な健診」で、自己負担額はおよそ、850円くらいですが、この健診を受けるときでも、「詳細な健診」や、その他の健診を追加して受ける方法をおすすめします。「詳細な健診」を追加で受けた分を含めて、およそ2,450円（協会けんぽの補助を受けた場合）の費用負担で健診を受けられます。かかった費用は、ハピネス共済会に助成金請求してください。費用助成は、年度内に1回限度で、5,000円を限度に、自己負担額を補助します。（団体・個人加入者）

### 定期的に健診を受けることが、良好な健康状態維持につながりますので、積極的に健診を受けることをおすすめします。

【注意】「特定健康診査」は、40～74才の方が対象ですが詳細は、健診機関にお問い合わせください。

※国保では、40～74才までの方が対象  
※全国健康保険協会「令和6年度生活習慣病予防健診のご案内」より引用

### 「人間ドック等の健診」費用助成の手順

- ① 健診予約  
健診機関に検査内容や受ける日を申込み
- ② 他の助成確認  
市町村の補助制度申込みや受診券の確認
- ③ 健診を受ける  
ご予約の健診機関で健診を受けて、料金の自己負担分を支払い、領収書を受取る
- ④ 助成金請求  
助成金請求書の領収書（写し）を添付して提出する  
※請求書はホームページからダウンロードできます。
- ⑤ 助成金受領  
助成金は、ご指定の口座にお支払いします

## 役員・職員紹介③



理事  
川畑 勝明

所属団体 岩手開業鉄道労働組合（大船渡市）

### 自己紹介

前々回の東京オリンピック開催の年にこの世に生を受け今年還暦を迎えます。性格は楽観的で、あまりよくよくせず、趣味の競馬の負けも気になりません（笑）  
休みの日には妻と日帰り温泉に出かけ、県内各地を巡っておいしい物に舌鼓を打つこともしばしばあります。日頃の運動不足解消に向け、片道2km程を徒歩通勤を続けて10年以上が経過し、お陰さまで目標体重を維持しています。

### 所属団体での取り組みについて

当組合では一律基本契約5口、通院契約2口の加入で、管理職を含め全員加入となっております。任意加入は各自において家族を含めて保障の充実を図っているところです。先日、1泊2日入院する事象が発生し、給付請求をしたところ4日分が給付されびっくりし、制度の勉強不足を痛感したところです。



業務課  
嘉倉 賢雄

### 自己紹介

6月から業務課に配属されました。職員採用当時に業務課配属の共済推進担当とごきょうさいライフ不動産担当を経て約32年ぶりです。現実的には、知らないことばかりで新鮮な感じがあります。引き続きよろしくお願ひします。

# なんだり かんだり

T・Nさん (奥州市)

M.L.Bドジャースの大谷翔平選手が結婚を発表しました。以前から「話題になるだろうな」と予測はしておりましたが、米田ではもちろんのこと、日本、韓国でも大々的に報道されていました。改めて世界のスターなんだなあと思うくらい思いました。私の年代でも興味ありましたね。

【読者投稿】愛犬のデブ動画を公表した時点で「もしかして彼女いる？」と思いませんでした。最終に結婚と新しい環境でもホーラン王目指して頑張ってください。(編集)

S・Kさん (盛岡市)

55周年すごいなあって1番先に感じました。昭和にしたら今年、99なんですね。オメデトウございます。自立して毎月働く事の大変さを覚えた自分にとって、55年の経歴は勇気を与えて下さいました。

【読者投稿】ハピネスのお子さんの成長が素晴らしいと感じています。55周年をOO/OO/OO/周年と勝手に位置づけ、私もOO/OO/OO/周年と勝手に感じています。(編集)

K・Kさん (盛岡市)

1才4ヶ月になる孫娘のひな祭りの日、一升餅をリュックに背負わせ、何度も前につんのめったり、起き上がろうとするしぐさが可愛くて、1才の成長に感無量の1日でした。

【読者投稿】歩き始めはじめても可愛くておねね。

私の息子が1才4ヶ月の頃、歩けるはずなのにハイハイを中々卒業できず、タイミングも迷っていました。(編集)

M・Aさん (盛岡市)

55周年の見出しに思わず反応。医療扶助共済の事業実施に係りその後の料率改訂の中で、協力団体の皆様のきびしいご指摘と、暖かいご協力に救われたことも思い出しています。昭和49年に入った労働福祉会館はもう無いですね。後期高齢者になっても、たまには鞍掛山とか七時兩山には登っています。役員の皆さんへ応援のエール!!

【読者投稿】懐かしいエピソードをありがとうハビ！健康第一、無理をせず登山を楽しんでもらえると嬉しいハビ！応援エールでこれからもたくさんハッピーを届けるハビ！(ハックル)

C・Gさん (紫波町)

会報ハビネスの記事に「アポロチョコ」の事がありました。私も子供の頃アポロチョコを大事に食べていた事を思い出し、その頃のことについて妻と話を盛り上がりました。幼少の頃の思い出を久々に楽しく過ごしました。楽しい情報ありがとうございました。

【読者投稿】大人になっても懐かしいお菓子の定番ですね！私が子供の頃、チョコというチョコを前道で買って食べる方法が流行っていました。(編集)

お便りありがとうございました。

掲載された方へ、ハビネス共済会

オリジナルグッズを差し上げます。

皆さんからの「なんだりかんだり」をお待ちしています。

## 健康 アラカルト<sup>15</sup>



### 夏の冷たい飲み物にご用心!

暑くなれば冷たい飲み物が欲しくなってしまいます。確かに冷たいものを飲むと体温が下がり、一時的に暑さから逃れることができます。しかし、冷たい飲み物は胃を冷やし、胃の周りの毛細血管に伝わって血液の温度を下げてしまいます。胃が常に冷たい状態が続くとその冷えから胃を守るために、脂肪をたくさん溜め込もうとします。これが習慣化すると脂肪の蓄積だけでなく、血行不良で代謝も落ち、内臓自体の動きが悪くなることで太りやすい体になってしまいます。

このような症状を「コールドドリンク症候群」と呼んでいます。冷えた飲み物を摂りすぎれば、胃腸の調子が悪くなり、食欲も低下。その結果、体が栄養も水分も不足した状態になり、「腹れが抜けない」「体がだるい」「食欲がわかない」など夏バテ状態から抜け出せなくなるので注意が必要です。暑い季節でも温かいスープや白湯を飲むなど「胃の温活」も心がけながら過ごしましょう!

## ハビネス探検隊

遠野を訪問させていただくと、つい寄ってしまう道の駅!

私のおススメはこのコーヒーソフトラクシーの苦みとアイスの甘さが絶妙にマッチ! ドライブ日和にぜひ出かけてみて下さい!



## 55年前にTV放送開始

人気アニメ「サザエさん」は55年前にテレビ放送が開始されました。

当時はドタバタ喜劇の印象が強かったのが、今では平和な日本を象徴するような、暖のほのとした国民的アニメに。噂では、毎週放送される「サザエさん」のすべてのエピソードのどこかに、必ず長谷川町子さんの原作が使われているそうです。



## 編集後記

黄色い帽子のかわいい新年生が家の前を通るたび、ガラスにへばりついて吠えまくる我が家のワンコ!

毎日同じ顔触れなのだから、もう何回も何回も見ておきたい。今日の記事も……(笑)

## クイズで読者プレゼント!

抽選で5名様に当たる! 大谷翔平選手 岩泉ヨーグルトセットも絶賛!

【問題】

〇〇に入る文字は?

会員サービス

「人間ドッグ等の〇〇助成」



【応募方法】

必要事項をご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールでご応募ください。

①クイズの答え

②住所・氏名・年齢・電話番号・職業

③本誌の感想やご意見等

【応募先】

〒020-0821 盛岡市山王町10番6号

ハビネス共済会「クイズでプレゼント」係

Eメール: quiz@happiness.or.jp FAX: 019-654-7262

【締切り】2024年7月11日(木) 必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【岩泉ヨーグルト1000g (加糖・プレーン) × 各1 / 岩泉のむヨーグルト 720ml × 1 / 岩泉ストロベリーソース240g × 1】