

## 2019年度版

# けんぽガイド

カルビー健康保険組合は、2013年の設立以来、みなさまとご家族の健康維持・増進のため必要な給付・保健事業を実施してまいりました。7年目を迎える今年度も、カルビーグループみなさまの健やかな生活のために必要な事業を実施してまいります。

### 2019年度 保健事業のご案内

掘りだそう、豊かな未来。  
私も家族も同僚も、互いの健康思いやる。  
健康こそ、イキイキ活躍の原動力、  
私と **Calbee** の成長をドライブします。  
「ライフ」も「ワーク」も、  
やめられない、とまらない。

●心身ともに健康であり

●やる気とチャレンジ精神をもって

いきいきと働ける「人」「環境」づくりの支援

また、それを支える家族の健康維持、増進をサポートします

### 総合健診（カルビー版人間ドック）・がん検診

2019年度の総合健診（カルビー版人間ドック、35歳以上の被保険者）、生活習慣病予防健診（被扶養配偶者、40～74歳の被扶養者）を実施します。

今年度の健診委託会社、予約方法に変更はありません。事業所から配布されます『健康診断のご案内』をよくお読みになり受診してください。

※健康診断は年度（4/1～翌年3/31）につき1回、個人負担なし（医療機関オプション項目は除く）で受診できます。被保険者（本人）の健康診断の実施時期等については、勤務先により異なりますので、会社からの案内に従ってください。被扶養者（家族）については、業務委託先の日本予防医学協会より郵送でご案内します。

総合健診をはじめ、  
健診内容が充実しています。



# 健診項目一覽

健診項目	カルビー版 人間ドック (総合健診)	生活習慣病 予防健診		定期 健康診断	
	本人	被扶養 配偶者	被扶養者	本人	
	35歳 以上	全年齢	40歳 以上	35歳 未満	
医師診察	●	●	●	●	
身体計測	身長	●	●	●	
	体重	●	●	●	
	肥満度	●	●	●	
	BMI	●	●	●	
	腹囲	●	●	●	
視力検査	●	●	●	●	
血圧測定	●	●	●	●	
尿検査	糖	●	●	●	
	蛋白	●	●	●	
	潜血	●	●	●	
	尿沈渣	●			
	尿比重	●			
	尿PH	●			
胸部直接X線	●	●	●	●	
聴力	●			●	
心電図検査	●	●	●	●	
胃部直接X線	◆ (どちらか)	35歳以上 ▲ (どちらか)	▲ (どちらか)		
胃管内視鏡	◆ (どちらか)	35歳以上 ▲ (どちらか)	▲ (どちらか)		
便潜血検査	●	35歳以上 ■	■		
腹部エコー	●				
肺機能検査	●				
眼底検査	●				
眼圧検査	●				
血液検査	AST(GOT)	●	●	●	
	ALT(GPT)	●	●	●	
	γ-GT	●	●	●	
	ALP	●			
血液検査	総コレステロール	●	●	●	
	HDLコレステロール	●	●	●	
	LDLコレステロール	●	●	●	
	中性脂肪	●	●	●	
	クレアチニン	●	●	●	
	e-GFR	●	●	●	
	空腹時血糖	●	●	●	
	尿酸	●	●	●	
	白血球数	●	●	●	
	赤血球数	●	●	●	
	血色素量	●	●	●	
	ヘマトクリット	●	●	●	
	血小板	●	●	●	
	総蛋白	●	●	●	
	アルブミン	●			
	総ビリルビン	●			
	アミラーゼ	●			
	尿素窒素	●			
	HbA1c	●	●	●	
	CRP 定量	●			
MCV	●				
MCH	●				
MCHC	●				
婦人科検査	子宮内診および 子宮細胞診	女性 ●	女性 ■	女性 ■	女性 ●
乳房エコー	女性 ※1 ●	女性 ▲ (どちらか)	女性 ▲ (どちらか)	女性 ▲ (どちらか)	
マンモグラフィ	女性 ※1 ●	女性 ▲ (どちらか)	女性 ▲ (どちらか)	女性 ▲ (どちらか)	
前立腺がん腫瘍マーカー	男性 50歳以上 ●	男性 50歳以上 ■			

●: 必須 ◆: 必須(選択) ▲: 本人の希望により選択 ■: 本人の希望により実施  
※1…基本は両項目とも受診(医療機関によってはどちらか一方)

# 健康診断メニュー

加入者区分	性別	年齢	健診メニュー	実施場所	付加がん検診項目
被保険者(本人)	男性	35歳以上	総合健診 (カルビー版人間ドック)	各医療機関	胃部レントゲンまたは胃部内視鏡、大腸がん、前立腺がん腫瘍マーカー(50歳以上)
			定期健康診断 ※やむを得ない場合	会社または各医療機関	
		35歳未満	定期健康診断	会社または各医療機関	
	女性	35歳以上	総合健診 (カルビー版人間ドック)	各医療機関	胃部レントゲンまたは胃部内視鏡、大腸がん、乳がん、子宮頸がん
			定期健康診断 ※やむを得ない場合	会社または各医療機関	
		35歳未満	定期健康診断	会社または各医療機関	乳がん(希望)、子宮頸がん
被扶養配偶者(夫・妻)	男性	35歳以上	生活習慣病予防健診	各医療機関	●希望により実施 前立腺がん腫瘍マーカー(50歳以上)・胃部レントゲンまたは胃部内視鏡・大腸がん
		35歳未満	生活習慣病予防健診	各医療機関	
	女性	35歳以上	生活習慣病予防健診	各医療機関	●希望により実施 乳がん・子宮頸がん・胃部レントゲンまたは胃部内視鏡・大腸がん
		35歳未満	生活習慣病予防健診	各医療機関	●希望により実施 乳がん・子宮頸がん
被扶養者	男性	40歳以上～74歳	生活習慣病予防健診	各医療機関	●希望により実施 胃部レントゲンまたは胃部内視鏡・大腸がん
	女性	40歳以上～74歳	生活習慣病予防健診	各医療機関	●希望により実施 胃部レントゲンまたは胃部内視鏡・乳がん・子宮頸がん

※やむを得ない場合

- ・病気治療中や経過観察中で医師の管理下にあり、医師が健診不要と判断した場合
- ・居住地、交通機関、言語等の問題で健診機関の受診が非常に困難な方

受診時点で当組合に加入資格がない方は、受診できません。

健診は、健保組合のホームページからでも予約できます。 <http://www.calbeekenpo.or.jp/index.html>

## 申し込み方法

日本予防医学協会に希望する医療機関を WEB またはハガキで申し込み後、受診者本人が直接医療機関に電話し、日程等を決定してください。

※「健康診断のご案内」裏面に記載の「お申込み方法」をよくご確認ください。

★原則として、指定医療機関リストに記載されている医療機関での受診をお願い致します。

やむを得ず、指定医療機関リスト以外で受けられる場合は、下記の2つの条件が必要となります。総合健診は税別 50,000 円まで、生活習慣病予防健診は税別 30,000 円まで健保が補助致します。これを超える場合は個人負担となりますので、予めご了承ください。

※健保が補助できる2つの条件

①所属の会社で健診費用が精算できる場合。

②各健診の指定項目全ての結果をXMLデータにて健康保険組合に提出できる場合。(データ作成料は補助限度額に含まれます。)

## インフルエンザ予防接種の実施

カルビー健康保険組合加入の被保険者または被扶養配偶者（被保険者に扶養されている妻または夫）を対象として、インフルエンザ予防接種を実施します。接種時期前（10月ごろを予定）に委託業者から案内書と利用券が送付されますので、指定医療機関から選んで受けてください。インフルエンザ感染および、重症化の予防や職場内の感染拡大防止のため、接種をお勧めします。

## 禁煙支援事業の実施継続

通年事業として「禁煙外来補助」、「オンライン禁煙外来補助」を実施してまいります。

### 禁煙支援事業比較

	禁煙外来	オンライン禁煙外来
治療機関(委託先)	治療可能な医療機関	メドケア株式会社(治療は医療機関)
治療内容	対応の医療機関に通院して、治療を受ける	遠隔による禁煙治療
概要	初回面談を含め5回の通院で治療。通院のつど医師の指導を受けながら禁煙を進めていく	通院での禁煙治療ではなく、モバイルツール(スマホ)などで、医師と面談しながら禁煙を進めます
使用薬品	チャンピックスなどの専門治療薬	チャンピックス、ニコチネルTTSなどの専門治療薬
治療期間	3カ月	8カ月(治療2カ月+フォロー6カ月)
金額(消費税別)	約60,000円/人(医療機関で異なる)	55,000円/人
個人負担	通常個人負担は3割負担、終了すれば、自己負担のうち、最大10,000円を健保補助	10,000円(但し、予約キャンセル料などは自己負担)
使用モバイル機器	特になし	スマートフォン
その他	要件を満たせば、保険適用により治療(自由診療の場合もある)	保険適用対象外 その他オプションや予約キャンセルによる追加費用の発生があります(自己負担) 治療後は、メールによるフォロー

## 不妊治療費補助制度の継続

継続事業として補助制度を実施してまいります。詳細はホームページをご覧ください。

## 歯科対策事業

今年度も歯科対策事業を予定しています。実施内容は公告等でご確認ください。

## ジェネリック医薬品の使用促進

事業所、加入者、健保組合の医療費負担の軽減をはかるため、ジェネリック医薬品の使用促進を実施いたします。

ジェネリック「お願いシール」を添付いたしましたので、ジェネリック医薬品に対するご理解をいただくと共に、保険証などに貼り、ご活用ください。



## 健康増進活動推進

メンタルヘルス対策、メタボ予防、健康情報の提供など、各事業所での研修実施・情報発信を実施します。また、被扶養者健康対策など健康維持推進のための活動を実施してまいります。



# 健保組合 よくある質問

## 健康保険 とは？

健康保険は、病気やけがといった不測の事態に備え、被保険者と事業主とで収入に応じた保険料を出し合い、病気・けが・出産などのときに必要な医療や給付が受けられる公的な医療保険制度です。

## 誰でも 入れるの？

### ●被保険者（本人）

カルビーグループで働く皆様が被保険者（もしくは本人）といい、短時間・非常勤労働など、一定の条件を満たさない場合を除き、カルビー健康保険組合に加入することになっています。

### ●被扶養者（家族）

被保険者に扶養されている家族が加入する場合、一定の条件を満たしていることが必要で、カルビー健康保険組合の審査や認定を受ける手続きが必要です。

## 被扶養者認定の条件 【主にこれらの条件を満たしている方について、健康保険組合が総合的に判断します】

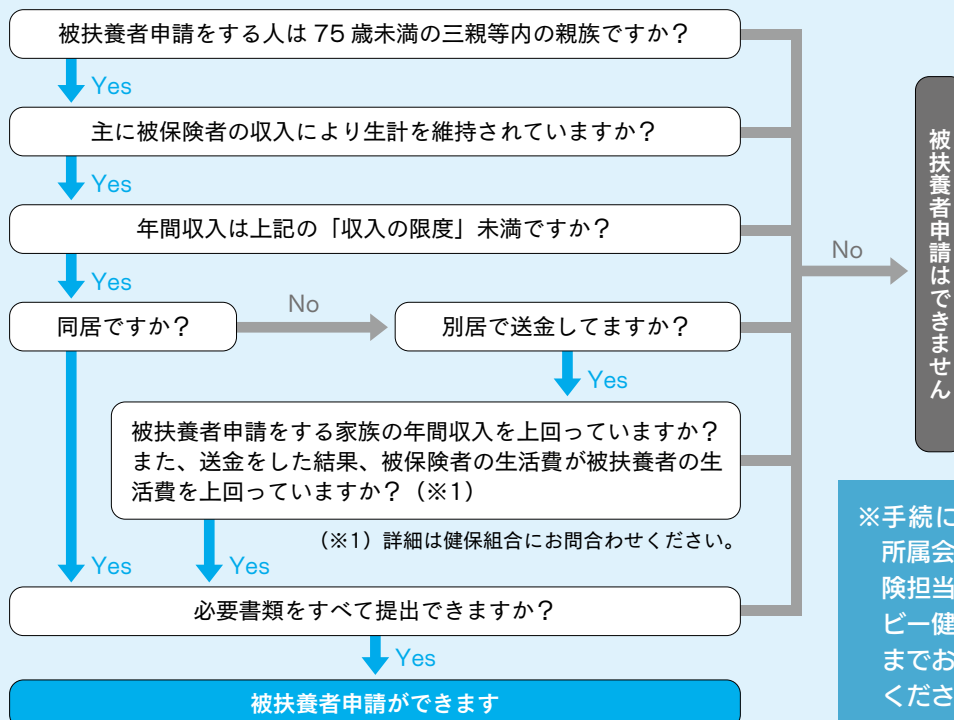
### ●三親等以内の親族で、同居・別居により異なります

同居でも別居でもよい人：①配偶者 ②子、孫 ③兄弟姉妹 ④父母などの直系尊属  
同居が条件の人：①上記以外の三親等内の親族（配偶者の父母や子など）

### ●収入の限度があります

同居の場合：対象者の年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること  
別居の場合：対象者の年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、かつ、その額が被保険者からの援助額より少ないこと

## 被扶養者 資格点検 フロー



※手続きについては、所属会社の社会保険担当またはカルビー健康保険組合までお問い合わせください。

## 保険証 について

カルビー健康保険組合に加入している証明として保険証が交付されます。

保険証を提示することで、受診（保険指定医）の際の医療費負担が軽くなります。保険証の貸し借りなどは厳禁です。取り扱いには十分注意し、大切に保管してください。

保険証は  
大切に！



### 被扶養者でなくなったときは、速やかに届出を（就職、収入増等）

お子様が就職先から新しい保険証を交付されたにも関わらず、被扶養者の削除手続きを失念してしまった、という方が多く見受けられます。被扶養者の異動がありましたら、速やかに各会社へ『被扶養者異動届』の提出をお願いいたします。

### 退職（資格喪失）したとき

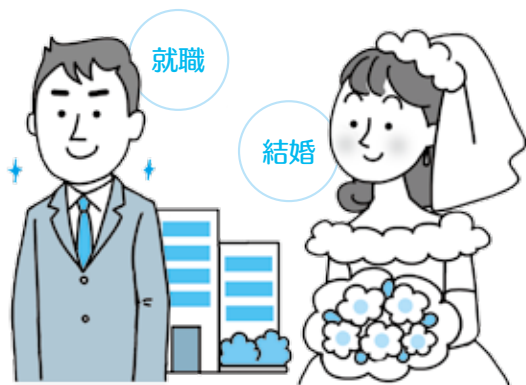
退職等によりカルビー健康保険組合の資格がなくなったときは、当組合の保険証は使用できません！ 保険証は、速やかに会社までご返却ください。

※被扶養者がいる場合は、被扶養者の保険証も合わせてご返却ください。

また、高齢受給者証、限度額適用認定証等をお持ちの場合は、保険証と一緒にご返却ください。

※退職日の翌日以降に保険証を使用された場合は、カルビー健康保険組合が負担した医療費を返還していただきます。

### 被扶養者資格確認調査（検認）を行います



健康保険組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも、被保険者の方と同様に健康保険の給付を行っています。そのため、現在被扶養者として認定されている方が引き続き資格があるかどうかを定期的に文書等で確認する作業（検認）が必要です。

健康保険組合の財政健全化のため、調査にご協力をお願いいたします。当組合では、今後も定期的に資格確認調査の実施を予定しています。実施時には、収入を確認できる書類（給与明細のコピー等）の提出をお願いいたしますので、大切に保管をお願いいたします。

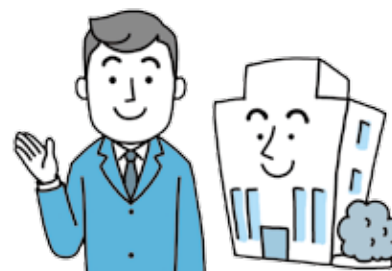
## 保険料 について

カルビー健康保険組合の収入は、皆様と事業主（会社）で折半負担する保険料が大部分を占めます。保険料は月々、皆様の給与から天引きされています。

2019年度も前年度と同じ  
保険料率にとどめました。

#### ■保険料負担割合

	一般保険料	介護保険料
被保険者負担率	49.75/1000	7.6/1000
事業主負担率	49.75/1000	7.6/1000
合計	99.5/1000	15.2/1000



# 保険給付 について

健康保険組合では、病気やけがをしたときに保険給付を行っています。  
医療機関を受診の際、窓口で保険証を提示すると、あらかじめ健康保険組合から給付される分の医療費が差し引かれ、患者負担分の医療費だけを支払うことになります。  
保険給付の種類によっては、ご本人の申請手続きが必要なものもありますので、忘れずに手続きをするようにしてください。

## おもな保険給付

は申請が必要



保険給付を受けられる権利は2年間で時効となりますので、申請が必要な場合はご注意ください

	給付種別	こんなとき	給付概要	手続き	対象者
病 気 や ケ ガ の と き	療養の給付	保険証を提示して治療を受けたとき	<窓口負担割合> 小学校就学前：2割負担 小学校就学後から69歳まで：3割負担 70歳から74歳まで：2割負担 (現役並み所得者の方は3割*負担) *高齢受給者証に記載	不要	本人・家族
	療養費	立替払いをしたとき (治療用装具等)		要	本人・家族
	高額療養費 <70歳以上は下表参照> 合算高額療養費 多数該当高額療養費 限度額適用認定証が便利 (※1)	高額な医療費を支払ったとき	自己負担限度額(1ヵ月)を超えた額 ●標準報酬月額所得区分 83万円以上：252,600円+(医療費-842,000円)×1% 53～79万円：167,400円+(医療費-558,000円)×1% 28～50万円：80,100円+(医療費-267,000円)×1% 26万円以下：57,600円 合算) 同一月内に、同一世帯で、医療費の負担額が21,000円以上のものが複数あり、合算した金額が自己負担限度額を超えた額 多数) 過去12カ月のうち3ヵ月以上高額療養費に該当した場合、4ヵ月目から自己負担限度額が減額	不要(※2) (受診月の3ヵ月後に振込み)	本人・家族
	傷病手当金	療養のために会社を休んだとき	1日につき〔支給開始月の直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額の1/30〕の3分の2	要	本人のみ
出 産	出産手当金	出産したとき	1日につき〔支給開始月の直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額の1/30〕の3分の2	要	本人のみ
	出産育児一時金	出産したとき	1児につき420,000円 産科医療補償制度加算対象外出産の場合404,000円 当組合独自の付加給付【1児につき80,000円】	要	本人・家族
死 亡	埋葬料(費)	死亡したとき	5万円	要	本人・家族

(※1) 限度額適用認定証について……医療費の支払いが高額になる見込みの場合には、「限度額適用認定証申請書」を事前にカルビー健康保険組合まで申請してください。限度額適用認定証を医療機関窓口へ提示することで、高額療養費が支給されたものとして、窓口での負担金額が軽減されます。

(※2) 健保組合に口座登録がない方は、新たに登録が必要です。

## 70歳～74歳の方の高額療養費(下表の自己負担限度額を超えた額)

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯ごと)
現役並みⅢ (標準報酬月額 83万円以上)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 〔多数該当 140,100円〕	
現役並みⅡ(※3) (標準報酬月額 53万円～79万円)	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 〔多数該当 93,000円〕	
現役並みⅠ(※3) (標準報酬月額 28万円～50万円)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 〔多数該当 44,400円〕	
一般 (標準報酬月額 26万円以下)	18,000円 (年間上限<8月～翌年7月> 144,000円)	57,600円〔多数該当 44,400円〕

(※3) 現役並みⅠ・Ⅱに該当する方の医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」の窓口提示により、窓口負担額が上記金額までに抑えられます。「限度額適用認定証」の交付をご希望の方は、申請書を健保あてご郵送ください。(現役並みⅢ、一般の方の認定証交付はございません)

# かかりつけ医をもちましょう

近くの診療所やクリニックを「かかりつけ医」にして、まずそこにかかり、専門的な検査や治療が必要になったら大病院へ…。これが効率のよい医療の受け方。

お金や時間のムダなく医療を受けるため、信頼できる、かかりつけ医を見つけましょう。

大病院は、重い病気の患者を受け持つのが本来の役割。そのため、紹介状のない初診患者が200床以上の病院を受診した場合、病院は特別料金を徴収してよいしくみになっています。それでも大病院志向はあまり減っていないのが現状です。

気になる症状があれば、大病院いきなり受診するのではなく、まずはかかりつけ医を受診し、その医師に相談しましょう。必要に応じ適切な病院を紹介してもらえます。



## かかりつけ医を探すときのポイント

- 患者の話をよく聞いてくれ、なんでも相談しやすい。
- 自宅から通いやすいところにある。
- 診療所や200床未満の病院がおすすめ。小規模のほうが待ち時間が少ないことが多い。
- わかりやすく説明してくれて、医師として信頼できる。
- 健診結果や日常生活まで考慮に入れてアドバイスをしてくれる
- 大病院や専門病院とのパイプがあり、必要なときには紹介してくれる。

## 紹介状なしで大病院にかかる



加算の種類	
+	+
200床以上の病院	特定機能病院と 400床以上の地域支援病院
特別料金(自費) 2,960円(平均)	定額負担(自費) 5,000円以上

※定額負担対象病院は2020年度に200床～300床病院に拡大されることが検討されています。

## 紹介状も有料では？

紹介状なしで大病院にかかるると特別料金がかかりますが、紹介状の作成にもお金がかかるのでは？と思っている方もいるでしょう。

確かに紹介状はタダではなく、医師に書いてもらうと「診療情報提供料」として2,500円の料金がかかります。ただし、保険が適用されますので、窓口での負担は750円(3割負担の場合)ですみます。この紹介状を提出することにより重複した検査や薬をくり返さずすみすみますので結果的にはお金と時間の節約になります。



# 受診は診療時間内が基本です

医療機関を受診するとき、時間帯によっては医療費に加算がつく場合があります。余計な加算がつかないように上手に受診しましょう。

緊急性がない症状で“すいているから”“夜でも開いているから”などの理由で、安易に救急外来を受診していませんか？

救急外来では、初診料に時間外加算、休日加算、深夜加算などがプラスされます。また、受けられる検査や治療が限られ、後日、診療を受け直すよう指示されることもあります。やむを得ない場合を除き、日中、加算のつかない時間帯に受診しましょう。



## 診療時間外だとこんな加算が

加算の種類	初診・再診料	加算額	合計	薬局
時間外加算 おおむね8時前と18時以降 土曜は8時前と正午以降	初診料 2,820円	850円	3,670円	調剤技術料と同額を加算
	再診料 720円	650円	1,370円	
休日加算 その医療機関の休診日である 日曜・祝日・年末年始	初診料 2,820円	2,500円	5,320円	調剤技術料の1.4倍額を加算
	再診料 720円	1,900円	2,620円	
深夜加算 22時から6時	初診料 2,820円	4,800円	7,620円	調剤技術料の2倍額を加算
	再診料 720円	4,200円	4,920円	

※6歳未満と妊婦は、別に加算額が設定されています。

※薬局の「調剤技術料」とは調剤基本料・調剤料などの合計です。

※2019年10月から、消費税率の引き上げに伴い、初診料・再診料が引き上げられる予定です。

## 診療時間内でも加算がつくことも

診療所（20床未満の医療機関）のなかには、夜間・休日・深夜を通常の診療時間としているところがあります。しかし、この場合も、平日の18時以降や休日・深夜に受診すると500円を加算がつきます。また、薬局の場合も24時間営業であっても、平日の19時以降や休日・深夜に処方箋を提出すると400円を加算がつきます。

診療所		薬局	
・平日 18時～8時 ・土曜 正午～8時 ・日曜、祝日	500円加算	・平日 19時～8時 ・土曜 13時～8時 ・日曜、祝日	400円加算

# ハシゴ受診はやめましょう

通院治療中、別の病院にかかることを「転院」といい、次から次へ病院を替えることを「ハシゴ受診」とか「ドクターショッピング」などといいます。こうした受診のしかたは患者自身にデメリットが多いのです。

転院がやむを得ないケースもありますが、「なんとなく替えてみたくなった」「新しい病院ができたのでそちらに替えた」など、大きな理由もなく次々と病院を替える「ハシゴ受診」をする人もいます。こうした行為は患者自身にも大きなデメリットを伴います。

## こんなデメリットが

- 次の医療機関でも、同じような検査、投薬がくり返されるので、医療費がムダになる。
- レントゲン検査やCT検査などの画像検査を何度も受ければ、からだにも負担になる。
- 本格的な治療が始まるまで時間がかかるので、結果的に症状の回復が遅くなる。

## ハシゴ受診はこんなに医療費がかさむ

慢性頭痛でハシゴ受診した場合の医療費の例です。

Aクリニックで	初診料	2,820 円	最初に受診したAクリニックの医療費です。
	検査料（血液）	4,500 円	
	投薬料（鎮痛薬など 14 日分）	1,800 円	
	合計	9,120 円	
		<b>患者負担（3割） 2,740 円</b>	
B病院 (200床)へ ハシゴ受診	初診料	2,820 円	B病院は 200 床の病院で、紹介状のない患者から 2,500 円の特別料金（自費負担）を徴収しています。その特別料金と、Aクリニックでも受けた血液検査、同じ作用の薬代がムダといえます。 ※投薬料には調剤基本料など含む
	検査料（血液・CT）	40,000 円	
	投薬料（鎮痛薬など 14 日分）	2,800 円	
	合計	45,620 円	
	患者負担（3割）	13,690 円	
	初診時の特別料金	2,500 円	
		<b>患者負担 16,190 円</b>	
C大学病院 (800床)へ ハシゴ受診	初診料	2,820 円	大学病院なので紹介状のない初診患者から 5,000 円の定額負担（自費負担）を徴収しています。Aクリニック、B病院でも受けた血液検査の費用と薬代がまたムダになってしまいました。 ※投薬料には調剤基本料など含む
	検査料（血液・MRI）	45,000 円	
	投薬料（片頭痛薬など 10 回分）	5,000 円	
	合計	52,820 円	
	患者負担（3割）	15,850 円	
	初診時の定額負担	5,000 円	
		<b>患者負担 20,850 円</b>	

# 急な病気やけがで困った時には (救急相談窓口)

急な病気やけがで病院に行った方がよいのか救急車を呼ぶべきかどうか迷う場合もあります。そんなとき、頼りになるアプリや相談窓口があります。もしものときのために、知っておいてください。

## 全国版救急受診アプリ「Q助」

消防庁が作成したアプリで、急な病気やけがをしたとき、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応〔「いますぐ救急車を呼びましょう」・「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」・「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」〕が表示されます。そのあとに、医療機関の検索や、受診手段の検索を行うことができます。

もしものときのために、ダウンロードしておく役立ちます。

「Q助」で検索してください

Q助

検索

## 小児救急でんわ相談 # 8000

休日や夜間に子どもが急病になり、医療機関を受診するべきかどうか迷ったとき、「# 8000」に電話をすると居住地の都道府県に転送され、小児科医や看護師が症状に応じたケア法や、受診できる医療機関を教えてください。実施時間は自治体によって異なりますが、約40の道府県は深夜0時以降も対応しています。



## 救急安心センター # 7119

一部の自治体では、「救急安心センター」(相談窓口)を開設しています。# 7119に電話をすると、救急車を呼ぶべきかどうかや、近くの救急病院、応急手当などが相談できます。

### 実施団体

都道府県全域〔宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・新潟県・大阪府・奈良県・鳥取県・福岡県〕

一部実施〔札幌市周辺・横浜市・神戸市・田辺市・広島市周辺〕

# 7119 以外の番号で実施〔山形県・栃木県・千葉県・香川県〕

# 医療費を節約するために、 家族でしていることは？

毎年、健診を受けて  
病気予防に  
活かしています



薬剤師さんに  
相談して、市販薬も  
活用しています



栄養、運動、  
睡眠…、  
健康に気を  
つけています



必要のない  
時間外受診や  
ハシゴ受診は  
しません



ジェネリック医薬品を  
もらっています



まず、  
かかりつけ医に  
かかっています



みなさんのご家庭でも、できることから医療費の節約に取り組んでください。

日常生活を健康的に過ごし、健診を受けて、病気予防を心がけることから始めましょう。

それがもっとも基本的で、効果的な医療費節約法です。



## ホームページをご活用ください!!

カルビー健保

検索

カルビー健康保険組合では、ホームページを開設しています。  
給付の種類や申請方法を詳しく解説、申請書のダウンロード  
などもできます。

健保組合からの最新情報もこちらで確認できますので、ぜひご活  
用ください。

## 個人情報（健康診断結果データ）の共同利用について

カルビー健康保険組合とカルビーグループ各事業所は、健康診断等の事業を共同して行っております。

被保険者（健康保険加入者）に対して、健診結果に基づく事後指導等を行うことを目的として、個人情報（健康診断結果データ）を共同で利用します。

### ●共同で利用する個人情報の項目

氏名、生年月日、性別、事業所名、所属、社員番号、健診実施機関名、所見、健診結果

### ●個人情報の管理について責任を有する者

カルビー健康保険組合常務理事、カルビーグループ各事業所個人情報管理責任者

### ●利用停止の手続き、お問い合わせ

共同利用の停止を希望される場合およびお問い合わせについては下記健保組合にご連絡ください。

お問い合わせ先

カルビー健康保険組合

2019年6月発行

〒321-3231 栃木県宇都宮市清原工業団地 23-7

TEL / 028-670-8119 FAX / 028-670-8129 受付時間 / 平日 8:30 ~ 17:00

メールアドレス calbee\_kenpo@calbee.co.jp