

保 健 だより

No. 207 2022 1
JANUARY

東部ゴム健康保険組合

<http://www.toubugomukenpo.or.jp>



あけましておめでとうございます。

世界を震撼させた新型コロナウイルス感染症の発生から約2年がたち、被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、生活環境の大きな変化への対応を行いつつ、あらためて「健康に生活すること」の大切さを実感されている方も多いと拝察します。そのような状況のなかにおいても、健保組合の事業運営に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国は加速する高齢化に伴うさらなる医療費の増加が見込まれています。いわゆる「団塊の世代」が本年より75歳に到達し、続々と後期高齢者に移行することで、現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。当初「2022年危機」と呼ばれていたこの構造変化は、新型コロナウイルス感染症の発生により実質1年は前倒しになっているという指摘もあり、事態はすでに深刻なものとなっています。

政府は「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口

東部ゴム健康保険組合

理事長 村岡実

新年のご挨拶

口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減につながる法改正を成立させ、本年以降順次施行されていく予定となっております。しかし、一連の改革内容は現役世代の負担を軽減するためには決して十分とはいえず、健保組合としては一刻も早く、かつ付け焼き刃的なものではない抜本改革を望むものです。

健保組合では引き続き重症化予防を見据えた保健事業を推進してまいります。コロナに限らず、病気の進行を防ぐには定期的な健康チェックとその結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。健保組合がご案内する各種健診事業は、そうした鍵を強固にする助けとなります。健康であれば必要以上に医療機関にかかることもなく、医療費の節減にもつながりますので、ぜひとも積極的にご活用になり、健康を維持されますようお願いいたします。

みなさまが病気にかかることなく、すこやかな1年をお過ごしになれることを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。





春季 婦人生活習慣病 予防健診実施のご案内

令和4年度も東振協と契約し、巡回方式による「婦人生活習慣病予防健診」を実施いたします。多くの女性が健診を受けられるよう、充実した検査でご利用をお待ちしています！『東振協オンライン申込みサイト』（スマートフォン対応/右記の二次元コードを読み込むだけ）がご利用になれますので、ぜひご活用ください!!



受診対象者

35歳以上の女性被扶養者・女性被保険者
※昭和63年3月31日以前生まれの方が対象です。

実施期間

令和4年4月1日～8月31日

健診会場

全国約700カ所
「東振協オンライン申込サイト」または東部ゴム健保組合ホームページから会場一覧がご覧になれます。

受診者負担額および支払方法

受診者負担額…3,850円(消費税込)
支払方法………当日窓口支払または振込
・窓口精算の場合は、会場での現金の支払いが発生します。
・振込の場合は、健診実施後に振込用紙が医療機関から受診者へ届きます。取り扱い金融機関は「ゆうちょ銀行」、振込手数料は受診者負担となります。
・自己負担金の支払いは、受診者単位のみとなります。
※会場によって支払方法が異なります。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目

検査項目	被扶養者	被保険者	検査項目	被扶養者	被保険者	検査項目	被扶養者	被保険者
問診 診察	○	○	腎尿路系 尿蛋白(定性)	○	○	血球検査 赤血球数	○	○
身体計測 身長	○	○	尿潜血反応	○	○	ヘマトクリット	○	○
	○	○	クレアチニン	○	○	ヘモグロビン	○	○
	○	○	eGFR	○	○	MCV	○	○
	○	○	脂質代謝 総コレステロール	○	○	MCH	○	○
	○	○	HDLコレステロール	○	○	MCHC	○	○
○	○	LDLコレステロール	○	○	白血球数	○	○	
○	○	中性脂肪	○	○	血小板数	○	○	
視力	○	○	肝機能 AST(GOT)	○	○	呼吸器系 胸部X線	○	○
聴力 左右オージオ	-	○	ALT(GPT)	○	○	消化器系 上部消化管X線	○	○
	-	○	γ-GTP	○	○	便潜血反応(免疫2回法)	○	○
糖代謝 尿酸	○	○	ALP	○	○	心電図 安静時	○	○
	○	○		○	○	子宮 医師採取	○	○
						自己採取	○	○
						乳房 超音波	○	○

※被扶養者…聴力なし、被保険者…聴力あり、のコースとなります。

令和3年度健康保険組合全国大会

「全世代で支え合う制度の構築へ」

令和3年度健康保険組合全国大会が10月19日、東京国際フォーラムで開催されました。大会のテーマは「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」。感染防止策を徹底したうえで約200名が来場したほか、大会の様子はライブ配信され、合わせて約3,000名の健保組合関係者が参加しました。



事業主・被保険者のみなさまへ

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健保組合といたしましては、みなさまが病气やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健保組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。

コロナ禍を通じ、健康の大切さを痛感された方は多いでしょう。現時点で健康に自信がある方でも、気づかないうちに体の中で症状が進んでいるケースが多数あります。健保組合では、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に行っておりますので、体調に十分留意されたうえで、必要な診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願いいたします。

大会の冒頭で基調演説を行った健康保険組合連合会(健保連)の宮永俊一会長は、大会の3つのスローガンについて、おおむね次のように解説しました。

国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

コロナ禍で明らかになった医療提供体制の課題を受け止め、併せて今後の人口動態や疾病構造の変化、そして新たな感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制の整備に向けて地域医療構想を推進することが重要です。

現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しています。この過重な負担を軽減し、国民皆保険制度を維持していくためには、「一定以上の所得がある後期高齢者の窓口負担2割」を早期に実施するとともに、次なる改革に向けた歩みを進めることが不可欠です。

健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

現在のコロナ禍においても、健保組合は保険者機能を発揮し、加入者の健康を守るという重要な使命を全うすることにより変わらありません。一方、人生百年時代における働き方の多様化やデジタル化の推進など、社会の変革は急速に進んでいます。健保組合は今後も事業主との連携、加入者との距離の近さを生かし、社会の変革にも対応した取り組みに努めていきます。

3つのスローガンを含む決議文案は満場一致で採択され、宮永会長が、後藤茂之厚生労働大臣に代わって大会に出席した濱谷浩樹厚生労働省保険局長に手交し、決議の実現を強く要請して大会は終了となりました。



今

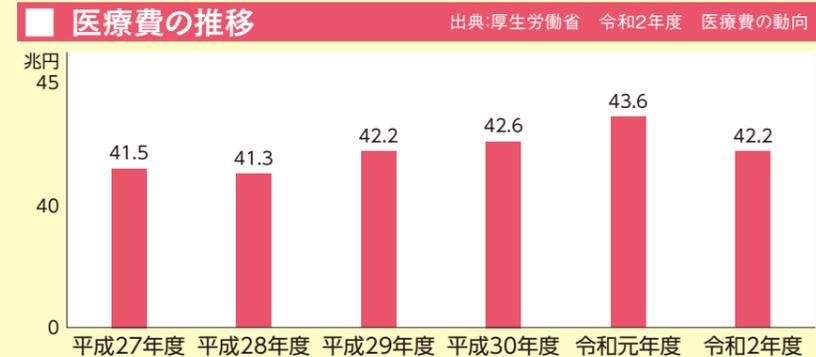
年も健康な毎を送るため 特定健診を受診しましょう！

特定健診(特定健康診査)は、法律によって健保組合などに対し実施が義務づけられた健診で、40歳~74歳の加入員が受診の対象となります。

この背景には、増大傾向にある医療費があります(グラフ参照)。令和2年度こそコロナ禍に起因する受診控えの影響で前年度比減となっておりますが、今後も増加の傾向が見込まれており、これによって健保組合などの財政運営は悪化、このままでは健康保険の存続も危うい状況におかれています。

医療費を抑制するためには、みなさまがいつまでも元気で過ごすこと。そのためには、「病気の早期発見」よりもむしろ、「発病を予防する」というもう一段階早い取り組みが重要であるとして、健診の実施が義務となりました。40歳以上が対象となっているのは、さまざまな病気のリスクが高まってくるのが40歳代以降と考えられているためです。

出典:厚生労働省 令和2年度 医療費の動向



受診率によっては保険料に影響がでることも

特定健診を今後の生活にお役立てください

特定健診を受けるかどうかは本人の問題、と思っっている人はいませんか？ 特定健診を受けないと、将来、みなさまが納める保険料の額に影響があるかもしれません。健保組合などは現役世代だけでなく、高齢者の医療費もまかなうために支援金を負担しています。この支援金の額は、特定健診・特定保健指導を受ける人が少ないと最大10%増額される場合があり、反対に受診率が高いと最大10%減額される可能性があります。支援金の負担が増えると、それに対処するためにみなさまの保険料が引き上げられることも。特定健診の対象者は必ず受けることが大事なのです。

毎年、特定健診を受けると、自分の体の経年変化がわかります。たとえ健診結果が「異常なし」であったり、自分では健康だと思っていたとしても検査の数値が年々悪くなっているようであれば、生活習慣を見直したり、かかりつけ医に相談したりすることに、病気を未然に防げます。ぜひ、特定健診を「自分の状態を把握するよい機会」ととらえて受診し、その結果を有効にご活用ください。

特定健診は、みなさまがいつまでも元気に過ごすために必要なもの。被扶養者の方も年1回の受診をお忘れなく！



これからは、データに基づく

診療・薬の処方 が受けられます

「マイナポータル」で健診情報を確認！



過去の薬や特定健診情報*等のデータが自動で連携されるため、**口頭で説明する必要がなくなります**



自分の体についてのデータを見たいので診察・薬の処方をしてもらえることで、**よりよい医療が受けられます**



特定健診等情報など、自分の体にかかわる知っておくべき情報を、**いつでもどこでも確認**できます

※特定健診情報とは

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。75歳以上の方については後期高齢者健診情報を医師等が閲覧できるようになります。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報
- 質問票情報(服薬・喫煙歴等)
- メタボリックシンドローム基準の該当
- 特定保健指導の対象基準の該当

*令和2年度以降に実施したのから過去5年分の情報が参照可能です。

今後も機能が拡大されます

医師等と共有できる情報は、現在は、薬剤情報・特定健診等情報のみですが、今後、手術、移植、透析、医療機関名等に拡大する予定です(令和4年夏を目処)。さらに多くの情報をもとに診療を受けることができるようになります。

マイナポータルとは、行政手続きやお知らせの確認がオンラインで可能なシステム。一部サービスは、マイナンバーカードによるログインや電子署名が必要です。

マイナポータルについての詳細はこちらから！

保険証利用登録もできます

<https://myna.go.jp/>

「健康管理事業推進委員会」が 開催されました

当健保組合の中心的事業である健康管理事業を効果的かつ効率的に実施していくことを目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、令和3年12月にWEB会議により開催され、令和4年度の保健事業が検討されました。

東部ゴム健保へ加入を

協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。

加入要件は、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入しており、ゴム製品を主体とする事業(製造・販売)およびゴム原材料の販売を主体とする事業を行っている事業所です。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

家庭用常備薬の斡旋

今年度は1月から2月にかけて、健保組合ホームページで家庭用常備薬の斡旋を行います。花粉症関係のお薬のご用意もありますので、ホームページの「NEWS & TOPICS」をクリックしてみてください。1月11日に公開の予定です。

令和4年度 任意継続被保険者の 標準報酬月額および日額

標準報酬月額	340,000円
標準報酬日額	11,330円 (令和4年4月1日より)

クロスワード パズル

第142回 ★ けんぽクイズ
©スカイネットコーポレーション



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

★タテのカギ

- 氷上を滑るウィンタースポーツ
- 「Q&A」の「Q」
- 野暮と同じこと
- 品物のクオリティ
- 白と粋でべったんべったん
- 手練__を弄する
- 頼りとなる人。一家の__
- 祝い膳にピッタリな、鯛の__付き
- 衆議院議員や参議院議員など
- こたつが似合う果物といえば
- 「独楽」と書く、昔ながらの玩具
- かぐや姫のふるさと

★ヨコのカギ

- ガスや灯油などを使う暖房器具
- 冷え込んだ朝、地面に__が降りていた
- 一年の__は元旦にあり
- 刺繍の刺し方や刺し目
- 「五・七・五」で詠む
- ひと続き。__番号
- 野球でバッターボックスのこと
- カブサイシンは唐辛子の__成分
- うどんのシコシコ食感
- 間違いない!
- フルの距離は42.195km
- 「海のミルク」と呼ばれる貝

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②保険証の記号番号、③自宅住所、④自宅電話番号、⑤応募者氏名です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和4年2月28日(月)必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第141回の答え:ビタミン

健康相談のご案内

当健保組合の関連団体である健保連東京連合会では、被保険者およびその家族を対象に、毎週水曜日に「健康相談」を行っております。健診結果で気になることがあったときや、現在気になる症状があるとき、自分自身に合った正しいダイエット方法を知りたいなど、お気軽にご相談ください。

相談料 **無料**

受付時間 毎週水曜日 9:30~16:30
(ただし12:00~13:00は除く)

利用方法 ①電話による相談
TEL: **03-3357-6561** (相談室直通)
②直接相談室にご来所いただいたうえでの相談
所在地: 東京都新宿区四谷1-1-2

【ご来所に関するお問い合わせ】
健康保険組合連合会東京連合会 業務課 TEL: **03-3357-5213**

WEBウォーキング大会が開催されました

令和3年10月4日(月)から~11月3日(水)の1か月間にわたり開催されましたWEBウォーキング大会は、新型コロナウイルス禍のなか、密を避けてご自身の都合のよい時間・場所で、日頃の運動不足の解消や、在宅勤務により不足しがちな社内コミュニケーションの活性化などを目的に多くのみなさまに参加いただき、大いに盛り上がった大会とすることができました。

みなさまのご協力に感謝申し上げますとともに、来年度の参加もぜひよろしくお申し込み申し上げます。

- 参加賞 302名
 - 達成賞 108名(チーム平均12,000歩以上達成者)
- それぞれ、参加賞、達成賞として1,000円分のクオカードを進呈いたしました。

インフルエンザ 予防接種のご案内

新型コロナウイルスの再流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。

当健保組合では、本年度も被保険者・被扶養者を対象に、東振協との共同事業として「インフルエンザ予防接種補助」を実施しており、当健保組合からは年度内1人1回1,500円を限度として補助をいたします(ただし、補助が受けられるのは東振協と契約している医療機関での接種に限られますのでご注意ください)。

詳しくは、(一社)東振協のホームページ <https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html> をご覧ください。また、当健保組合のホームページに「インフルエンザ予防接種補助に関するQ&A」を掲載しておりますので、そちらもご覧ください。

期間限定 日帰りドックが 特別料金で受けられます

日本医科大学関連の下記3施設において、対象期間限定で日帰り人間ドックを特別料金にて受診できます。ぜひともご活用ください。

葛飾健診センター	東京都葛飾区立石2-36-9 TEL 03-3693-7676
健診プラザ両国	東京都墨田区両国4-25-12 TEL 03-3846-3731
健診プラザ日本橋	東京都中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル4階 TEL 03-3693-7240

対象期間 **12月~3月(この期間に限り)**

特別料金 **40歳以上被保険者負担金**
通常11,000円 ▶ **5,500円**
40歳以上被扶養者負担金
通常16,500円 ▶ **11,000円**

申込方法 上記医療機関に直接予約を取っていただき、健康保険証を持参し受診してください(当健保組合への申込書提出は不要です)。

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。

何度も 食べたい
作りたい

お手軽
ヘルシー食

血行をよくして
身体ぽかぽか

冷え解消レシピ

ふんわり鶏団子と 根菜のスープ煮

一品で栄養満点!
おいしく身体を温めるので、寒い季節にピッタリ

材料(2人分)

れんこん	40g
ごぼう	40g
にんじん	30g
長ねぎ	50g
しょうが	10g
A 鶏ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
しょうが(すりおろし)	小さじ1
水	大さじ2
水	300mL
B みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
小ねぎ	適宜

作り方

🕒 約20分

- れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7~8分煮る。
- Bを加え、中弱火で2~3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える。

●Pick Up / ごぼう

鉄分の吸収を促すビタミンC、血流をよくするビタミンE、鉄分などのミネラルを含み、体を温めるのに効果的です。食物繊維が豊富なので、便秘解消や美肌効果も期待できます。皮には風味や栄養が豊富なので、タワシなどで軽く洗って皮ごと使いましょう。

1人分
エネルギー🔥
200kcal
食塩相当量🍴
1.9g

料理制作●沼津 りえ(管理栄養士) 撮影●上條 伸彦 スタyling●沼津 そうる