

健保だより

2026.10

NO. 94

インフルエンザ注意報発令中

岡山県では、インフルエンザの発生数が増加し、流行開始の目安である1を上回り1.4人となったことから、県内全域に「インフルエンザ注意報」を発令し、注意喚起を図っています。

健保組合では、例年10月からのインフルエンザ予防接種の助成(1人1,500円)を前倒しし、9月からの予防接種に対しても助成を開始しています。

被保険者の方はもとより、被扶養者の方も全て予防接種の助成対象となります。

詳しくは、各事業所の総務担当部署へご相談ください。

被保険者と被扶養者に1,500円の助成を行っています。
フルミストも助成対象となります。
また、13歳未満の場合は2回の接種が必要です。



秋季健康ウォーク開催

健康保険組合岡山連合会主催の「秋季健康ウォーク」が、以下の日程で開催されます。

JR西大寺駅から五福通り、西大寺観音院、西大寺緑化公園を周回するコース(約3km)で、お子様連れの御家族でも参加しやすい健康ウォークとなっています。

日時: 令和8年11月14日(土) 9時50分集合

場所: JR西大寺駅前広場(集合)

申込期限: 10月28日(水)

詳しくは、健保組合HPをご覧ください。

・参加費無料

・お弁当、お茶が付きます

・御家族の方だけの参加もOK

※小学生以下は保護者同伴のこと

※小学生以下はお土産付

ルネサンス健康サポート便

- 今回の健康サポート便では、
- ・腸内環境と免疫や生活習慣病との関係
 - ・腸内環境をチェックするチェックシート
 - ・腸内環境を整えるための食事と運動をご紹介します。

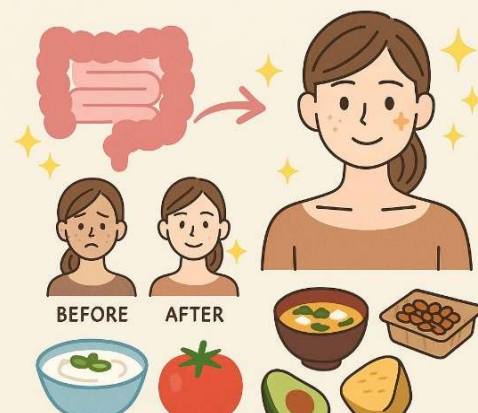
腸は免疫や生活習慣病、脳とのつながりなど、さまざまなことに関係しています。また、自律神経の乱れは腸内環境の悪化につながるとされています。まずは腸内環境チェックで現在の状態を確認し、食事や運動など、腸内環境を整えるポイントを確認してみましょう。

◆動画はこちら◆ QRコードからでも視聴可能です→
https://20987294.fs1.hubspotusercontent-na2.net/hubfs/20987294/8861_sol/health_support/202609_healthsupport.mp4
 ぜひ実践してみてくださいね。



腸活で美肌は叶う？

腸内環境がもたらす驚きの美容効果とは



参加費
無料

岡山県自動車販売健康保険組合

Medically

オンライン 禁煙外来 プログラム

スマホで診察、通院の必要なし！



お手持ちのスマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診察及び禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムです。
 自分の好きな時間に好きな場所でいつでもどこでも気軽にはじめることができます。

オンライン
診察時間

平日：9時～22時
 土日：8時～18時

申込期間

～2027年3月30日(火)

※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用

自己負担0円！

通常60,500円(税込)の
禁煙プログラムが

参加対象

岡山県自動車販売健康保険組合にご所属の組合員

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。

もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。

ダウンロードはこちら



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

330344

- ・たばこ増税(加熱式)のタイミングで禁煙はどうですか？
- ・他の健保と比較して、自販健保は約3倍の喫煙率となっています。
- ・通常費用60,500円は、健保組合で負担します。



編集後記

スーパーマーケットに並ぶ食材もすっかり秋らしくなりました。

さつまいも、レンコン、ゴボウなど土の中で育つものは、体を温めると言われています。

ちょっと冷える日は、根菜たっぷりのお味噌汁などで優しく体の調子を整えたいですね。(い)