

平成24年3月14日

事業主様

兵庫県建築健康保険組合

「平成24年度人間ドックのご案内」及び「平成24年度健康
ウォーキング運動（ご案内）」の送付について

平素は、当健康保険組合の事業運営について、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、標記のことについて、別添のとおり送付（各1部）しますので、被保険者・被扶養者への周知について、ご高配を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

平成24年度人間ドックのご案内

35歳以上の加入者が対象

当健康保険組合では中高齢者を対象にした保健事業として、疾病を早く発見し早く治療していただくため、人間ドック利用料の補助を実施しています。

- 利用対象者 ----- 昭和52年4月1日以前生まれの被保険者及び被扶養者。なお、1年に2回以上の利用はできません。
- 利用申込受付期間 ----- 平成24年4月1日～平成24年12月25日
- 利用できる健診期間 ----- 平成24年4月1日～平成25年1月31日
- 利用できる健診機関・健診日 ----- 下表のとおり。
- 利用方法 ----- 人間ドックは予約制ですから、事前に健診機関名と第1希望健診日及び第2希望健診日を当組合（078-997-2311）にお申し出ください。
- 利用者負担金 ----- 下表のとおり。
- 利用者負担金の払込み方法 ----- 当組合より納付書を送付しますので、指定日までにお払込み願います。

●1泊2日			
		〔被保険者負担金 35,000円 被扶養者負担金 40,000円〕	
	健診機関名	所在地	健診日
尼崎市	昭和病院	尼崎市潮江1-3-43	月～金
	尼崎中央病院	尼崎市潮江1-12-1	月～金
伊丹市	近畿中央病院	伊丹市車塚3-1	月水金
	市立伊丹病院	伊丹市昆陽池1-100	月水
西宮市	明和病院	西宮市上鳴尾町4-31	月水金
三田市	平島病院	三田市天神1-2-15	月～金
神戸市	宮地病院	神戸市東灘区本山中町4-1-8	月木金
	新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	月～木
	社会保険神戸中央病院	神戸市北区惣山町2-1-1	月火木
	神戸百年記念病院 健康管理センター	神戸市兵庫区御崎町1-9-1	月～木 第2、4金
	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	月水木金 (注1)
	兵庫県健康財団 保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	月～木
	丸山病院	神戸市長田区丸山町3-4-22	月水金
	神戸掖済会病院	神戸市垂水区学が丘1-21-1	木
	佐野病院	神戸市垂水区清水が丘2-5-1	火
	佐野伊川谷病院	神戸市西区池上2-20-1	月～金
	明石市	大久保病院	明石市大久保町大窪五反田2095-1
あさぎり病院		明石市朝霧台1120-2	月水
三木市	三木市立三木市民病院	三木市加佐58-1	月水
加古川市	はりま病院	加古郡播磨町北野添2-1-15	火木
姫路市	姫路第一病院	姫路市御国野町国文寺143	月水金
	姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3-7-21	月水金 (注2)

被保険者負担金 33,000円、被扶養者負担金 37,000円

●日帰り			
		〔被保険者負担金 25,000円 被扶養者負担金 30,000円〕	
	健診機関名	所在地	健診日
尼崎市	市民健康開発センター ハーティ21	尼崎市南塚口町4-4-8	火～日
	尼崎中央病院	尼崎市潮江1-12-1	月水～土
伊丹市	近畿中央病院	伊丹市車塚3-1	月～金
西宮市	明和病院	西宮市上鳴尾町4-31	月～土
	西宮市医師会 西宮健康開発センター	西宮市染殿町8-3	日月金土
神戸市	宮地病院	神戸市東灘区本山中町4-1-8	月木金
	吉田アーデント病院	神戸市灘区原田通1-3-17	月～木
	ハーバーランド 健康管理クリニック	神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル17F	月～金
	新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	月～金 第3土
	社会保険神戸中央病院	神戸市北区惣山町2-1-1	月～金
	神戸百年記念病院 健康管理センター	神戸市兵庫区御崎町1-9-1	月～金 第2、4土
	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	月～金
	兵庫県健康財団 保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	月～金 (注3)
	丸山病院	神戸市長田区丸山町3-4-22	月～金 (注4)
	佐野病院	神戸市垂水区清水が丘2-5-1	月～木
	佐野伊川谷病院	神戸市西区池上2-20-1	月～土
明石市	あさぎり病院	明石市朝霧台1120-2	月～水金
加古川市	はりま病院	加古郡播磨町北野添2-1-15	月～土
姫路市	姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3-7-21	月～土
	姫路赤十字病院 健診センター	姫路市下手野1-12-1	月～金 (注5)
	ツカザキ記念病院	姫路市南車崎1-5-1	月～土
	城南多胡病院	姫路市本町165	月～土
赤穂市	赤穂中央病院	赤穂市惣門町52-6	月～金

- (注1) 第2・4木曜日、第1・3・5金曜日
- (注2) 金曜日は隔週
- (注3) 火曜日午後は女性のみ
- (注4) 土曜日は不定期
- (注5) 月曜日は男性のみ
- (注6) 健診機関の指定日



●2時間			
		〔被保険者負担金 8,000円 被扶養者負担金 10,000円〕	
	健診機関名	所在地	健診日
尼崎市	市民健康開発センター ハーティ21	尼崎市南塚口町4-4-8	火～日
西宮市	西宮市医師会 西宮健康開発センター	西宮市染殿町8-3	火木
神戸市	神戸市医師会 医療センター診療所	神戸市中央区橋通4-1-20	月～土
	兵庫県健康財団 保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	月～金 (注3)
加古川市	加古川総合保健センター	加古川市平岡町新在家1224-12	(注6)
姫路市	姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3-7-21	月～土

お問い合わせ先
兵庫県建築健康保険組合
078(997)2311

平成 24 年度

健康ウォーキング運動(ご案内)

80万歩にチャレンジしましょう!

誰もが手軽にできるウォーキングは、心肺機能や筋力がきたえられ、体力がアップするだけでなく、心身のリフレッシュ効果も大です。

目標は3ヶ月で80万歩です。

5月からスタートと9月からスタートの年2回実施します。

目標を達成された方に第1回目・第2回目ごとに記念品を進呈します。



参加資格

兵庫県建築健保組合の被保険者と被扶養者の方が参加できます。

実施方法

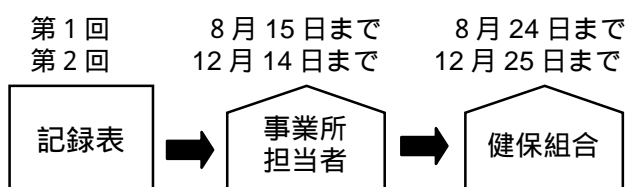
- ・毎朝、万歩計のカウンターを0にセットし、腰に装着して下さい。
- ・万歩計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけて下さい。
- ・夜、寝る前に万歩計の数値を「80万歩記録表」(別紙)にその日の欄に記入して下さい。
- ・その日までの数値の合計を歩数累計欄に計算して記入して下さい。
- ・80万歩以上踏破された方は、記録表の歩数欄に記入漏れがないか確認して、次の手順で健保組合へ提出して下さい。

実施期間

第1回 平成24年5月1日(火)～平成24年7月31日(火)

第2回 平成24年9月1日(土)～平成24年11月30日(金)

記録表提出手順と期日



健康保険組合のホームページ

健康保険組合からの最新情報が満載です!

散策コース
ウォーキング関連記事



<http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い

兵庫県建築健康保険組合

平成 24 年度 健康ウォーキング運動 80 万歩記録表

～ご家族みんなでチャレンジしましょう～

月		身長	m
---	--	----	---

日(曜日)	歩数	今までの歩数累計	体重	BMI	腹囲	血圧	メモ欄
1日()	歩	歩	kg		cm	/	
2日()	歩	歩	kg		cm	/	
3日()	歩	歩	kg		cm	/	
4日()	歩	歩	kg		cm	/	
5日()	歩	歩	kg		cm	/	
6日()	歩	歩	kg		cm	/	
7日()	歩	歩	kg		cm	/	
8日()	歩	歩	kg		cm	/	
9日()	歩	歩	kg		cm	/	
10日()	歩	歩	kg		cm	/	
11日()	歩	歩	kg		cm	/	
12日()	歩	歩	kg		cm	/	
13日()	歩	歩	kg		cm	/	
14日()	歩	歩	kg		cm	/	
15日()	歩	歩	kg		cm	/	
16日()	歩	歩	kg		cm	/	
17日()	歩	歩	kg		cm	/	
18日()	歩	歩	kg		cm	/	
19日()	歩	歩	kg		cm	/	
20日()	歩	歩	kg		cm	/	
21日()	歩	歩	kg		cm	/	
22日()	歩	歩	kg		cm	/	
23日()	歩	歩	kg		cm	/	
24日()	歩	歩	kg		cm	/	
25日()	歩	歩	kg		cm	/	
26日()	歩	歩	kg		cm	/	
27日()	歩	歩	kg		cm	/	
28日()	歩	歩	kg		cm	/	
29日()	歩	歩	kg		cm	/	
30日()	歩	歩	kg		cm	/	
31日()	歩	歩	kg		cm	/	

事業所名	
被保険者証	記号 番号
参加者氏名	本人・家族 年齢 歳 男・女

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重の比率から肥満ややせを判定する方法です。最も疾病の少ない BMI22 を基準としています。



やせ 普通体重 肥満

* 毎月、コピーをとってご使用ください。
* ご家族の方もコピーして、ぜひご参加ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い

兵庫県建築健康保険組合