

すこやか健保

2020 春 vol.37

2020.5.15

今年度も健活プロジェクトを推進!
MYログや健活グッズを活用しましょう!



みんなの 健活 プロジェクト

保健事業案内

- 「健康チャレンジ!キャンペーン」による意識醸成と行動変容… P2
- 日常生活のなかで歩数UP!… P3
- 座りすぎによる健康への影響… P4
- 「健活グッズ」の紹介… P5
- 必ず受けよう!健康診断… P6
- がんの早期発見は、心身やお金の負担を減らします… P7
- 受動喫煙防止に全社で取り組みましょう!… P8

健保の財政

- 2020年度 予算のお知らせ… P10

適用・給付

- ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは健保組合まで届け出てください!… P12
- どっちが正解? 整骨院・接骨院のかかり方… P13

健康情報

- 高血圧さんの食べテク… P14
- 腸内環境を整えて免疫力をアップ!… P15
- 「わからない、といえない」を改革… P16
- こんな間食はむし歯になりやすい/中期保健事業計画… P17

健保からのお知らせ

- けんぽ掲示板… P18
- けんぽアンケート… P19
- こころとからだの健康相談/明治安田新宿健診センター… P20

ご家庭にお持ち帰りください

「健康チャレンジ! キャンペーン」による 意識醸成と行動変容

「みんなの健活プロジェクト」の一環である「健康チャレンジ! キャンペーン」の実施が
意識醸成・行動変容につながり、結果として「みんなの健活指数」の改善に寄与しました。

2019年度従業員意識調査結果

◆あなたは自分の健康状態(健康診断の結果等)を認識していますか

「はい」と答えた人の割合

男性(職員等)

96.2%

女性(職員等)

95.8%

AD・MYRA

90.3%

◆自分の健康に対する意識は変わってきたと思いますか

「思う」と答えた人の割合

男性(職員等)

88.5%

女性(職員等)

81.7%

AD・MYRA

72.3%

◆生活習慣の改善等、健康を維持するために自分の行動は変わってきたと思いますか

「思う」と答えた人の割合

男性(職員等)

86.1%

女性(職員等)

77.3%

AD・MYRA

64.6%

2019年度「みんなの健活指数」の改善

上位ランク占率

82.4% 81.8%



40歳未満

62.6% 65.9%



40歳以上

ポイント改善・維持率

72.7%

63.3%



40歳未満

68.1%

62.4%



40歳以上

2020年度の「健康チャレンジ! キャンペーン」は一人ひとりのワークスタイル(車通勤・電車通勤)や運動習慣レベルに応じた歩数目標を設定しています。達成は「MYログ」(ウォーキングアプリ)で自動判定します。

1日の歩数目標

8,500歩

6,500歩

4,500歩

主な効果

高血圧・生活習慣病予防

動脈硬化予防

健康維持

(心疾患・脳卒中・うつ病等の予防)

の「健康チャレンジ! キャンペーン」では当面の間、健康維持を目的とした「1日4,500歩」を推奨しています。

日常生活のなかで 歩数UP!

歩いたほうがよいことはわかっている。けれど、毎日忙しくて歩く時間なんてない…。

そんな人は、日常生活のなかで歩けるチャンスを見つけてみましょう!

意外と多い! 歩数UPのチャンス

※消費カロリーは
体重60kgの場合の目安

平日の チャンス

- 昼休みは徒歩10分の
コンビニへ(往復)
+2000歩(60kcal)



- フロアの移動は階段を使う
+300歩(10kcal)



- 営業先の帰りに1駅分歩く
+1000歩(30kcal)



電車通勤の人は…

- 帰りは2駅分歩く
+2000歩(60kcal)
- 駅で階段を使う
+300歩(10kcal)



車通勤の人は…

- 帰りに大型の
スーパーで買い物
+1500歩(45kcal)
- 駐車場では入口から
遠いところに停める
+700歩(20kcal)



休日の チャンス

- 子どもとおいかけて
+3000歩(90kcal)



- 自宅付近で散歩
+5000歩(150kcal)



- 自宅で掃除・洗濯
+1000歩(30kcal)



〈新型コロナウイルス感染予防・拡大防止のため、3つの密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けるようにしましょう〉

4月から「MY Style」がスタートしましたので、「ハイヒールは歩きづらいから…」と諦めていた方も、スニーカー通勤で歩数アップが可能です。また、MYログで成果が見えると継続のモチベーションになります。AD・MYRAのみなさまは、持ち歩きポーチ等を活用し、MYフォンを常に携帯しておきましょう! ※MYフォン持ち歩きポーチの詳細は本誌5ページを参照ください。



MYフォン
持ち歩きポーチ▶



※「MYフォン」ユーザー(AD・MYRA)対象

※新型コロナウイルス感染予防・拡大防止のため、不要不急の外出等を避ける必要があることから、2020年度

座りすぎによる健康への影響

座りすぎがさまざまな健康への影響をもたらすことが、最新の研究でわかってきています。

座りすぎによる健康への影響や解消法について、(公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所主任研究員の甲斐裕子さんに聞いてみました。

(公財)明治安田厚生事業団 体力医学研究所
甲斐裕子 博士(人間環境学)



座位時間が長いと死亡リスクや寿命に影響

そもそも座位行動とは、1.5メッツ^{※1}以下の座っているか寝転んでいる行動をさします。国立がん研究センターの調査によると、1日8時間以上座っていると死亡リスクが1.2倍になることが明らかになっています。さらに豪州では、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%高まり、テレビを1日1時間観ると寿命が22分縮むという研究結果もあります。

座りすぎが健康に悪影響をおよぼすメカニズムについて、甲斐さんは「座りっぱなしの人は、脚の筋肉の代謝や血流の悪化により、肥満や糖尿病、その結果として心血管疾患を招き、最近ではがんになりやすいという海外の研究結果も報告されています。高齢者は筋肉への刺激が少なくなるのでロコモティブシンドローム^{※2}、認知症になりやすいともいわれ、明治安田生命健康保険組合にご協力いただいて私たちが行なっている研究では、糖尿病、メタボ、メンタルヘルス不調との関係も明らかになりつつあります」と説明します。

※1 安静時を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかを示した運動強度の単位。

※2 加齢に伴い運動機能が低下した状態。要介護になるリスクが高い。

こまめに歩く工夫で座りすぎを解消しよう

座っていると30分くらいを境に脚の筋肉の代謝が落ちてきますが、一度立ち上がって歩くことで代謝が改善するといわれています。仕事での座りすぎ解消方法について、甲斐さんは「コピーをとりに行く、トイレへ行くなど、用事を小分けにして頻繁に立ち上がって少し歩くとよいでしょう。以前は立ち上がるだけでもよいとされていましたが、最近は少し歩いたほうが効果が高いことが実験的な研究から明らかになっています。30分～1時間に1回立ち上がり、数分程度歩くことをおすすめします。また、社内の用事はメールや内線電話を使わず直接会いに行くなど、座位時間そのものを短くする工夫も必要です」と説明します。

デスクワーカーはどうしても座位時間が長くなりがちのため、こまめに立ち上がったり意識的に歩く機会を増やしたりすることが大切だそうです。MYログの使用で成果を見える化する、歩きやすい靴や服装を身に着けるなど、積極的に歩きたくなるような工夫をしながら、座りすぎを解消できる習慣づくりをしましょう。

データで見る! 座りすぎを解消すべき理由

1日の座位時間が長いほど糖尿病リスクが高まる

1961年から福岡県糟屋郡久山町の住民を対象に九州大学が行なっている疫学研究「久山町研究」で、非糖尿病患者において座位時間が長い人ほどインスリン抵抗性の指標であるHOMA-IRが上昇することが日本で初めて明らかになった。〈Honda T et al, J Diabetes Investig 2019〉

座りっぱなしの時間が長いと2.9倍メタボになりやすい

岡山県内の就労者を対象に、座位時間とメタボリックシンドローム発症の関連を4年間追跡した研究によると、30分以上継続して座っている時間が長い人は、少ない人に比べてメタボを発症するリスクが2.9倍高まることがわかった。〈Honda T et al, BMC Public Health 2016〉

仕事での座位時間が長いほど2年後のメンタルヘルスが悪化

新宿健診センターの受診者を対象に行なわれている「明治安田ライフスタイル研究:MYLSスタディ」によると、仕事での座位時間が長い人ほど2年後にメンタルヘルスが悪化しやすいが、余暇の座位行動は関連しないことがわかった。〈Kai Y et al, JPFSM 2017〉

座位時間を中断すると、死亡リスクを下げられる

米国の45歳以上の男女7,985人を約4年間追跡した調査研究によると、1日の総座位時間が12.5時間以上と長くても、座位時間の平均継続時間が10分以上に対して10分未満では、累積死亡率が約3分の2に低下することが明らかに。座っていても、こまめにブレイク(中断)すると死亡リスクを下げられることが示唆された。〈Diaz, KM et al, Ann Intern Med 2017〉

活動量計で座位時間を正確に測定できる「MYライフ・ドック®」を受けてみませんか？



明治安田新宿健診センター Web予約
<https://www.my-kenshin.jp/reservation/>

新宿健診センターで人間ドックを受診すると、座位時間を無料で測定できます(現役被保険者が対象)。測定結果は、健診結果とあわせてレポートとして送付されます。測定結果は、モニターとして体力医学研究所の「座りすぎの健康影響の解明」の研究に活用されます。詳しくは新宿健診センターWebサイトへ(<https://www.my-kenshin.jp/corporation/#section-2>)

「健活グッズ」の紹介

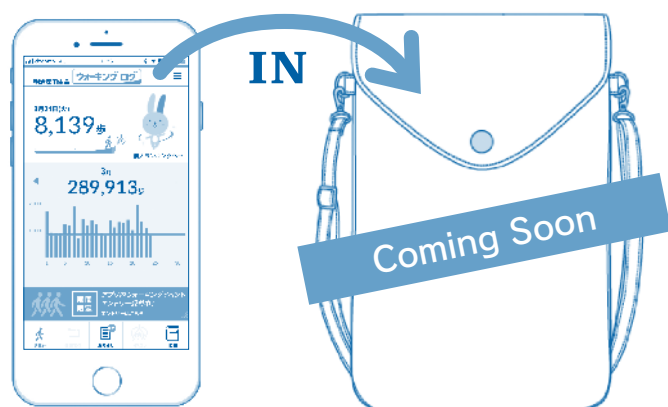
この春、**健診** と **ウォーキング** を助ける**2つのアイテム**が登場!

「MY健診ファイル」



「健診1か月前」「健診前日」「健診当日」の効果的な過ごし方を記載しています。
健診当日はこのファイルに「問診票」をはさんで受診しましょう!

「MYフォン」持ち歩きポーチ & 追加機能 ※「MYフォン」ユーザー (AD・MYRA) 対象



※新型コロナウイルスの影響により、お届けする時期が遅れる可能性があります。

- AD・MYRA向けに、MYフォンを収納し、斜め掛けにして持ち歩けるポーチを製作中です。MYフォンを肌身離さず持ち歩くことで、「MYログ」の歩数がより実歩数に近づきます。
- また、MYフォン向けのMYログに、歩数の「手入力機能」が追加されます。(2020年5月から)

「健活グッズ」を有効に活用し
「みんなの健活指数」を向上させましょう!!

ご家族(被扶養者)・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ 必ず受けよう! 健康診断

1年に1回は必ず健診を受けましょう!

忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか?
年に一度、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。当健保組合では以下の健診を提供しています。ぜひ受診しましょう!

年度後半は健診機関の予約がとりづらくなります。早めの予約をおすすめします。

NEW

- 今年度から40歳以上の任意継続被保険者とその配偶者向けの健診種類が追加されました。

<追加>

①施設健診 ②巡回健診

ぜひご利用ください。

- 2020年度の「健康診断のご案内」は6月上旬頃に発送予定です。

	①施設健診 (けんぽ共同健診) 委託先:(株)イーウェル	②巡回健診 (けんぽ共同健診) 委託先:(株)イーウェル	③人間ドック	④特定健診
対象年齢	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度末40歳以上
健診機関数	全国約1,700の医療機関	全国約400カ所の会場	全国約400の医療機関	全国約46,000の医療機関
健診の特徴	病院で実施する健診です。	公民館やホテル等を貸し切って実施する健診です。	費用の負担はありますが、様々な検査が受けられます。	メタボリックシンドローム対策に着目した健診です。
検査項目数	★★(標準)	★★(標準)	★★★	★
申込方法	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●郵送	●郵送 ●電話
加入区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○(年度始40歳以上)	○(年度始40歳以上)	○
	配偶者以外の被扶養者	-	-	○

注1) 人間ドック費用補助額…40歳以上: 16,500円(税込) / 40歳未満: 11,000円(税込) 注2) オプションにかかる費用は有料です。

〔受診期間〕2021年1月31日まで

※新宿健診センターでの人間ドックのみ2月26日まで受診可能。
※申込締切日は健診種類によって異なりますのでご注意ください。

●『①施設健診』『②巡回健診』は、パソコン、スマートフォンからお申込みができます。https://www.kenpos.jp/

●『④特定健診』の受診券は、下記の申請書を郵送いただくか、お電話にてお申込みください。



〈電話申込み〉03-3283-8360 〈受付時間〉9:00~12:00、13:00~17:00(土日祝日を除く)

〈郵送送付先〉〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル29F 「明治安田生命健康保険組合 健康開発室」あて

〈お問い合わせ先〉■明治安田生命健康保険組合 健康開発室 ☎03-3283-8360 ■人間ドックについて 事務局 ☎03-3283-8710

※新型コロナウイルス感染予防・拡大防止のため、2020年度の健診日程は変更となる可能性がありますので、ご注意ください。

キリトリ線

特定健康診査(集合契約A・B) 受診券発行申請書

記号 番号

[被保険者氏名]

[被保険者番号]

[受診者氏名]

[続柄] 本人・被扶養者(配偶者)・被扶養者(配偶者以外)

[性別] 男・女 [年齢] 歳

[生年月日] 昭和 年 月 日

[受診券送付先住所] 〒 -

[電話番号] ()

※受診券は申請書到着後、1週間程度で郵送いたします

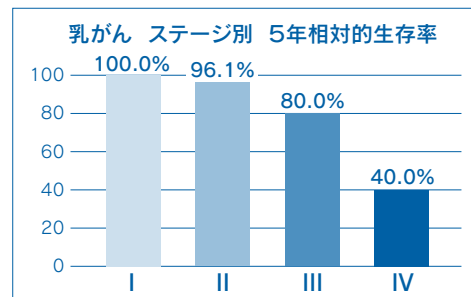
がんの早期発見 は 心身やお金の負担を減らします

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、さらに心身の負担も大きくなります。
乳がんを早期発見した場合と進行してから見つかった場合の負担の差をみてみましょう。

心身への負担

乳がんは、日本人女性がかかるともかかりやすいがんです。しかし、定期的に検診を受けていれば自覚症状が出る前のごく初期のがんも見つけることができます。

早期であればあるほど治りやすく、治療に伴う負担も少なくて済むことが多いです。ステージⅣの5年相対的生存率はステージⅠの3分の1程度と低く、進行がんの場合は乳房を失う悲しみや再発・転移の不安も残ります。



出典：全がん協部位別臨床病期別 5 年相対生存率
(2009-2011 年診断症例)

お金の負担

早期に見つければ、入院日数や治療費も少なくて済みます。しかし、進行がんの場合には、必要な治療や入院日数が増え治療にかかる費用は多くなってしまいます。ステージⅠとⅢAにおける治療費を比べると、約 2.5 倍の金額になります。

●ステージⅠの場合
(乳房温存手術+放射線治療)

約**151万円**

●ステージⅢAの場合
(手術前抗がん剤+乳房切除手術+放射線治療)

約**373万円**

治療費総額は
約**2.5倍に!**

参考：がん治療費.com (<https://www.ganchiryohi.com/>)

※掲載している金額はあくまで目安です。詳細な費用については医療機関でご確認ください。

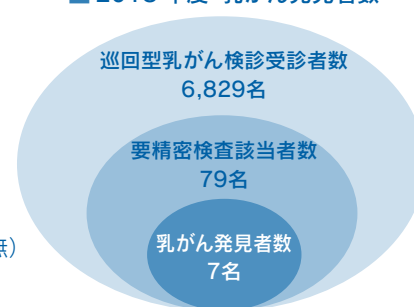
※上記金額に健康保険が適用されます。また、医療費には健康保険の給付も含まれます。

乳がん予防には定期的な検診が有効です

●当健保組合実施の巡回型乳がん検診での乳がん発見者数

右図は「30 歳以上の現役被保険者」を対象に当健保組合で毎年案内している「巡回型乳がん検診」の乳がん発見者数です。今年度で 12 年目の実施となり、受診者数は年々増加しています。早期に発見すれば約 9 割が治りますので、この機会にぜひご受診ください。

■2018 年度 乳がん発見者数



●2020 年度巡回型乳がん検診について

【対象者】40 歳以上現役被保険者 (30 ~ 39 歳の方は、実費負担で受診可能)
【検査内容】①マンモグラフィー ②超音波検査 (エコー) ③乳頭分泌検査 (潜血の有無)
【受診費用】3,000 円 (税込) (30 ~ 39 歳の方: 11,000 円実費)
★勤務地近くで就業時間内に受診できます。検査スタッフは全員女性です。

※新型コロナウイルス感染予防・拡大防止のため、検診予定月が変更となる可能性がありますので、ご注意ください。

●人間ドックのオプション検査として受診する場合の「乳がん検診」「子宮がん検診」にかかる費用補助の実施

【対象者】乳がん検診: 40 歳以上 子宮がん検診: 30 歳以上
【費用補助】上限 3,000 円 (税込) ※併用の場合も上限 3,000 円、3,000 円未満の場合は実費
★定期健康診断の代替えとして人間ドックを受診した場合に限りです。

～痛みのない乳がん検査の最新情報～ 株式会社島津製作所「乳がん専用 PET 装置 Elmanmo」

乳房をはさまず、圧迫せず、検出器ホールに入れてうつ伏せで行なう新しい検査法が登場しています。乳がん検診、乳がん発覚後の精密検査または再発が疑われる場合に、全身用 PET 健診のオプション検査として全国 14 カ所の医療機関で実施されています。

詳細については、明治安田生命健康保険組合 健康開発室までご照会ください。

【費用】約 13 万 ~ 20 万円 ※全額自己負担 (健保費用補助なし) ※保険適用には条件あり

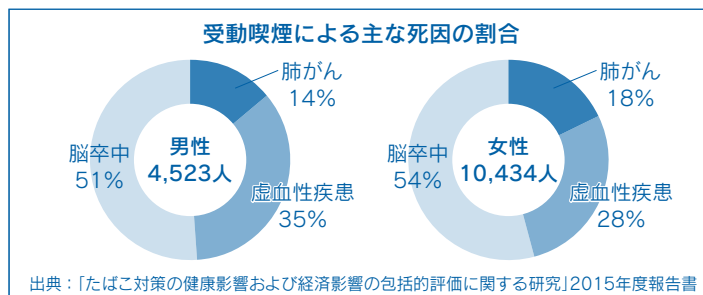
<照会先> 明治安田生命健康保険組合 健康開発室 03-3283-8360

受動喫煙防止に全社で取り組みましょう！

たばこの害は、喫煙者だけにとどまらず周囲の人にもおよびます。
2020年4月から屋内原則禁煙になるなど、国を挙げて受動喫煙対策が強化されています。

受動喫煙による年間死亡者数は 約1万5,000人

国内における受動喫煙による死亡者数は、年間約1万5,000人にのぼると推計されています。男女別で見ると、男性が4,523人、女性が10,434人と、女性の死亡者数は男性の2倍以上になります。



残ったたばこの臭いでも健康被害“サードハンド・スモーク”

喫煙者の衣類などに付着したたばこの臭いには、たばこの有害成分も残留しています。残ったたばこの臭いで周囲に健康被害をおよぼすことを“サードハンド・スモーク”と呼び、能動喫煙、受動喫煙に続く三次喫煙被害といわれています。「非喫煙者の前では吸ってないから大丈夫」という認識は間違っており、自分や周囲の健康のためには禁煙する必要があります。

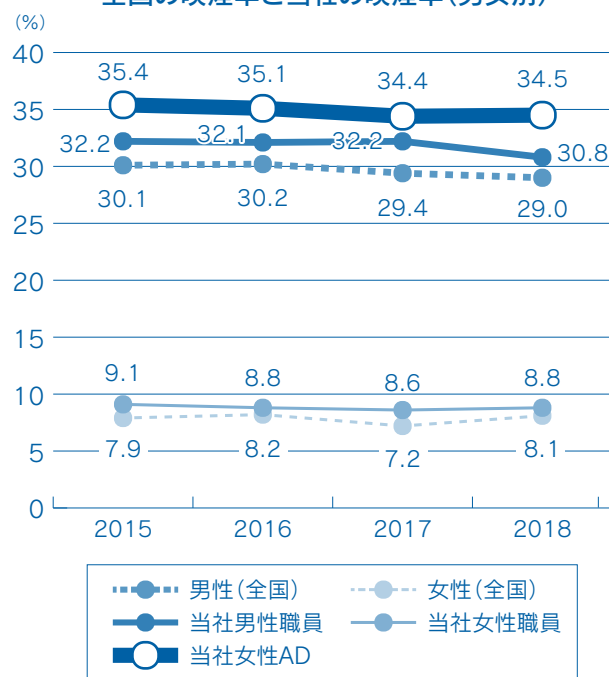
健康被害だけでなく、たばこの臭いで悪印象に

2019年の内閣府の調査によると、78.4%の人が周囲のたばこの煙を「不快」に感じていることがわかりました。国民の約8割は非喫煙者であり、たばこの臭いで体調を崩す人もいます。

営業職や窓口担当など、多くの人と接する職業の人は特に、「たばこくさい」と悪印象をもたれてしまうと、日々の業務や職場のコミュニケーションに支障が出る可能性も否定できません。



全国の喫煙率と当社の喫煙率（男女別）



**当社女性ADの喫煙率は
全国の男性の喫煙率よりも高い！**

〈 たばこに奪われる時間って
どのくらい？ 〉

1日1箱（20本）吸う人の場合、1日で約3時間、1年で1095時間（＝約46日分）＊を喫煙に費やしていることになります。工作中的たばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生みます。喫煙歴が長くなればなるほど、貴重な時間をたばこに奪われることになるのです。

＊たばこ離席1回を10分（喫煙5分・移動5分）とした場合

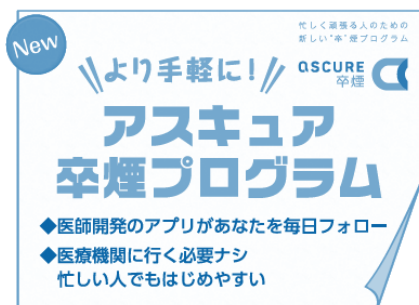
平成30年「国民健康・栄養調査」の結果より作成

明治安田生命健康保険組合は みなさまの健康づくりを応援します！

現役被保険者のみなさまに、禁煙に取り組みやすい環境を提供しています。

「卒煙プログラム」の導入

「卒煙プログラム」は、忙しく頑張る人のための禁煙プログラムです。

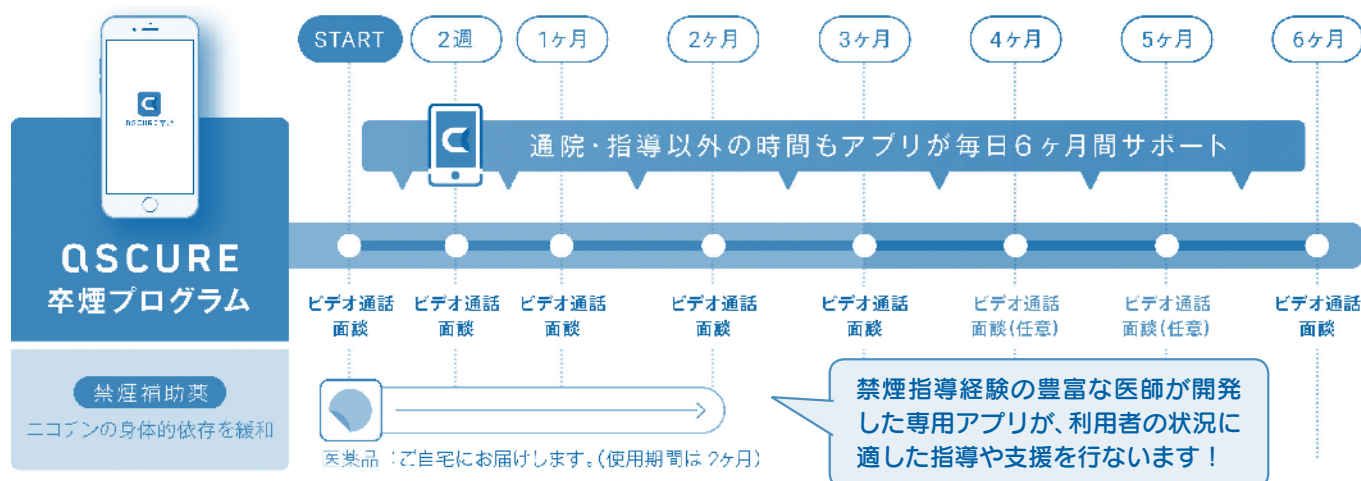


2020年4月から、株式会社 CureApp が提供する「完全オンライン」による禁煙支援“卒煙プログラム”を先着 100 名に限り自己負担額 5,000 円（税抜）で募集しています。

「医療機関（病院・クリニック）や薬局に行く必要がない！」
「だから始めやすい！」

スマートフォンのビデオ通話と、医師が開発したアプリによる 3～6 カ月間の禁煙支援です。

●卒煙プログラムの流れ



禁煙外来を受診して禁煙した人に「奨励金」を支給

専門医のサポートのもと、安心して確実に禁煙治療ができます。

「専門医がサポート」 禁煙外来治療

◆専門医のサポートを直接受けながら治療を進めたい人にオススメ

専門医の指示のもと、原則 12 週間（3 カ月）、計 5 回通院し飲み薬や貼り薬で治療します。禁煙に成功した人には 1 万円（実費上限）の奨励金を支給します。

「禁煙タイム」の導入

「禁煙タイム」をスタートしました。禁煙の推進にご理解とご協力をお願いいたします。



2020年5月13日(水)から

【照会先】「卒煙プログラム」「奨励金」についてのお申込み・申請・費用等

明治安田生命健康保険組合ホームページ (<http://www.mykenpo.or.jp/>) → 保健事業のご案内 → 禁煙支援のご案内
明治安田生命健康保険組合（健康開発室） ☎ 03-3283-8360

2020年度 予算のお知らせ

健康保険料率はすえ置き、介護保険料率は引き上げ ▲15・2億円の経常赤字予算に

去る2月18日に開催された組合会において、当健保組合の2020年度予算と事業計画が承認されました。保険給付費と納付金の増加により、経常収支で▲15・2億円の経常赤字予算になっています。

取り巻く
環境

迫る「2022年危機」で 現役世代の負担は急増

急激な高齢化と現役世代の減少のもと、健保組合は過重な納付金負担を強いられています。さらに、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年から、納付金負担が急増することは確実とされており、現役世代の負担はさらに膨らむことが予想されています。

一方で、特定健診・特定保健指導の実施率が低い組合等には、ペナルティとして後期高齢者支援金に加算される仕組みが導入されており、健保組合には保健事業に積極的に取り組む姿勢が求められています。国には、現役世代が急速に減少し高齢者人口がピークを迎える2040年ごろを見据えた、社会保障制度改革が求められます。

また、介護保険については、2020年度より介護納付金の算出方法が全面総報酬割となりました。

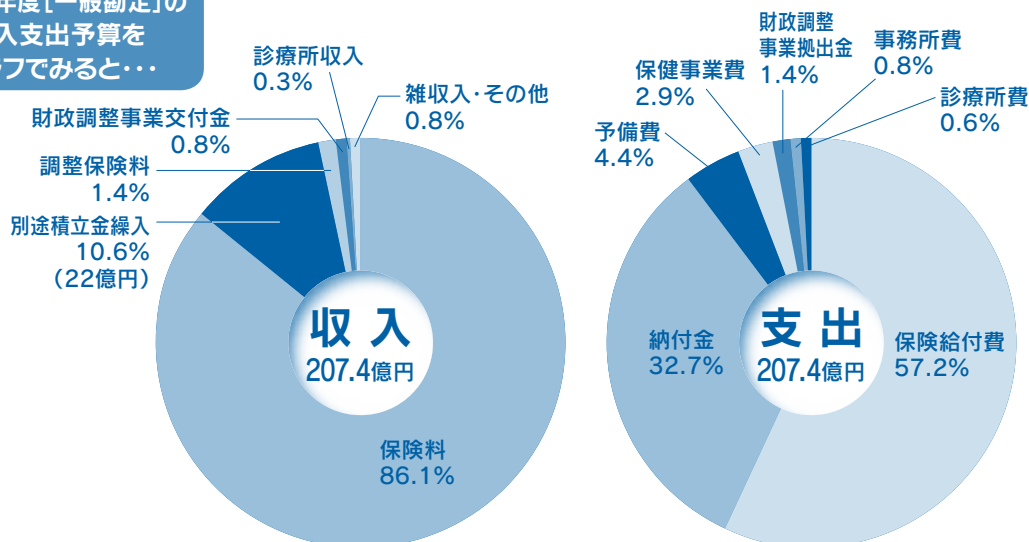
2019年度
決算見込

保険給付費の増加等により ▲14・1億円の経常赤字の見込み

2019年度の決算は、▲14・1億円の経常赤字となる見込みです。保険料収入は、被保険者数・報酬月額増加により2・6億円の増収、保険給付費は約1億円の増収、納付金は0・3億円の微減となりました。2018年度より赤字額は微減したものの、3年連続で10億円超の赤字となり厳しい財政状況が続いています。

不足分は、別途積立金約11・4億円を取り崩すこととなりますが、2019年度末の「法定準備金＋別途積立金」は、「保険給付費＋納付金」の5・7ヵ月分に相当する87・6億円を見込んでおり、健全な水準を維持しています。

2020年度[一般勘定]の 収入支出予算を グラフでみると...



2020年度予算

一般勘定		
	科 目	予算額(百万円)
収 入	保険料	17,862
	国庫負担金収入・他	7
	特定健康診査・保健指導補助金	14
	診療所収入	60
	雑収入	68
	経常収入合計	18,011
	調整保険料	294
	別途積立金繰入	2,200
	財政調整事業交付金	170
	補助金等追加収入	62
支 出	経常外収入合計	2,726
	収入合計	20,737
	事務所費	166
	保険給付費(法定給付費)	11,852
	納付金	6,786
	前期高齢者納付金	2,272
	後期高齢者支援金	4,514
支 出	保健事業費	594
	還付金	6
	診療所費	112
	連合会費	7
	雑支出	6
	経常支出合計	19,529
	財政調整事業拠出金	295
	予備費	913
	経常外支出合計	1,208
	支出合計	20,737

※単位未満は四捨五入

介護勘定		
	科 目	予算額(百万円)
収 入	介護保険収入	2,448
	収入合計	2,448
支 出	介護納付金	2,405
	介護保険還付金	1
	積立金	42
	支出合計	2,448

2020年度
予算

**料率を8・2%にすえ置き
▲15・2億円の経常赤字に**

2020年度予算では、保険料率を8・2%にすえ置いて編成しました。収入面では、被保険者数・報酬月額ともに微増を見込み、保険料収入は前年度見込比1・1%増収を見込んでいます。

支出面では、保険給付費は1・3%増の119億円、高齢者医療制度への納付金は前期高齢者納付金の大幅増により2・0%増の67・9億円を見込んでいます。この結果、▲15・2億円の経常赤字予算となりました。予備費と繰入金を除いた実質収支は▲12・9億円の赤字を見込んでいます。

なお、介護勘定については、健保組合が保険料の集金代行を行ない介護納付金として国に納めています。2017年度から総報酬割へ段階的に移行しており、2020年度からは全面移行となります。その影響による介護納付金の負担増に対応するため、介護保険料率を1・6%から1・7%（労使折半）に引き上げさせていただきました。介護保険収入24・5億円、介護納付金24・1億円で、差額は準備金として積み立てます。

健保の取組み コラボヘルスの展開により 従業員の健康増進に取り組みます

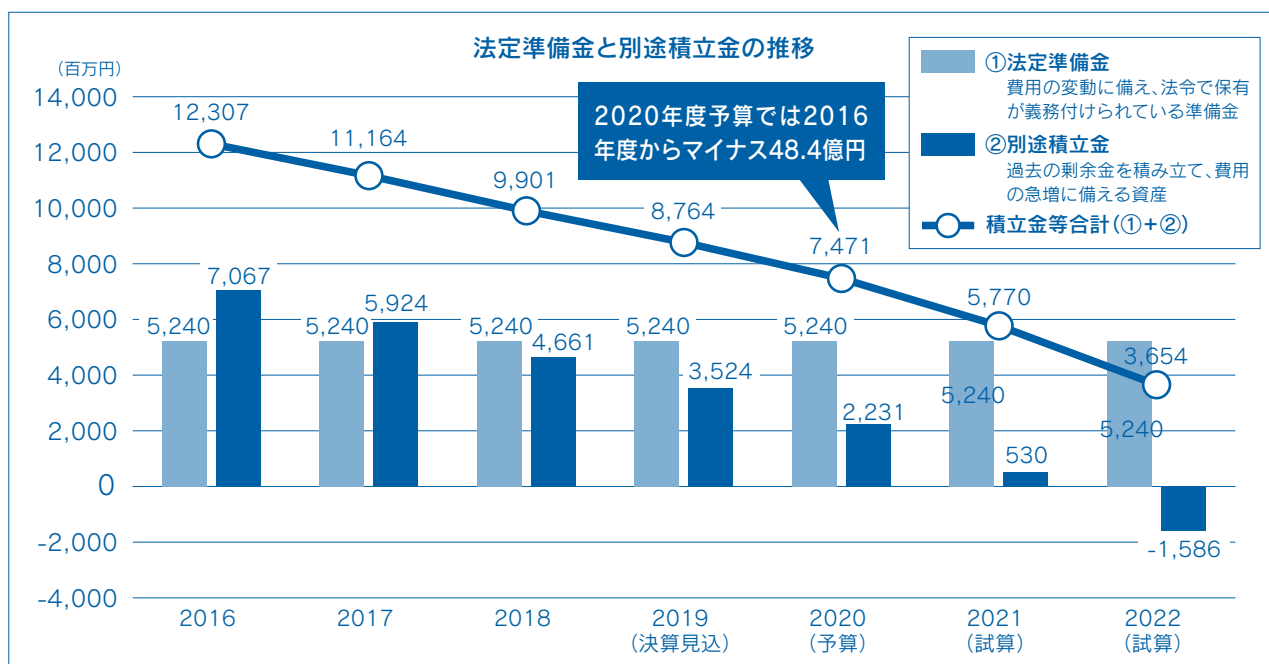
第2期データヘルス計画をふまえた保健事業に引き続き取り組みます。被扶養者への受診勧奨強化、重症化予防対策、女性向けがん検診などを実施するほか、生活習慣の改善に向けては、2019年度に引き続き「みんなの健活プロジェクト」と連携したコラボヘルスを展開します。従業員向けウォーキングアプリ「MYログ」の活用や、「MYフォン」持ち歩きポーチの提供、スニーカー通勤・就業が可となる「MY Style」の開始など、従業員の健康増進に力を入れてまいります。

また、4月からの改正健康増進法施行により屋内原則禁煙となることから、「卒煙プログラム」を導入し禁煙対策を実施するなど、新たなコラボヘルスを展開していきます。みなさまにおかれましても毎年の健診受診に加え、運動・禁煙などの生活習慣改善に取り組みまします。今後とも、健保組合運営にご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

赤字補填で積立金等は大幅減少 数年以内に保険料率引き上げ

2020年度予算の「法定準備金＋別途積立金」は、「保険給付費＋納付金」の4・9ヵ月分に相当する74・7億円の確保が見込まれており、現在は健全な水準を維持しています。しかし、医療の高度化による保険給付費の増加や、高齢化の進行に伴う納付金の増加で赤字が続き、赤字を補填するため5年連続の別途積立金繰入（2020年度予算13億円（予備費を除く））により、積立金等合計は減少し続けています（下表）。こうした厳しい状況のなか、2012年度以降保険料率を維持し運営を続けてまいりましたが、2022年度には積立金額が健全な水準を下回る可能性があります。

今後は、保険料率の適正水準を慎重に見極めつつ、早ければ2021年度の料率引き上げの可否を含めて検討してまいります。被保険者や事業主のみなさまには多大なご負担をおかけいたしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解いただければ幸いです。



ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合まで届け出てください！

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。
「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

こんなときは、被扶養者ではなくなりますのでご注意ください

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき

パート先で被保険者になる場合は、下記すべてに該当する必要があります

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上(労使合意により500人以下でも可)

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

収入が増えた

被扶養者の年収が130万円※以上、
または被保険者の収入の1/2以上になったとき

※60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)

別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき

失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき

75歳になった

被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年4月から 健康保険法の改正により

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わりました

4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者については、「日本国内に生活の基礎があると認められる場合」を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

(例)被保険者(外国籍)が、母国に在住の両親を被扶養者として申請。

【申請理由】両親の生計は被保険者が維持しており、年に数カ月は日本で一緒に暮らしているため。

➡両親は日本に住所(住民票)がないこと、国内に生活の基礎が認められないことから、被扶養者として認定できません。

日本国内に生活の基礎があると認められる場合

- ①外国に留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他、日本国内に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

ご注意ください！

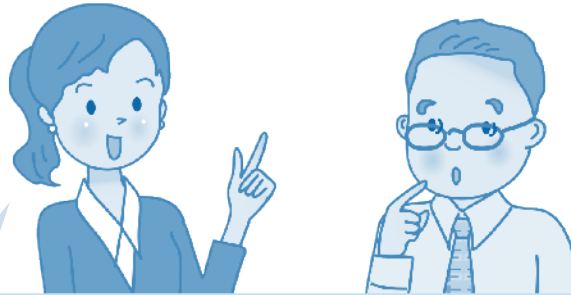
被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者でなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

どっちが正解？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行なったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行なう柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折※
- ➡ 脱臼※



※応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ➡ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ➡ 過去の交通事故等による後遺症
- ➡ 症状の改善が見られない長期の施術
- ➡ 病院などで治療中の負傷



※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。ケガだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

高血圧さんの食ベテク

監修…管理栄養士 徳田泰子

減塩

+

余分なナトリウムを体外へ出す作用がある
「カリウム」と「水溶性食物繊維」を
積極的にとる



*腎臓病の人はカリウム排出が行なわれにくくなって
いるため、カリウムをとりすぎない。

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくと動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命にかかわる病気の危険性が高まります。血圧を下げるためには「減塩」が必要です。とはいえ日本の伝統的な食文化や、近年の外食産業の成長などで、

日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

1日の塩分摂取の目標量※1

男性7.5g未満

女性6.5g未満

1日の平均食塩摂取量※2は男性11.0g、女性9.3gで、2〜3g以上多い。

※1：日本人の食事摂取基準2020年版
※2：平成30年「国民健康・栄養調査」の結果 } (ともに厚生労働省)

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、実たくさんに。
- ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
- ◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
- ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
- ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
- ◎塩分の多い加工食品は控えめに。

ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など

◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。



「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1〜2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。



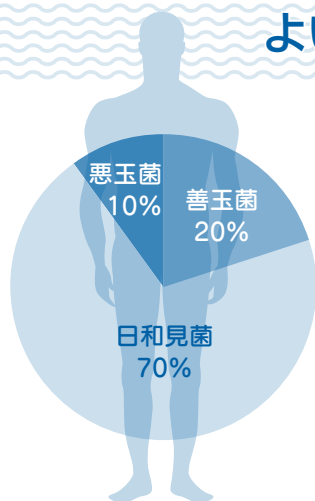
腸内環境を整えて 免疫力をアップ!

あなたの
腸内環境は
大丈夫?

腸内には1,000種類以上の細菌が数百兆個もすんでいます。顕微鏡で腸のなかを覗くと、お花畑（flora）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌は大きく善玉菌・悪玉菌・日和見菌に分けられ、バランスをとりながら健康を保っています。



よい腸内細菌のバランスは 2:1:7



善玉菌 乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など

腸の働きを活発にし、食べたものの消化吸收を助けたり、悪玉菌の増殖を抑えたりします。

悪玉菌 病原性大腸菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

腸内で有害物質をつくり、臭いおならや便秘の原因になります。がんや生活習慣病、免疫力の低下などにつながります。

日和見菌

善玉菌が優勢だとよい働きをし、悪玉菌が優勢だと悪い働きをします。

腸内環境のバランスが崩れると さまざまな病気の原因に



食事の内容や加齢、薬などによって、腸内細菌のバランスは変化します。悪玉菌が優勢になりバランスが崩れると、便秘や下痢、肌荒れ、むくみ、免疫力の低下を招きます。

これ以外にも、感染症やがん、糖尿病や動脈硬化、アレルギー、メンタル疾患など、さまざまな病気を引き起こす原因になります。最近の研究では、認知症との関連も報告されています。腸には免疫細胞の6~7割が集まっており、人体最大の「免疫器官」なのです。

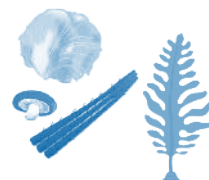
こんな人は要注意!

- ☐ 便秘または下痢をくり返す
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 食事を抜くなど食事時間が不規則
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ おならや便が臭い

腸内環境を整えるコツ

コツ1 食物繊維を
しっかりとる

健康な便の主要素は食物繊維です。不溶性食物繊維（レタスやキャベツなど葉物、ごぼうなどの根菜、玄米、豆類、いも類、きのこ）と水溶性食物繊維（わかめなど海藻類、オクラなどネバネバした食品、こんにやくなど）の両方を取りましょう。



コツ2 発酵食品をとる

善玉菌を増やすのに役立ちます。ヨーグルトやキムチ、納豆などをこまめにとりましょう。



コツ3 ウォーキング
などで「腸腰筋」
を鍛える

ウォーキングなど、排便に必要なインナーマッスル「腸腰筋」を鍛える運動がおすすめです。ストレスで自律神経が乱れると腸の働きが悪くなりますが、ウォーキングはストレス解消にも役立ちます。





わからないことを聞くことで、人は成長する

わからないことを「わからない」といえないと、仕事がやりにくく、余計な時間や労力がかかり、ミスも増えます。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

わからないことを「わからない」といえないことは、勇気のいることです。しかし、わからないまま仕事をしていると、いつまでたってもうまくいかず、ストレスがたまりまします。上司や同僚、お客さまからの信用を失うこともあります。

わからないことは恥ずかしいことではありません。わからないことを聞き、わかるようになっていくプロセスが人を成長させます。自分がわからないことを素直に聞けばいいのです。「自分は何も知らないから、一から学ぼう」という気持ちで助けを求めれば、周りの人はそれに応えてくれるでしょう。

【じぶん働き方改革のポイント】

わからないことを「わからない」といえるようになる突破口は、一度、プライドを脇に置き、勇気を出してわからないことを口に出し、きちんと教えてもらう経験をすること。忙しくしている人にきちんと教えてもらうためには、聞き方に工夫が必要です。

自分でやったうえで、相手の都合を考慮して簡潔に聞く

まずはこれ

自分で調べ、考え、やってみる。そのうえでわからないことを聞く。短時間ですむように、何を聞くか整理し、メモしておく。質問が具体的だと、具体的な答えが得られやすい。

次はこれを

相手に余裕があるタイミングを見計らい、声をかける。「自分の意見をいう→質問する→相手の答えを聞く」という流れを心がける。

「何をすればいいかわからない」という丸投げの質問はNG

メールではなく対面で、緊急性の高いものから聞く



わからないことを「わからない」といえないと、仕事がやりにくく、余計な時間や労力がかかり、ミスも増えます。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

「わからない、といえない」を改革

こんな間食はむし歯になりやすい むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べるが多い



食べたらずう歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口のなかに長時間残るものを避ける
- ◆食べものを食べたらず、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず！

就寝中は、口のなかの細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずていねいに行ないましょう。



毎日のケアとあわせて、定期的な歯科検診を受けましょう！

第2期データヘルス計画をふまえた 中期保健事業計画

前中期保健事業計画（MY コラボヘルス 2019）では「みんなの健活プロジェクト」を通じて、従業員の健康に対する意識が向上し、「健康チャレンジ！キャンペーン」の参加者が大幅に増加するなど、一定の成果を見ることができました。今期中期保健事業計画（2020 年～ 2022 年）では第2期データヘルス計画（※）の分析によって現状把握した健康課題への対策として、以下の保健事業を中心に運営してまいります。

（※）データヘルス計画 レセプトや健診結果等のデータ分析に基づき、効率的・効果的な保健事業を実施する取組み。
すべての健保組合が実施しており、2018 年度からは第2期が6カ年でスタートしています。

現状把握からみえる主な健康課題	対策として実施する事業
①生活習慣病の発症予防	● 特定健康診査 ● 特定保健指導
②生活習慣病の重症化予防	● 電話受診勧奨 ● 健康リスク改善研修
③女性がんの早期発見	● 巡回型乳がん検診 ● 人間ドックオプション検査（乳がん・子宮がん）
④生活習慣の改善	● 健康チャレンジ！キャンペーン ● 禁煙外来奨励金、卒煙プログラム



けんぽ揭示板

健保組合の組合会が開催され、原案どおり議決されました

《日 時》	2月18日 13時00分
《場 所》	明治安田生命ビル4階 MYPLAZA会議室1
《審議事項》	第1号議案 第2期データヘルス計画を踏まえた中期保健事業計画に関する件
第2号議案	令和2年度 収入支出予算案(一般)に関する件
第3号議案	令和2年度 収入支出予算案(介護)に関する件
第4号議案	令和元年度 予算流用(一般)に関する件[理事長専決分]
第5号議案	令和2年度 財産管理方針に関する件
第6号議案	組合規約(特例退職被保険者の標準報酬)の一部変更に関する件
第7号議案	特退者健康診断利用規程の一部改正に関する件
第8号議案	令和元年台風19号による被災者にかかる一部負担金等の免除および免除期間の延長に関する件[理事長専決分]

組合会議員が改選されました

組合会議員(選定側)の改選による議員の就退任をお知らせします(敬称略)。

就任 (4月1日付)

	氏 名
理 事	安 達 良 喜
監 事	田 中 政 信
議 員	神 田 智 尚
議 員	一 瀬 隆 仁
議 員	板 井 信 之

(注)監事は4月7日選出

退任 (3月31日付)

	氏 名
理 事	瀧野瀬 雅夫
監 事	田 中 敬 久
議 員	金 山 毅
議 員	浅 見 一 久

令和2年度の介護保険料率は改定

令和2年度からの保険料率は右記のとおり改定となりました。

実施は令和2年3月1日(4月給与控除分)からです。特例退職被保険者および任意継続被保険者は4月分保険料からです。

なお、保険料の負担割合は、一般保険料率が事業主1000分の48、被保険者1000分の34、介護保険料率は事業主と被保険者折半で各1000分の8.5です。

	令和2年度	令和元年度
一般保険料率	1000分の82.0	1000分の82.0
うち 特定保険料率	1000分の30.7	1000分の30.1
介護保険料率	1000分の17.0	1000分の16.0

※特定保険料率：高齢者医療制度の納付金等にあてられる保険料率

令和2年度の特例退職・任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和2年度の特例退職被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額を260千円から320千円に引き上げさせていただきました。

任意継続被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額の上限は320千円で変更ありません。

けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。
ご回答いただいた方の中から抽選で5名の方に粗品を進呈いたします。

Q1 よかった記事、つまらなかった記事を教えてください。
(各3つまで)

よかった	つまらない	ページ
	「健康チャレンジ!キャンペーン」による意識醸成と行動変容	2
	日常生活のなかで歩数UP!	3
	座りすぎによる健康への影響	4
	「健活グッズ」の紹介	5
	必ず受けよう! 健康診断	6
	がんの早期発見は、心身やお金の負担を減らします	7
	受動喫煙防止に全社で取り組みましょう!	8
	2020年度 予算のお知らせ	10
	ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは健保組合まで届け出てください!	12
	どっちが正解? 整骨院・接骨院のかかり方	13
	高血圧さんの食ベテク	14
	腸内環境を整えて免疫力をアップ!	15
	「わからない、といえない」を改革	16
	こんな間食はむしろ歯になりやすい/中期保健事業計画	17
	けんぽ掲示板	18
	けんぽアンケート	19
	Health Information	20

Q2 「日常生活で歩数アップを意識していること」がありましたら、お聞かせください。(次号で紹介させていただく場合があります)

Q3 今号のご意見・ご感想をお聞かせください。

所属名(特退・任継の方は住所)			所属コード			
氏 名	年 齢	健康保険証・記号	健康保険証・番号(右づめ)			
	歳					

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。

なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的および粗品の発送以外では使用いたしません。

すこやか健保 Vol. 36「健活を意識して取り組んでいること」から、みなさまの健活法をご紹介します!

- ◆「1kmも走れなかった自分が半年で3km走れるようになり、ジョギングなんて絶対無理と思っていたのに、楽しく感じるようになりました」
- ◆「毎日350gの野菜を摂取しています」
- ◆「数年前のチャレンジキャンペーン賞品でいただいたチューブで、毎日トレーニング! 週2回のジムと合わせて習慣にしています」
- ◆「自転車が故障したのをきっかけに、片道約30分かけて通勤するようになりました。会社に到着すると汗だくです」
- ◆「夜の間食を控えて足上げ運動を始めました」
- ◆「健活アプリに取り組んでから1日1万歩を目標に、
日常の営業で約5,000~6,000歩、夜に1時間6,000~7,000歩、歩いています」
- ◆「炭水化物は昼食まで、野菜多めの食事を意識しています」
- ◆「営業所で1日8,500歩目標にして毎月支社に累計報告し、意識が高まりました」

健保より

みなさん、さまざまな健活法で健康指数を高めているんですね!! 日常のちょっとした工夫が、ご自身の健康、歩数アップへとつながります。今年度もMYログをフル活用してウォーキングの意識を高めましょう。



医師・薬剤師の皆様へ
お 願 い カ ー ド

私はジェネリック医薬品を
希望します

- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◎（社内）カウンセリングルーム

対 象 者 被保険者および被扶養者

サービス内容 面談もしくは電話によるカウンセリング

相談受付

（予約優先）

①明治安田生命ビル23階

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル23階

月・木曜日（祝日除く）10:30～17:30

火・水・金曜日（祝日除く）10:30～16:30

☎03-3283-8250

☎0120-379-874（内線700-9425）

②新東陽町ビル2階

〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-11
明治安田生命新東陽町ビル2階

毎週月曜日（祝日除く）10:30～16:30

毎週水曜日（祝日除く）13:00～17:30

☎03-5690-5713（内線701-3825）

◎（社外）メンタルヘルス相談

対 象 者 被保険者および被扶養者
（特別退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます）

サービス内容

①電話カウンセリング

電話にて無料でカウンセリングを実施

- お名前は聞きません。
- 利用回数に制限はありません。

②面談カウンセリング

電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施

- 1名につき年間5回まで無料。
- 会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

相談受付

月～土曜日（祝日・年末年始除く）

10:00～22:00（面談予約は20:00まで）

☎0120-922-532（電話相談・面談予約共通）

☎03-5524-8700（通話料は発信者負担）

団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」と
答えてください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

◎健保組合 健康相談窓口

対 象 者 被保険者および被扶養者

相談受付

月～金曜日（祝日除く）9:00～12:00、13:00～17:00

☎0120-899-983

◆ 安心と信頼のかかりつけ人間ドック ◆

人間ドックなら明治安田新宿健診センター

●健保補助利用自己負担料金（税込）

2020年4月1日現在および受診日においての資格要件が必要です。

4月1日現在 **30歳以上40歳未満**

28,600円

40歳以上

23,100円

（オプション検査は別途、自己負担となります）



**オプション検査の
お知らせ**

最新鋭3Dマンモグラフィを導入しました
希望の多い胃カメラ（経口・経鼻）は **月曜～金曜まで
1日24名**に増枠（土曜日は12名）

※新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止のため、実施が延期となる可能性がありますので、ご注意ください。

新宿駅西口から徒歩3分

明治安田生命グループ限定のお得な情報をご覧ください

<https://www.my-kenshin.jp/my/>



■職場からもご覧になれます「マイリンクNAVI」－「各種取組・制度等」－「その他」－「新宿健診センター予約」