

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

10
2024



健康診断を受けましょう

裏面に、おいしく淹れて
楽しく味わう日本茶に関する
記事を掲載しています。
ぜひご覧ください。



今年の“健診”を受けましたか？



当健保組合では、特定健診項目を網羅した健診や人間ドックで皆様の健康管理をサポートしています。ご自分やご家族の健康維持にぜひご活用ください。

●当健保組合で補助している健診●

種目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者	20,000円を限度として、 要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者	35,000円を限度として、 要した費用の全額
巡回婦人生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者	全額補助

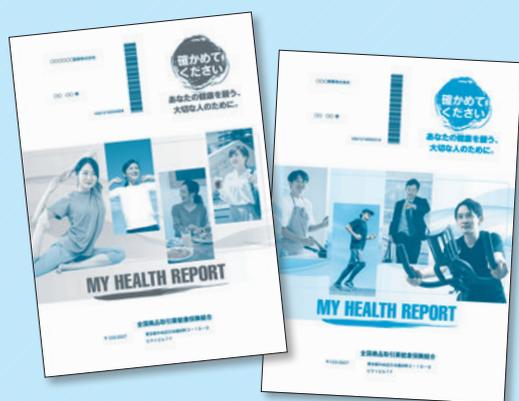
*補助は、年度内1回限りになります。

受診方法



契約健診機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般健診機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。

「契約健診機関一覧表」はホームページをご覧ください。



35歳以上の被保険者で当健保組合が実施している健診を受診した方に、健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。



マイヘルスレポートとは？

皆様の健診結果に応じて、懸念される疾病リスクや、必要な生活習慣対策など、その人に合わせた健康情報やアドバイスを個別にお知らせする冊子です。

過去の健診データと比較したり、生活習慣病の正しい知識、食生活や運動習慣の改善に役立つ情報が満載です。お手元に届いたらぜひご確認ください、皆様の生活習慣の改善にご活用ください。

特定保健指導ってなにをするの

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。脱メタボのチャンスです。ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ <積極的支援の場合（イメージ）>

健診当日または別日 初回面談

健康管理の専門家にこれまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

昼食は大盛り、晩酌は毎日です

それでは、無理なく改善できることから始めて、**3カ月後の目標を**決めましょう



3カ月間 継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。



現在、体重-1kgです
昼食は大盛りなし、週2日の休肝日、ウォーキングは昼食後に週4日、実践しています

順調ですね
今の取り組みを継続していきましょう



3カ月以降 実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、改善結果を評価します。



目標達成できました！
来年は保健指導を受けなくて済むよう、生活習慣の改善を継続します

すばらしいです！
ぜひ継続してください



あなたの健診結果の評価をわかりやすくお知らせ！

あなたの健康リスクに合わせた疾病解説

同年代・同性と比較したあなたの健康度がわかる

あなたへの健康アドバイス

あなたの健診結果にもとづいた食生活改善



2023年度版
(2022年度実績分)

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

2023年度の「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

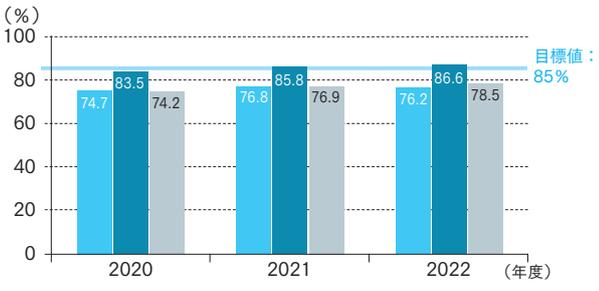
😊 ← 良好 ← 中央値と同程度 → 不良 → 😞

① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診の実施状況は、前年度に比べ微減しました。同業態の組合と比べて低く、また特定保健指導の実施率が低いことも課題です。

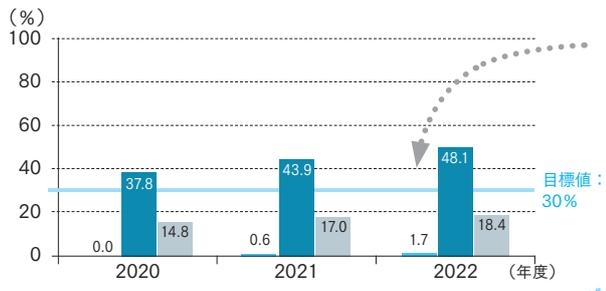
総合組合順位	247位 / 255組合
全組合順位	1,342位 / 1,378組合

特定健診の実施率
1ランクUPまで あと7人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	74.7%	76.8%	76.2%
	121位 / 253組合	130位 / 253組合	152位 / 255組合

特定保健指導の実施率
1ランクUPまで あと13人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	0.0%	0.6%	1.7%
	253位 / 253組合	250位 / 253組合	252位 / 255組合

特定保健指導の実施率は微増しました。



② 健康状況

[全組合平均：100]
* 数値が高いほど、良好な状態

肥満 (86)*
血糖 (86)*
脂質 (96)*
肝機能 (81)*
血圧 (94)*

前年より悪化しています。

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。全組合平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、肥満、肝機能、血糖のリスクが高く、改善が必要です。

肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリングレポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、
全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、
「健康の通信簿」です。



*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2020～2022年度のデータに基づいて作成されています。

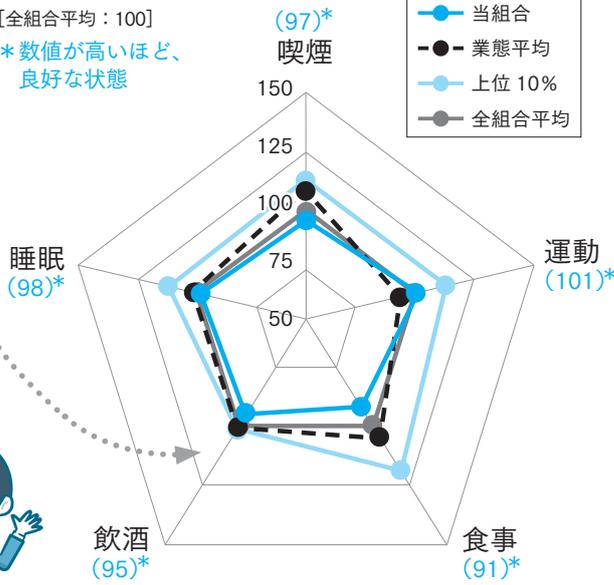
③ 生活習慣



[全組合平均：100]

*数値が高いほど、
良好な状態

食事と飲酒の生活習慣を
見直しましょう。



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は食事習慣と飲酒習慣のリスクが高く、良くない状態です。

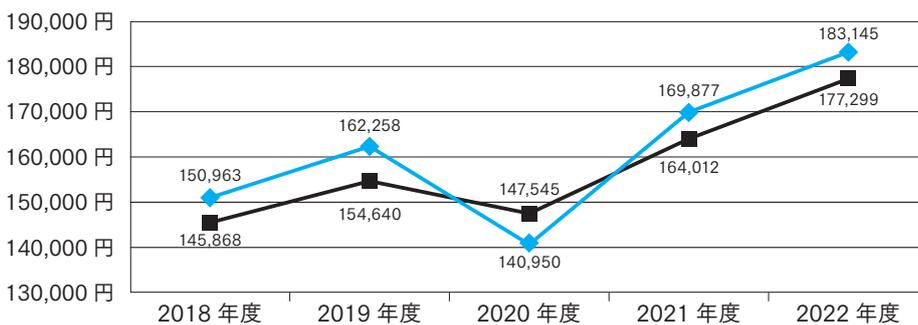
1ランクUPまで

喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと5人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと19人
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと3人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと5人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと14人

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合には全組合の上位10%の平均値を表示。

④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.03」でした。これは全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向となります。2022年度の1人あたり医療費は増加しています。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

● 当組合の1人あたり医療費（2022年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
183,145 円	177,299 円	1.03

〈参考〉医療費総額

当組合
393 百万円

1より高いほど
医療費が高い

医療費が
高くなっています。
健康に気をつけて
ください！



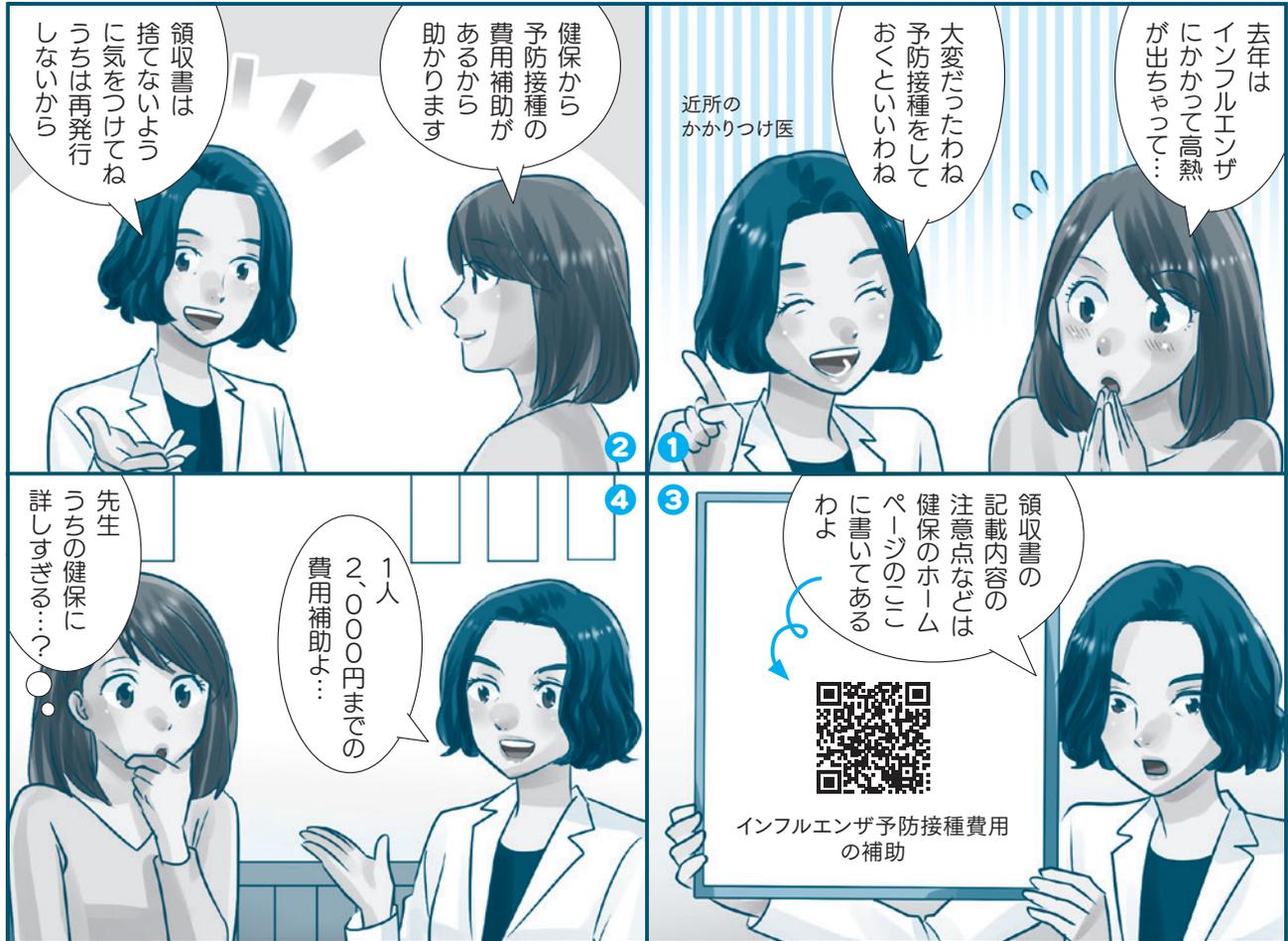
当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。

特定保健指導の受診率が低いことが課題となっています。特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをしておりますので特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。

加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的とした、「健康づくりプログラム」を実施しておりますのでぜひご参加ください。

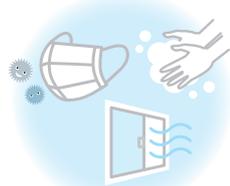
インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、せき、頭痛、鼻水、のどの痛みなど、かぜと同じような症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が急激に表れるのが特徴です。予防には、ワクチンの接種が効果的で、症状の発現を抑えるといわれています。ワクチン接種をしてもインフルエンザを完全に防ぐことはできませんが、高齢者の肺炎や脱水症、子どもの熱性けいれんや急性脳症などの合併症を防ぐ効果が認められています。



※インフルエンザ予防接種費用補助についてはP11「KENPO 伝言板」もご覧ください。

新型コロナなどの予防にも有効！ 毎日の生活習慣で 感染症を防ごう



●こまめに石けんで手洗いをする

帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレのあとなどには、石けんをよく泡立て、洗い残しがないようにていねいに手を洗いましょう。

●せきエチケットを徹底する

せきやくしゃみが出ているときはマスクを着用しましょう。マスクがないときにせきやくしゃみが出そうになったらティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。

ワクチン製造株（2024～2024年シーズン）

※流行を予測して選定されます。

- A型株** A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
A/カリフォルニア/122/2022 (SAN-022) (H3N2)
- B型株** B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

●部屋の空気は定期的に入れ替え

エアコンや暖房を使用している時期は窓を閉め切っていることが少なくありません。換気を心がけ、また加湿器で適度に湿度を保つのも大切です。

●睡眠、運動、栄養で体力をつける

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事で体力を強化し、免疫力を高めましょう。

●流行時はできるだけ人混みを避ける

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

歩く前の筋トレで ヤセ効果を高めよう

ウォーキングには脂肪燃焼効果があり、歩く前に筋トレを行うと体脂肪がさらに燃焼しやすくなります。しっかり運動する日は「筋トレ→ウォーキング」の順に行い、ヤセ効果を高めましょう。

脂肪燃焼効果を高めるカギは「成長ホルモン」

体脂肪は遊離脂肪酸というかたちに分解され、運動のエネルギーとして消費されることで燃焼します。筋トレをすると脂肪分解作用をもつ「成長ホルモン」の分泌が促され、体脂肪の分解が進みます。ウォーキングの前に筋トレを行うと体脂肪が燃焼しやすい状態ができているため、脂肪燃焼効果が高まります。

成長ホルモンが分泌されやすい筋トレのポイント

POINT 1

大きな筋肉を刺激する

大きな筋肉は太ももやお尻、肩、胸などにあるため、スクワットやランジ、ヒップリフト、腕立て伏せなどの筋トレが効果的。

POINT 2

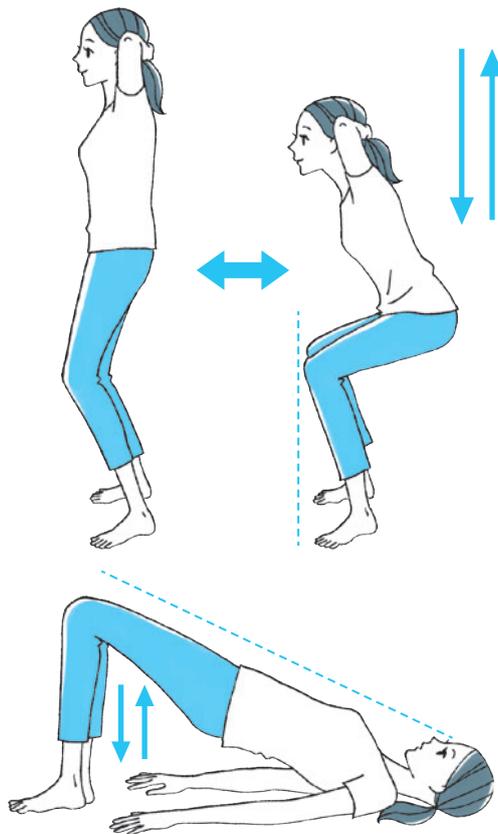
しっかり負荷をかける

10回で限界に近いくらいの負荷が理想。ゆっくり動作をする「スロトレ」は効率よく負荷がかけられる。

POINT 3

10～15分を目安に

2～3種類の筋トレを合計10～15分行う。



スロトレ・スクワット

- 1 足を肩幅に開いて立ち、つま先をやや外側に向け、ひざは軽く曲げる。両手を頭の後ろで組む。
- 2 4秒かけて腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。

スロトレ・ヒップリフト

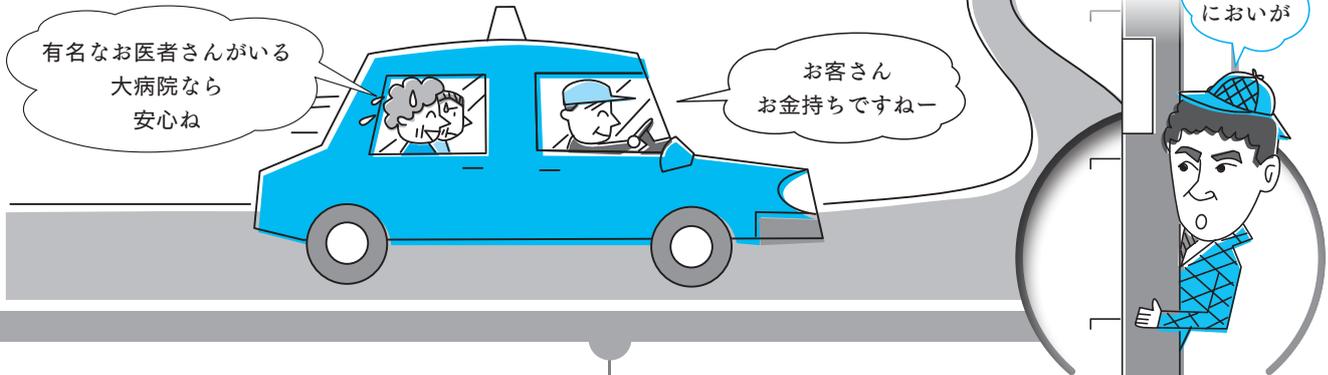
- 1 あお向きになり、ひざを立てて90度ぐらいに曲げる。両手を体の横に置き、お尻を少し浮かせる。
- 2 4秒かけてお尻を持ち上げ、ひざから頭までを一直線にする。

ややキツイと感じる運動強度でウォーキング

- 歩幅を広くすると運動強度が上がる。顔を上げて、いつもより広めの歩幅で腕を振って歩く。
- 休憩をはさみながら、1回10～15分のウォーキングを合計30～60分を目安に行う。



かかりつけ医は 医療費節約の第一歩



いきなり大病院は 7,000円以上高く

紹介状なしでいきなり大病院を受診すると、特別な料金がかかることをご存じですか。初診では7,000円以上、再診では3,000円以上がかかります。

大病院は本来、手術や入院を伴うような重症患者や救急医療に対応したり、専門的な病気の検査や治療を行う場所です。軽症の患者が大病院に行ってしまうと、そういった本来の役割に支障が生じてしまうことから、役割分担を進めるために特別な料金がかかる仕組みになっています。

かかりつけ医を見つけておこう

かかりつけ医からの紹介があれば、特別な料金はかかりません。また、日頃の状態をよく知ってくれているかかりつけ医なら、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見・早期治療が可能になり、医療費の節約につながります。



かかりつけ医の見つけ方

健診、予防接種、家族の受診をきっかけに

健診や予防接種などの際に身近な医療機関に行くことで、かかりつけ医を見つけるきっかけになります。

医療情報ネット (2024年4月リニューアル)

医療情報ネット

検索

厚生労働省の医療機能情報提供制度(医療情報ネット)で、診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の医療機関の詳細がわかります。

- 「キーワード」、「急いで(診療科目と場所から)」、「じっくり(設備や対応内容などから)」といったさまざまな探し方ができる
- 文字サイズ変更、音声読み上げ、多言語翻訳(英語、中国語、韓国語)に対応
- マイホーム登録によりマイホームを中心とした検索に対応
- 検索結果は「リスト表示」と「地図表示」の2パターンの切り替え等ができるなど
今後、「かかりつけ医機能に関する項目」なども搭載されていく予定です。

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム（歯ぎしりや噛みしめ）がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか？ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちにやっているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が速まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びやかみ合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース（スプリント）の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

ふくめん算

一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

- ① 同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
- ② 最初から出ている数字はその数字のまま計算します。また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
- ③ 一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。

【例題】

$$\begin{array}{r}
 \heartsuit \heartsuit \\
 + \clubsuit \spadesuit \clubsuit \\
 \hline
 1 \ 5 \ \spadesuit
 \end{array}
 \Rightarrow
 \begin{array}{r}
 2 \ 2 \\
 + 1 \ 3 \ 1 \\
 \hline
 1 \ 5 \ 3
 \end{array}$$

正解は 11 ページをご覧ください。

頭のストレッチ

【問題】

$$\begin{array}{r}
 \text{Apple} \ \text{Grape} \ \text{Orange} \\
 \text{Peach} \ \text{Apple} \ \text{Orange} \ \text{Peach} \\
 + \ \text{Peach} \ \text{Apple} \ \text{Watermelon} \ 0 \ \text{Apple} \\
 \hline
 \text{Watermelon} \ 2 \ \text{Watermelon} \ 8 \ \text{Grape}
 \end{array}$$



マイナ保険証の準備はお済みですか？

現行の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナンバーカードと一体化されます。廃止されると新たな保険証は発行されません^{注)}。早めにマイナ保険証の準備をお願いいたします。

注) 発行済みの保険証は、廃止後1年間は使用可能です。
* マイナンバーカードの保険証利用は、ご自身での手続きが必要です。

マイナ保険証で受診するとこんなメリット

1 医療費節約になる

マイナ保険証で受診し、診療情報取得に同意すると、現行の保険証で受診するよりも20円安くなります。(12月からはマイナ保険証の額に一本化)

初診	現行の保険証…30円 マイナ保険証…10円	*月1回
再診	現行の保険証…20円 マイナ保険証…10円	*3カ月に1回

* マイナ保険証で受診しても、診療情報取得に同意しない場合は、初診30円・再診20円となります
* 患者負担は上記の3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)の金額です

2 質のよい医療を受けられる

本人が同意すれば、医療機関が過去の健診や処方薬の情報を確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。

3 高額な窓口負担を手続きなしで軽減できる

医療費が高額になるときにマイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」がなくても窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。





保健事業推進委員会が開催されました

去る10月10日に保健事業推進委員会が開催されました。委員会では、令和5年度保健事業の実施結果、今後の保健事業等について意見交換を行いました。



インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。

【対象者】 被保険者及び被扶養者

【実施期間】 令和6年10月1日から令和7年1月31日まで

【補助金額】 1人1回2,000円を限度とした実費額 ※2回接種の場合も補助は1回

【請求方法】 実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所で取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。

【請求期限】 令和7年2月末日必着



家庭用常備薬幹旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。

【対象者】 被保険者

【申込方法】 WEB、FAX、郵送にて申し込みできます。※詳細は「家庭用常備薬等幹旋のご案内」をご覧ください。

【納品方法】 申込受付後、順次ご指定のお届け先に送付いたします。

【支払方法】 払込取扱票をコンビニエンスストアでお支払いください。WEBからのお申込みの場合はクレジットも可能です。

【申込期日】 令和6年11月30日(土) 必着

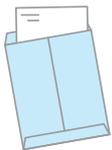


郵送検査の申込みについて

早期発見・早期治療のため、郵送検査を実施します。

■ 「大腸がんリスク」、「子宮頸がんリスク」及び「前立腺がんリスク」検査

【対象者】 40歳以上の被保険者及び被扶養者
ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。



■ 「歯周病リスク」検査

【対象者】 35歳以上の被保険者及び被扶養者

【費用負担】 無料

【結果通知】 検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。

【申込方法】 「郵送検査申込書」により、ホームページ、FAX、郵送のいずれかにて健保組合にお申込みください。

【申込期日】 令和6年10月31日(木) 必着

組合の状況

令和6年7月末日現在

被保険者数	男	927人
	女	348人
	計	1,275人
事業所数	48件	
平均標準報酬月額	476,408円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の9.00
被保険者	千分の9.00	
	計	千分の18.0
平均年齢	43.49歳	
扶養率	0.71人	



ふくめん算 の答え

$$\begin{array}{r}
 543 \\
 6536 \\
 + 65705 \\
 \hline
 72784
 \end{array}$$



3 4 5 6 7

おいしく淹れて楽しく味わう 日本茶の時間

監修：日本茶ソムリエ 和多田 喜

アンチエイジングや生活習慣病の予防など、日本茶の抗酸化作用に海外からも注目が集まっていますが、忙しい人にとってはお茶の香り成分がもたらすリラックス効果が魅力です。おいしい日本茶の淹れ方を知って、自分好みの味とともにやすらぎの時間を過ごしましょう。

おいしいお茶の淹れ方、2つのポイント

Point 1 よい茶葉、水、急須を選ぶ

茶葉



よい状態の茶葉とは、乾燥している、艶がある、粉っぽくない、香りがよい、浸出液が澄んだ黄金色をしているなどです。

水



必ず無臭の水を使うこと。あとは先入観を持たずにさまざまな水を自由に試してみてください。水道水をおいしくするために浄水器や炭などを利用してみるのもよいでしょう。

急須



手に持ったときに安定感のあるもの、湯切れのよいもの、必要最低限の大きさのものを選びます。材質はガラス、磁器、陶器などがあり、材質により風味が変わります。まずは気に入った急須から始めてみましょう。

Point 2 茶葉の量、湯の温度、浸出時間

自分好みの味をイメージして、次の3つのバランスを調整してみてください。

1 茶葉の量

茶葉が多いほど、味や香りが強く出ます。茶葉の量が少なければ浸出時間を長く、お湯の温度が高ければ茶葉の量を減らして味を調整します。

2 お湯の温度

高温であるほど渋味と香りが出やすく、低温であるほど甘味が引き出されます。



3 浸出時間

時間が長くなるほど、味、香り、渋味が強く出ます。



最後の一滴は注いだほうがよい？

最後の一滴にはお茶の味が凝縮されています。濃い味が好みなら注いで、さっぱりした味が好みなら注がないほうがよいでしょう。



極上の日本茶・玉露を淹れてみよう！

高級茶として知られる玉露は、海産物のような香りと強い甘味、旨味が特長。玉露の深い味わいを引き出す淹れ方を紹介します。水出しで淹れたお茶を温めた茶杯に注いで、玉露らしさを引き出すのがポイントです。

材料(1人分)

- ・茶葉4g
- ・茶葉が浸る程度の量の冷水 20~30cc

作り方

- 1 茶葉4gを茶器に入れて指で平らに広げる。茶器は小皿や酒杯で代用してもOK。

- 2 冷水を①の茶葉に円を描くように静かに注ぐ。水量は茶葉の上までとつぷりと漬からない程度。そのまま3分待つ。

- 3 その間に熱湯で茶杯(小ぶりなものを用意。なければ日本酒用の猪口でも代用可)を温めておく。
- 4 ②を茶杯に注いでできあがり。同様に②を4、5煎楽しめる。

淹れたらすぐにいただきます



玉露には、旨味が凝縮された少量のお茶を、ゆっくりと味わう楽しみがあります。ここで紹介する水出しのお茶は、急須や茶こしを使用せずに玉露本来の旨味が味わえます。



茶杯を温めておくと、やわらかな香りがふわっと広がります。

参考文献：『新装改訂版 日本茶ソムリエ・和多田 喜の今日からお茶をおいしく楽しむ本』二見書房

◆ファミリー健康相談(無料)◆

tel. 0120-362-232 24時間・年中無休
【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)◆

tel. 0120-783-112
月~金 ●9:30~21:30 土 ●11:00~19:00 (日祝、年末年始は除く)
【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。