

# すこやか健保

2021 春 vol.39

MYログに新機能が追加!  
新型コロナ対策と健活で健康に過ごしましょう!

ご家庭にお持ち帰りください

ウォーキングや、  
動画を活用した  
自宅での運動



マスクは  
常に着用



MYログ check!

「MYログ」を  
活用して  
体調管理



こまめな  
手洗い・指消毒



## みんなの 健活 プロジェクト

おうち時間を  
楽しむ



睡眠時間を  
十分に確保



換気

3密

室内の換気・  
3密を避ける



禁煙をする



### 目次

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 定期健康診断 2020年度の振り返り .....       | P2  |
| 「MYログ」新機能&「MY健活デー」のご紹介 .....   | P3  |
| 今日からできる!体脂肪を燃やすコツ .....        | P4  |
| 必ず受けよう!健康診断 .....              | P6  |
| 現役被保険者のための“禁煙”支援.....          | P7  |
| 子宮がん・乳がん検診を定期的に受けましょう!.....    | P8  |
| 2021年度 予算のお知らせ .....           | P10 |
| マイナンバーカードに健康保険証の機能が加わります ..... | P12 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 整骨院・接骨院の正しいかかり方 .....             | P13 |
| もしも新型コロナに感染したらかかる医療費はどのくらい? ..... | P14 |
| 生活環境の変化についていけず、心が折れそうです .....     | P15 |
| 「筋トレ」で体を引き締める .....               | P16 |
| 第2期データヘルス計画をふまえた中期保健事業計画 .....    | P17 |
| けんぽ掲示板 .....                      | P18 |
| 歯・お口の健康と健康寿命の関係/アンケート .....       | P19 |
| こころとからだの健康相談/新宿健診センター .....       | P20 |

# 定期健康診断 2020年度の振り返り

2019年度から本格展開している「みんなの健活プロジェクト」による意識改革・行動変容が、2020年度は前年度と比較してどうだったのかを振り返ってみましょう。

## 2020年度 従業員意識調査結果

Q. 自分の健康に対する意識は変わってきたと思いますか

※ ( ) は前年差

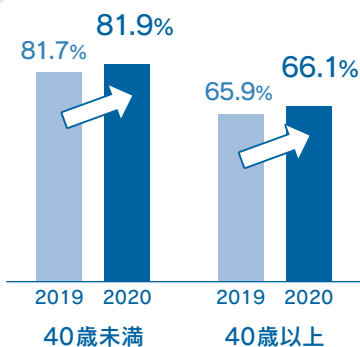


Q. 生活習慣の改善等、健康を維持するために自分の行動は変わってきたと思いますか

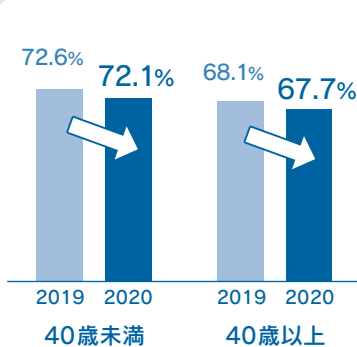


## 2020年度「みんなの健活指数」の改善状況

<上位ランク占率>



<ポイント改善・維持率>



『みんなの健活指数』とは？

以下の項目をポイントに換算し、合計ポイントに応じて健診ランクを判定しています

### 健康診断の検査項目

BMI(身長・体重)、血圧、尿糖、  
尿蛋白、脂質(中性脂肪)、  
肝機能(GPT(ALT)・γ-GT(γ-GTP))、  
糖代謝(HbA1c・血糖)



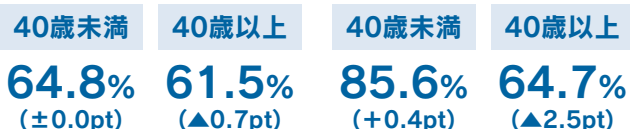
健診結果改善に向けたポイント

< Aランクの割合(前年差) >

◎特に「BMI」・「血圧」が、全層で改善余地があります。  
「Aランク」を維持できるよう、日ごろから摂生に努めましょう

BMI

血圧



健康診断の  
項目

健診結果区分

|          |                             | A         | B                             | C         | D                       |
|----------|-----------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------------|
| 基礎<br>血圧 | BMI<br>(kg/m <sup>2</sup> ) | 18.5~24.9 | 15.0~18.4<br>または<br>25.0~29.9 | 30.0~34.9 | 14.9以下<br>または<br>35.0以上 |
|          | 収縮期<br>(mmHg)               | 129以下     | 130~139                       | 140~159   | 160以上                   |
|          | 拡張期<br>(mmHg)               | 84以下      | 85~89                         | 90~99     | 100以上                   |

# 「MYログ」新機能＆「MY健活デー」のご紹介

この6月、「MYログ」がさらにパワーアップします！「任意チーム組成」の機能が追加され、健康に課題のある者同士がチームを組み、改善に向けて励ましあいながら結果にアプローチするといった取り組みが可能となります。

また秋には「健康習慣」内で「体重の記録」が可能になるよう開発を進めています。入力し記録することで、ご自身のBMI※を「見える化」します。

※『BMI』とは…「Body Mass Index」の略で、肥満度を表す国際的な体格指数のこと。「体重（kg）／身長（m）の2乗」の式で算出が可能。

## 任意のメンバーでチームを作ることができます！

- ◆ 所属内外の働く仲間と任意のメンバーでチーム作成が可能  
 ≪例：○年入社同期チーム、○○支社ランニングチーム等≫  
 ※MYログが使える従業員同士であれば、誰とでも組めます！
- ◆ 任意チーム内で「チームトーク」が使えます
- ◆ 当月・当日の平均歩数を「見える化」することで、歩数を常に意識することができます

**6月リリース予定**

## 「健康習慣」内で「体重の記録」が可能に！

- ◆ 定期測定し、MYログに記録することで、自身の現状の把握が容易になります
- ◆ 「健康習慣チェックデー」（1日・11日・21日）に記録しましょう



「健康習慣」に  
体重を記録する  
機能を  
追加予定！

**今秋リリース予定**

## 「MY健活デー」（毎月第1営業日）が始まります！

「健診結果改善に必要な取り組み」の理解・実践を目的に、これまでの「MYウォーキングデー」に替わり「MY健活デー」が始まります。

- ① 「ウォーキングアプリ」の起動・確認
- ② 「健活ダッシュボード」の起動・確認
- ③ 「MY健康チャンネル」の視聴（生活習慣改善関連のテーマ）
- ④ 全国の好事例ニュースの共有  
 （お客さまとの絆・地域社会との絆・働く仲間との絆）



図1 体重(体脂肪)にかかえる要因

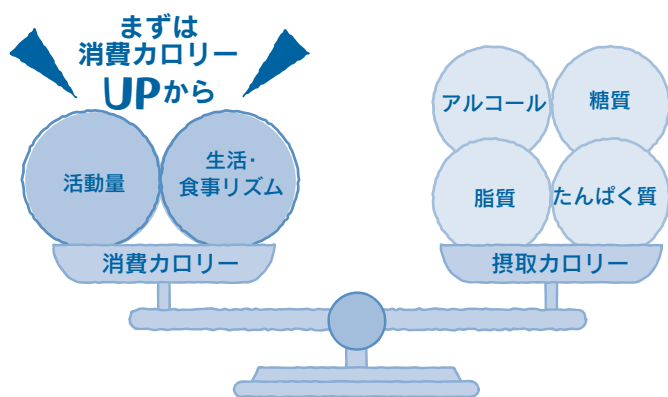


図1からわかるように、体に脂肪が溜まる要因には、大きく2つあります。「消費カロリーが少ない」という要因と、「摂取カロリーが多い」という要因です。しかし、いったん体についてしまった脂肪を減らすには、消費カロリーを増やして燃焼させるしかありません。食事

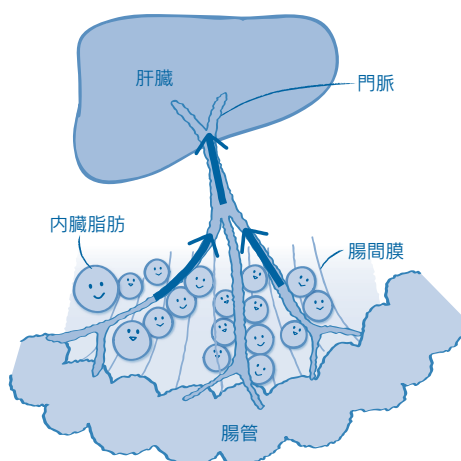
(摂取カロリー)の調整でできることは、脂肪の増加をストップさせることです。また、摂取カロリーを減らすことを優先すると、筋肉が減り代謝を落とす要因になります。効率的に脂肪を燃やすために、まずは消費カロリーを増やすことから取り組みましょう。

## 消費カロリーに目を向けて代謝を落とさず脂肪燃焼

余分についてしまった脂肪を効率的に燃やすには、何から取り組めばよいのでしょうか？  
「消費カロリー」に着目したポイントを解説します。

# 今日からできる！ 体脂肪を燃やすコツ

図2 余剰脂肪の蓄積



血液中にあふれ出した脂肪が門脈を通って肝臓に溜まる

## 内臓脂肪は皮下脂肪より落としやすい！

皮下脂肪として蓄えられなかった余剰脂肪は、内臓脂肪として腸間膜や肝臓に蓄えられています(図2)。これらの脂肪は血中に遊離脂肪酸として流れ出しやすく、体にエネルギーが必要なおときは優先的に使われます。

したがって、内臓脂肪は皮下脂肪よりも落としやすいのです。次ページに紹介する消費カロリーを上げるポイントを実践して、脂肪を燃焼しやすい生活習慣を身につけましょう！

図解

食べて動いて  
コンディショニング

(株)クオリティライフサービス  
代表取締役  
管理栄養士/健康運動指導士  
食コンディショニングプロデューサー  
おしま みわこ  
小島 美和子

# 消費カロリーUP! 体脂肪を燃やす生活習慣

## 活動量の増加

### じっとしている時間を減らす&食後は活動的に過ごす

活動時の脂肪燃焼量は運動の強度によって異なりますが、活動量を増やすことで消費カロリーは確実に増えるので、結果的に脂肪の燃焼量は増えます。

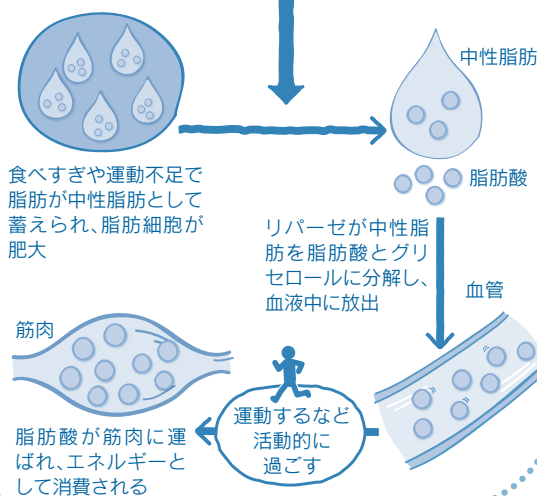
こまめに立つなど、できるだけじっとしている時間を減らしましょう。特に食後は活動的に過ごす、早めに血糖値を下げ脂肪燃焼スイッチを入れることができます。

階段を上って  
脂肪燃焼  
スイッチをon!



### 脂肪燃焼の仕組み

空腹時や運動時に  
リパーゼ(脂肪分解酵素)が  
活性化



### 食後3時間経過したころの有酸素運動が効果的

食後3時間ほどたつと血糖値が下がり、血液中に脂肪が流れ出します。このタイミングで動く脂肪を最も効率よく燃焼することができます。運動強度が強すぎると脂肪より糖を消費するので、息を止めず会話できる程度のウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

30分以上の有酸素運動が  
オススメ



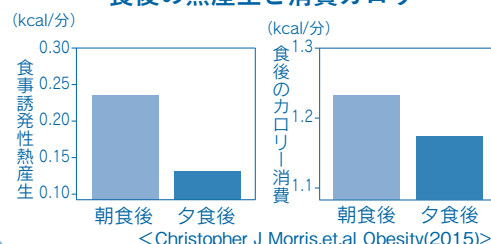
## 生活リズム・食事リズムの改善

### 代謝を上げたいなら朝食を!

朝食を食べることで熱産生量が増し、1日の消費カロリーが増えることがわかっています(下図)。

朝食は必ずとって1日3食のリズムをつくりましょう。

### 食後の熱産生と消費カロリー



食後の熱産生・消費カロリーは  
朝食後に多い!



### 食間をしっかりと空けて脂肪燃焼

私たちの体のエネルギー源は糖と脂肪です。安静時は血中の糖と脂肪をほぼ半々で使いますが、タイミングによって異なります。食事直後など血液中に糖が多いときは、脂肪細胞からの脂肪の放出がストップするので、脂肪は使われにくくなります。一方、食後しばらくたって血糖値が下がると、脂肪細胞から脂肪が放出されるため、脂肪をエネルギー源として使いやすくなります。したがって、脂肪燃焼には食事と食事の間をしっかりと空けることが大切です。

### 食べすぎ・間食を控えて血糖値をコントロール

1回の食事が多いと血糖値が高い状態が続きます。特に夜遅い食事は血糖値を上げやすいため、夕食のボリュームが増えすぎないように注意しましょう。また、おやつを食べる、甘い飲料を飲むなど、食間に飲食すると血糖値が上がり、1日のなかで脂肪が燃焼される時間は減ってしまいます。



7:00  
朝食

12:00  
昼食

18:00  
夕食

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!

2020年は、新型コロナの影響で、健康診断の受診控えが多くなったようです。専門家の間では、受診控えによる健康の悪化が懸念されています。健康診断を控えると発見が遅れ病状が悪化する恐れもあります。コロナ禍でも受診することで早期発見につながりますので、受診は大切です。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。

## お知らせ

- 「健康診断のご案内」発送時期：6月上旬
- 年度途中に退職された被保険者の方で、在籍中に定期健康診断を未受診の方は、健康開発室までご連絡ください。「健康診断のご案内」を送付いたします。
- 健康診断は、資格喪失になると受診できません。資格喪失前までに受診してください。

|       | 無 料 ①施設健診<br>(けんぽ共同健診)<br>委託先: (株)イーウェル | 無 料 ②巡回健診<br>(けんぽ共同健診)<br>委託先: (株)イーウェル | 費用<br>補助<br>あり ③人間ドック     | 無 料 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<br>●スマートフォン<br>●FAX、郵送            | ●パソコン<br>●スマートフォン<br>●FAX、郵送            | ●郵送                       | ●郵送<br>●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】2022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28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



お申込みはこちら

6

## 特定健康診査(集合契約A・B) 受診券発行申請書

|                |        |                               |    |       |
|----------------|--------|-------------------------------|----|-------|
|                |        | 年                             | 月  | 日     |
|                |        | 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

# “禁煙”支援

## 現役被保険者のための

### 卒煙プログラム

10人中9人が禁煙成功!

※(株)CureApp 2020年12月実績

#### 禁煙に導く3つのサポート

#### 1 卒煙カウンセラーによるオンライン面談

面談はオンラインなので、ご自宅でも会社でもどこでも実施可能。ライフスタイルに合わせて無理なく続けられます。



・面談可能日時・ 毎日9:00～20:00(年末年始等除く)

#### 2 医師開発の専用アプリでサポート



#### 3 禁煙補助薬はご自宅に配送



#### プログラムの流れ

##### ■ 2カ月の集中期間

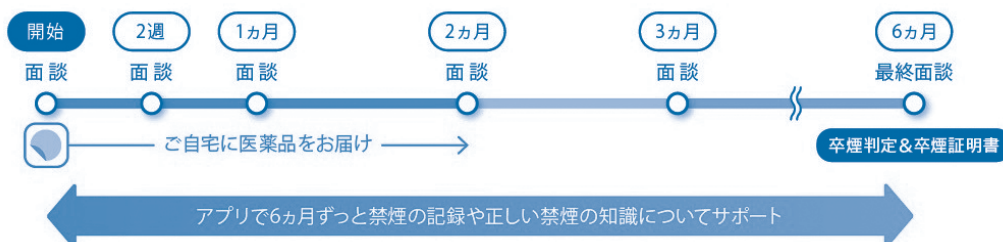
定期的な面談と医薬品で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート

##### ■ 1カ月のサポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート

##### ■ 3カ月フォロー期間

3カ月のフォロー期間。不安なときは追加の面談も可能。



#### 参加者募集中!! (先着120名)

通常52,800円のところ、自己負担5,500円のみで禁煙プログラムにご参加いただけます。

※残りは健保が負担。

動画配信中▼



##### 留意点

- ・MYフォン、PC、タブレットは利用不可
- ・自己負担分は初回面談後にスマートフォンからのクレジットカード決済

#### 奨励金

禁煙外来を利用した場合

禁煙外来は、専門医指示のもと原則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。

ホームページ記載内容をご確認のうえ申請ください。

※治療費は医療機関によって異なります

#### 禁煙タイム

毎週水曜日  
9～12時

No  
smoking!



照会先

明治安田生命健康保険組合（健康開発室） ☎ 03-3283-8360

明治安田生命健康保険組合ホームページ (<http://www.mykenpo.or.jp/>) ▶健康づくり▶禁煙支援のご案内

## 子宮がん検診

### おもな原因は、性交渉によるウイルス感染

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがん。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。HPV はごくありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の8割が一度は感染するとされています。感染してもたいてい免疫でウイルスは消滅しますが、感染が持続したごく一部のがんになります。

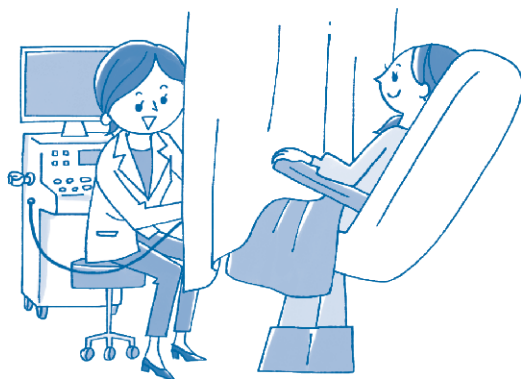
#### 子宮がん検診で発症予防が可能

異形成がん化するまでには通常5～10年かかるため、20歳以降、2年に1回子宮がん検診を受けていれば異形成の段階で発見でき、がんになる可能性がある場合は治療を行なってがんの発症を防ぐことができます。

20歳以降

### 2年に1回「子宮がん検診」

子宮頸がんを早期に発見するには、子宮がん検診を受けることが大切です。国では子宮頸がんが増加する20歳以降、2年に1回、子宮がん検診を受けることを推奨しています。



子宮頸部細胞診は、子宮の入り口（頸部）の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べる。

### こんな症状があれば受診を

子宮頸がんは、初期のうちは自覚症状がありません。しかし、進行すると不正出血やおりものの異常がみられます。少しでも気になる症状があれば、すぐに婦人科を受診しましょう。

#### よくみられる症状

- ◆ 月経時以外や性交時に出血がある。
- ◆ 濃い茶色や膿のようなおりものが増えたり、水っぽいおりものや粘液が多くなる。



子宮がん・乳がん検診を定期的に受けましょう！

子宮がん・乳がんともに、若いうちから注意しなければいけないがんです。早期であればあるほど治る確率も上がりますので、定期的に受診しましょう。

# 乳がん検診

## 発症には女性ホルモンのエストロゲンが関与

乳がんは乳腺組織にできるがん。がんが1 cm ぐらいの大きさになると“しこり”としてわかるようになります。日本では年間9 万人以上\*の女性が新たに乳がんと診断されています。「初経年齢が低い」「出産経験がない」などで体内のエストロゲンが多いことが、乳がんの発症に関わっています。エストロゲンは脂肪細胞でも作られるため、閉経後の肥満もリスク要因です。

※ 出典：国立がん情報センターがん情報サービス

40歳以降

## 2年に1回「乳がん検診」

乳がんを早期に発見するには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40 歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

乳がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。乳がん検診では「マンモグラフィ」という検査を行ないます。

※ 対象年齢は職場や自治体によって異なります。



マンモグラフィは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないか調べる。

## 2021年4月1日現在、当健保組合加入の現役女性被保険者の方へお知らせです

当健保組合では、以下の費用補助を行なっております。ぜひご利用ください。

### ▶ 人間ドック受診のオプション検査として受診した場合の費用補助制度について

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| 対象者                   | 現役女性被保険者                        |
| 対象年齢<br>(2021年4月1日現在) | 乳がん検診：40歳以上<br>子宮がん検診：30歳以上     |
| 補助額                   | 「乳がん検診」「子宮がん検診」合計で<br>上限3,000円  |
| 補助条件                  | 定期健康診断の代替として<br>人間ドックを受診した場合に限る |

★巡回型乳がん検診との併用は不可。

### ▶ 2021 年度 巡回型乳がん検診について

|      |                                           |
|------|-------------------------------------------|
| 対象者  | 40歳以上の現役女性被保険者(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<br>②超音波検査(エコー)<br>③乳頭分泌検査(潜血の有無) |
| 受診費用 | 3,000円(税込)<br>(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。

## 健診実施機関では、新型コロナウイルス対策を徹底しています

みなさまが安心して健診を受診できるように、健診実施機関では右記のような感染防止策に取り組んでいます。不安な方は、事前に健診実施機関へお問い合わせいただくとより安心かもしれません。病気を見逃してしまうことがないよう、今年も必ず健診を受けましょう。

- 3密の回避、定期的な換気
- 1日の予約者数・時間の調整
- 手洗い・アルコール消毒の励行
- 受診者の検温など健康状態確認
- 受診者・健診施設職員のマスク着用
- 施設の定期的な消毒
- 健診に要する時間の短縮
- 健診施設職員の体調管理の徹底

参考：「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」  
(日本総合健診医学会、他7団体が作成)

## 2021年度 予算のお知らせ

# 健康保険料率・介護保険料率とともにすえ置き ▲20・0億円の経常赤字予算に

去る2月17日に開催された組合会において、当健保組合の2021年度予算と事業計画が承認されました。納付金の大幅な増加により、経常収支で▲20・0億円の経常赤字予算になっています。

### 取り巻く環境

## 目前に迫る「2022年危機」に加えて 新型コロナウイルスの影響で健保財政はひっ迫

急激な高齢化と現役世代の減少のもと、健保組合は高齢者医療制度への過重な負担を強いられています。そして2022年には、団塊の世代が後期高齢者に到達し始めることで現役世代の負担はさらに膨らみ、医療保険制度全体の財政危機が進むと見込まれています（2022年危機）。後期高齢者支援金の算出方法が総報酬割になった影響ですでに厳しい状況の健保組合に、さらに大きな負担のしかかります。

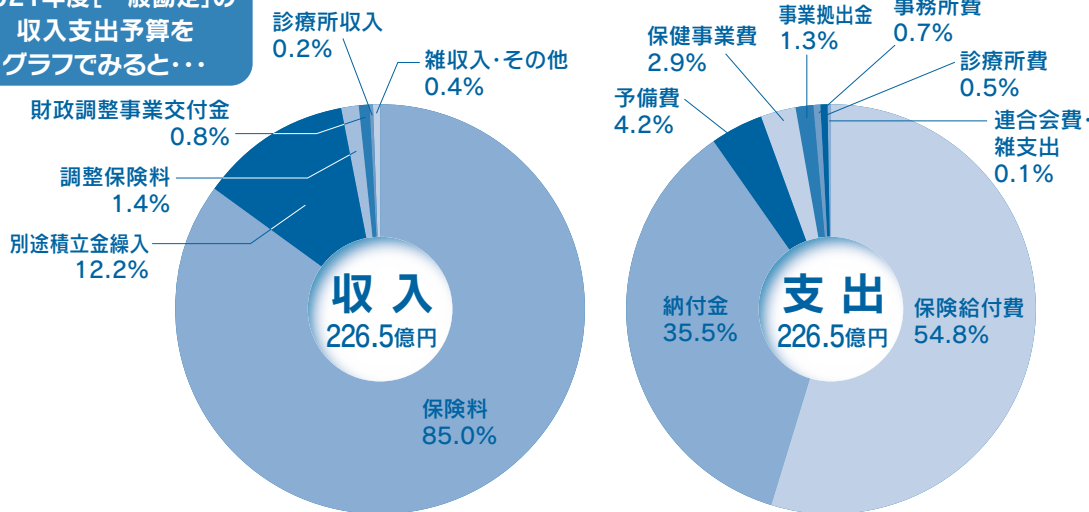
加えて、新型コロナウイルス感染症の影響で「2022年危機」より前に財政がひっ迫する恐れもあります。景気低迷で賃金が減少すれば保険料収入が減少するため、保険料率を引き上げざるをえない組合も急増すると懸念されています。健保組合が存続するため、現役世代の負担を軽減するためにも、いっそうの制度改革と財政支援が必要です。

### 2020年度 決算見込

## 2019年度より赤字額は減少したものの ▲1・8億円の経常赤字の見込み

2020年度の決算は、▲1・8億円の経常赤字となる見込みです。対前年度比で見ると、保険料収入は12・9億円の増加、保険給付費は0・5億円の微減、納付金は1・9億円の増加となりました。被保険者数と標準報酬の増加等による保険料収入の増収や、コロナ禍による受診控えの影響等から、経常収支は▲1・8億円と赤字額は2019年度より大きく減少。実質収支では5年ぶりの黒字決算が見込まれています。2020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・93ヵ月分に相当する90・6億円を見込んでおり、健全な水準を維持しています。

### 2021年度[一般勘定]の 収入支出予算を グラフでみると…



### 2021年度予算

#### 一般勘定

| 科目             | 予算額(百万円)      |
|----------------|---------------|
| 保険料            | 19,256        |
| 国庫負担金収入・他      | 7             |
| 特定健康診査・保健指導補助金 | 9             |
| 診療所収入          | 54            |
| その他・雑収入        | 65            |
| <b>経常収入合計</b>  | <b>19,391</b> |
| 調整保険料          | 315           |
| 別途積立金繰入        | 2,750         |
| 財政調整事業交付金      | 180           |
| 補助金等追加収入       | 8             |
| その他            | 1             |
| <b>経常外収入合計</b> | <b>3,254</b>  |
| <b>収入合計</b>    | <b>22,645</b> |

※単位未満は四捨五入

#### 介護勘定

| 科目             | 予算額(百万円)      |
|----------------|---------------|
| 事務所費           | 166           |
| 保険給付費(法定給付)    | 12,408        |
| 納付金            | 8,037         |
| 前期高齢者納付金       | 2,791         |
| 後期高齢者支援金       | 5,246         |
| 保健事業費          | 645           |
| 還付金            | 5             |
| 診療所費           | 110           |
| 連合会費           | 10            |
| 雑支出            | 6             |
| <b>経常支出合計</b>  | <b>21,387</b> |
| 財政調整事業拠出金      | 297           |
| 予備費            | 961           |
| <b>経常外支出合計</b> | <b>1,258</b>  |
| <b>支出合計</b>    | <b>22,645</b> |

#### 介護勘定

| 科目          | 予算額(百万円)     |
|-------------|--------------|
| 介護保険収入      | 2,594        |
| 繰入金         | 161          |
| <b>収入合計</b> | <b>2,755</b> |

| 科目          | 予算額(百万円)     |
|-------------|--------------|
| 介護納付金       | 2,755        |
| <b>支出合計</b> | <b>2,755</b> |

2021年度  
予算

料率を8.2%にすえ置き  
▲20.0億円の経常赤字に

2021年度予算は、保険料率を8.2%にすえ置いて編成しました。収入面では、被保険者数の増加を見込み、保険料収入は前年度見込比1.6%増収の192.6億円を見込んでいます。

支出面では、保険給付費は受診控えが収束すること等をふまえて同7.1%増の124.1億円、高齢者医療制度への納付金は団塊の世代の高齢化により同17.5%大幅増の80.4億円を見込んでいます。この結果、▲20.0億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▲17.9億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年度より加入者割から総報酬割へ段階的に移行しており、2020年度からは全面総報酬割となりました。その影響による介護納付金の負担増に対応するため、2020年度より介護保険料率を1.7%（労使折半）としています。介護保険収入25.9億円、介護納付金27.6億円で、不足分は準備金を取り崩して充当します。

健保の  
取組み

重症化予防とコロナヘルスの展開により  
従業員の健康増進に取り組みます

引き続き、第2期データヘルス計画をふまえた保健事業に取り組みます。当健保組合の課題は、主にメタボの連続該当、生活習慣病、女性のがんなどで、高リスク層の重症化予防が重要となります。被扶養者への受診勧奨のさらなる強化、受診勧奨コールや健康リスク改善研修（2020年度はオンライン研修を導入）により、重症化予防に取り組みます。また、女性向けがん検診の機会提供と費用補助によるがんの早期発見や、禁煙外来奨励金と卒煙アプリによる喫煙率の低下などに力を入れます。2019年度より実施している「みんなの健活プロジェクト」と連携したコロナヘルスでは、従来の取組みに加えて「MYログ」の新機能追加、「MY健活デー」の開始により、従業員の健康増進を目指します。

新型コロナウイルスの感染拡大により、今まで以上に健康管理が重要となります。みなさまにおかれましては、健診は必ず受けてご自身の健康状態を毎年確認し、運動や禁煙など健康に配慮した生活を送りましょう。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。

## 「2022年危機<sup>※1</sup>」で納付金負担が健保財政をさらに圧迫

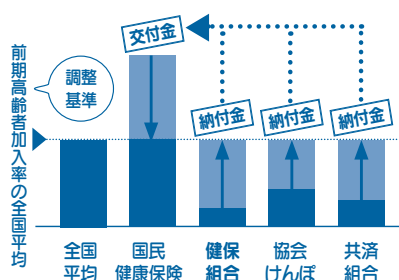
「納付金」とは、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65歳～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります（図1、2）。急激な高齢化と現役世代の減少が進むなか、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。2017年には負担ルールの変更<sup>※2</sup>があり、健保組合の負担増加の要因となっています。さらに、2022年以降後期高齢者は毎年3～4%程度増えていき、後期高齢者支援金はさらに増加すると見込まれています。

このように、全国の健保組合を取り巻く情勢は年々厳しさを増し、当健保組合の財政も納付金により圧迫されています。2021年度予算では、みなさまのお給料から納めていただく保険料収入の約4割が高齢者医療制度のために支出され、今後その割合はさらに増えていく見込みです（図3）。当健保組合では、2012年より保険料率を8.2%と低い水準にすえ置いています。今後の積立金残高の減少の動向と保険料率の適正水準を慎重に見極めつつ、早ければ2022年度の料率引き上げ要否を含めて検討してまいります。みなさまには多大なご負担をおかけしますが、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。

※1 2022年から団塊の世代が後期高齢者になり始めて後期高齢者の医療費が急増し、現役世代が負担する納付金の急増が見込まれること

※2 後期高齢者支援金の算出方法が加入者割から総報酬割に全面移行

【図1】前期高齢者医療費の財政調整



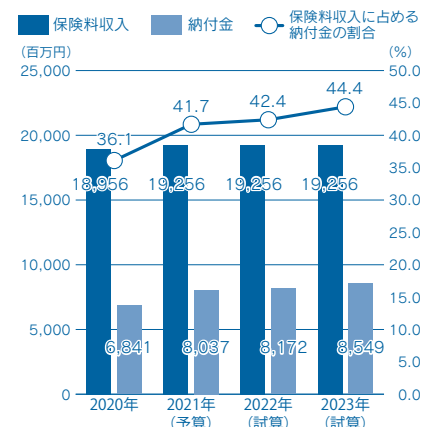
前期高齢者の多くが国民健康保険に入っているため、そのバランスの調整を求められています。

【図2】後期高齢者医療制度の財源構成



後期高齢者医療制度では高齢者の窓口自己負担割合は原則1割であり、残りの約4割を納付金でまかっています。

【図3】保険料収入に占める納付金割合の推移



# マイナンバーカードに 健康保険証の機能が加わります※

※3月下旬開始予定でしたが、現在はプレ運用が行なわれており、本格運用については時期未確定ですが、延期になりました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合、利用者証明用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードにより、加入者本人が「マイナポータル」で、健康保険証の利用申込みを行なうことが必要です。下記に従って準備をしましょう。

## STEP 1 マイナンバーカードを取得する

### 〔必要なもの〕 交付申請書

※まだマイナンバーカードをお持ちでない方に対し、二次元コード付き交付申請書が発送されていますのでご確認ください（令和2年12月～令和3年3月にかけて地方公共団体情報システム機構（略称J-LIS）より送付済）。

### 〔申請方法〕 下記いずれかの方法で交付申請ができます。約1ヵ月後に市区町村から交付通知書が届きますので、必要書類を持参して市区町村の交付窓口でマイナンバーカードを受け取ります。

#### オンライン申請サイト

○ スマートフォンの方は…

コチラから  
アクセス!



○ パソコンの方は…

マイナンバー オンライン | Q

#### マイナンバーカードの 申請方法

##### スマートフォン・パソコン

右記のオンライン申請サイトにアクセスし、案内に従って申請をします。

##### まちなかにある証明写真機

タッチパネルから交付申請を選択し、案内に従って撮影・申込をします。

##### 郵便

交付申請書に必要事項を記入し、返送用封筒に入れ投函します。

## STEP 2 マイナポータルで健康保険証の利用申込みをする（スマートフォンによる申込み）

- 〔必要なもの〕
- マイナンバーカード + 市区町村窓口で設定した暗証番号
  - マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
  - 「マイナポータル AP」のインストール

「マイナポータルAP」の  
ダウンロードは  
下記から！

- 〔申込手順〕
- ① マイナポータル AP を起動し、「健康保険証利用申込」をタップ。
  - ② 利用規約等を確認して、「同意して次へ進む」をタップ。
  - ③ マイナンバーカードの読み取りを申し込むため「申し込む」をタップ
  - ④ 数字4桁の暗証番号を入力して  
マイナンバーカードを読み取ったら、申込完了！

iPhone



Android



※一部を除くセブン銀行ATMや、各市区町村に設置しているマイナポータル用端末からも申込みが可能です。設置場所等の詳細については、セブン銀行または各市区町村にご確認ください。

### ■ 医療機関にかかるときは、引き続き当健保組合の健康保険証をご持参ください！ ■

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるのは、顔認証付きカードリーダーを設置している医療機関に限ります。顔認証付きカードリーダーが導入されていない医療機関では、引き続き健康保険証が必要となりますので、**医療機関にかかる際は当健保組合の健康保険証を必ず持参してください。**当健保組合としては引き続き健康保険証を発行しますので、紛失などに注意して大切にお取り扱いください。

# 整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

## 柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

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。しかし、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は認められておらず、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、脱臼以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が適用される施術の症例は…  
**打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折※、脱臼※**に限定されています。

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

整骨院等の看板などに健康保険適用とあっても、限られた症例しかみてもらえないということなの？



### 健康保険が使えない例 （全額自己負担）

- ・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
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・労災保険が適用となる工作中や通勤途上に起きた負傷※

※工作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。

いいえ。  
左のような施術では健康保険が適用されず、**全額自己負担**になるということです。



## 整骨院・接骨院にかかる時のチェックポイント

✓ **負傷原因を正確に伝える**  
外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

✓ **「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する**  
必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

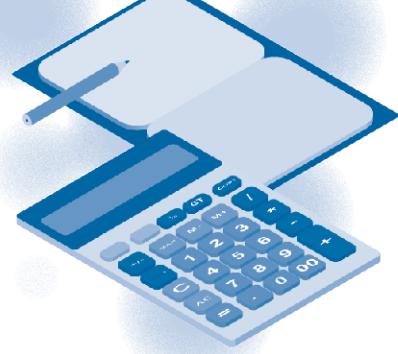
✓ **領収書は必ず受け取り、大事に保管する**  
施術を受けたら、その都度領収書をもらって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

✓ **施術が長期にわたる場合は病院へ**  
整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3ヵ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

保険料を適正に活用するため、  
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。



# かかる医療費はどのくらい？



2020年より流行している新型コロナウイルス感染症。かかった場合の医療費は健保組合も負担しています。流行の長期化で感染対策が不十分になりがちですが、改めて感染対策を徹底しましょう。

## ● 新型コロナの医療費は当健保組合も負担しています

新型コロナウイルスに感染したら、かかった医療費は全額公費でまかなわれると思っていませんか？実は、公費でまかなわれるのは自己負担分（原則3割<sup>※1</sup>）のみで、残りの7割は当健保組合が負担します。全国自治体病院協議会の資料によると、重症化した場合のひとり当たり医療費は**312万4,000円<sup>※2</sup>**になるとされ、この場合の健保負担は**200万円超**にものぼります。

健保組合の主な収入源は、みなさまのお給料から納めていただく保険料です。みなさまの健康のため、当健保組合の健全財政維持のためにも、下記の「MY Style」を実践しましょう。

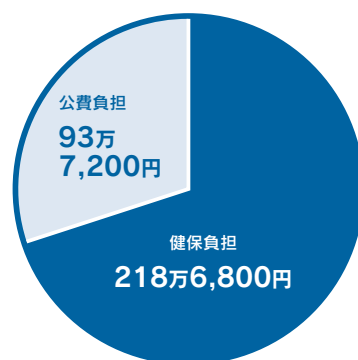
※1 世帯員の収入額によっては一部負担があります。差額ベッド料などは自己負担となります。

※2 全国自治体病院協議会「新型コロナウイルス感染症実態調査結果（第3回）」より、平均入院診療単価と平均在院日数で算出。

重症化した場合のひとり当たり医療費は…

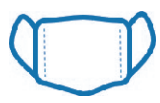
▼ **312万4,000円!** ▼

医療費の内訳



## 「MY Style～マナー編（日常マナー版）～」

日常の感染予防・集団感染（クラスター）対策として、次の点を遵守しましょう！

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>毎朝検温や健康チェックを実施しましょう</p>  <p>※発熱やせき等の症状がある場合は出社厳禁</p> | <p>飛沫感染を防ぐためにマスクを必ず着用しましょう</p>  <p>※大声で話さない・咳エチケット等を徹底しましょう</p> | <p>こまめな手洗い・手指消毒・うがいを徹底しましょう</p>  <p></p>        | <p>部屋のドアを開けて換気しましょう</p>  <p>※自家用車で移動の際は対角の窓を少し開けて換気しましょう</p>                       | <p>食事・睡眠・適度な運動などの健康管理を徹底しましょう</p>  <p></p>                       |
| <p>3密（密集・密接・密閉）を避けましょう</p>  <p></p>                     | <p>繁華性の高い場所への外出等を控えましょう</p>  <p></p>                            | <p>食事中的会話は控え食後に会話する際は必ずマスクを着用しましょう</p>  <p></p> | <p>接触確認アプリ（COCOA）設定のスマホを携帯し、接触状況をセルフチェックしましょう</p>  <p>※感染者との接触がないか定期的に確認してください</p> | <p>感染懸念症状発生や、新型コロナ各種検査実施の場合、自宅待機し速やかに報告しましょう</p>  <p>※同居家族含む</p> |

監修 ■ 亀田 高志

(医師/労働衛生コンサルタント)

近著『図解 新型コロナウイルス メンタルヘルス対策』

(エクスナレッジ <https://www.xknowledge.co.jp/>)

## 生活環境の変化についていけず、心が折れそうです

突然決まった人事異動。仕事内容も生活環境も大きく変わって、ついていけません。休日にも何も手につかず、1日中ボーッとしてしまいます。

Aさん(会社員・男性)



Illustration / 津田

苦しみ乗り越えるヒントは自分の経験のなかに

新型コロナウイルスをきっかけに大きく変わった生活環境についていけなかったり、気持ちが落ち着かない不安定な状況が続いたりして、「以前の生活に戻りたい」と思う人もいます。日々苦痛を感じ、心が折れかけたとき、どのように乗り越えればよいでしょうか?

まずは、自分自身に「これまで順風満帆な人生だったか」を問いかけてみましょう。多くの方は「そんなことはなかった」と、つらい過去のできごとを思い出してしまうかもしれません。

もしそうであれば、次の質問の答えも考えてみましょう。「これまでのつらい経験は、今のあなたに全く役立っていませんか?」

改めて振り返ってみると、仕事や家庭内の問題、そして人間関係

過去の経験を振り返り、自分が何を学んでどう変化したかを考えてみましょう

など、同じようなつらい経験を繰り返さないように予防策を講じ、その都度行動を変えてきたことに気付くのではないのでしょうか。このように、過去のできごとから何かを学び、どう変化したのかを前向きに捉えることは、苦しみからの立ち直りにも役立ちます。

日々計画・記録をすることで前向きな気持ちに

気持ちがさえず、何も手につかない場合は、まずは軽くメモに残す程度でかまわないので、1日の始まりに何をするか計画を立ててみましょう。そして1日の最後に実行できたかを振り返り、その日に感じたポジティブな感情も記録します。計画と実行、振り返りを記録することで、心のバランスが保たれ、また強いストレスからの回復にも効果があるといわれています。

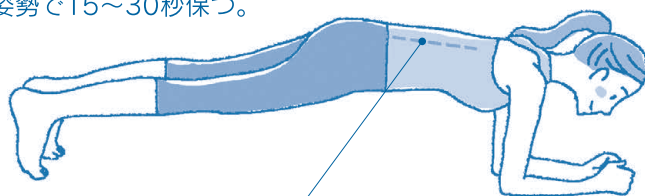
## ■下半身を鍛える王道! スクワット

- ①両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ②お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



## ■おなかをギュッと絞る! プランク

- ①四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下におき、両手を合わせる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15~30秒保つ。

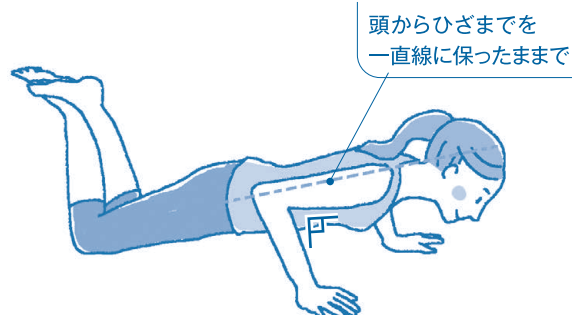
■背中は見ただ目の印象を左右!  
バックエクステンション

- ①うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- ②上体、両腕、両足をゆっくりともちあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らせすぎないように。そのあとゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



## ■二の腕と胸に効く! プッシュアップ

- ①四つんばいになる。手のひらを肩の真下におき、やや外側に向け、両腕を肩幅の1.5倍に開く。
- ②足首を交差させ、頭からひざまでを一直線にする。
- ③ひじが90度ぐらいになるまでゆっくりと腕を曲げ、そのあと②の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



「筋トレ」で体を引き締める

たるんだ体を引き締めるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。自分の体重を負荷に行なう筋トレ（自重トレーニング）は家ででき、週2~3回、正しいフォームで行なえば、体が引き締まっていくのを実感できます。

## ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行なうことが大事。
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で。
- 呼吸は止めず、自然に行なう。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行なう。

## 第2期データヘルス計画をふまえた

# 中期保健事業計画

2020年度は第2期データヘルス計画の中間評価の時期にあたり、これまでの取組みについて分析を実施しました。その結果、「みんなの健活プロジェクト」を中心に事業主とのコラボヘルス事業は順調に進捗し、加入者のみなさまの健康意識・生活習慣は全体として改善傾向にあります。

一方で、以下の課題もあり、その解決に向け、2021年～2023年度の中期保健事業計画として、以下の保健事業を運営してまいります。引き続き、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

(※) 第2期データヘルス計画…健診結果やレセプト情報等のデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効果的・効率的な保健事業を実施する取組み。2018年度からスタートした6カ年にわたる計画で、すべての健保組合が実施しており、2020年度までを前期、2021～2023年度までを後期としています。

### 基本方針

1. 事業主とのコラボヘルスを推進するため、事業主側の中期経営計画とサイクルを合わせた保健事業を展開
2. データヘルス計画に基づきPDCAを実践しつつ、効果的な保健事業を健保財政面に配慮しながら展開
3. 事業主側で展開している「みんなの健活プロジェクト」を中心にポピュレーションアプローチ※が充実していることをふまえ、健保組合の保健事業としては厳しい財政状況を鑑み、**重症化予防を意識したハイリスク・アプローチに注力し役割を分担**

※健康リスクの改善に向け、対象を一部に限定せずに集団全体に働きかけ、全体としてリスクを下げる取組み。

### 保健事業計画

| 現状把握からみえる主な課題 |                                                                                                                                                                           | 対策として実施する事業                                                                                  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①特定健康診査の実施率向上 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●現役被保険者の受診率は高位安定しつつあるものの、被扶養者および特例退職被保険者・任意継続被保険者において低位</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健康診査</li> </ul>                                    |
| ②生活習慣病の発症予防   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定保健指導3年連続該当者は、翌年も改善傾向が見られずメタボ基準に該当する方が多く、4年連続で特定保健指導対象に該当する可能性が高い</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定保健指導</li> <li>●健康リスク改善研修</li> </ul>                |
| ③生活習慣病の重症化予防  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●現役被保険者において男女の「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」「人工透析」を中心にひとり当たり医療費が高額で全健保平均より高位</li> <li>●問診で服薬中と回答した人のうち、年度内の生活習慣病のレセプトがなく、治療中断者が一定数存在</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●電話受診勧奨</li> <li>●健康リスク改善研修</li> </ul>                |
| ④女性がんの早期発見    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「乳房」「子宮」の悪性新生物については、有病者割合、ひとり当たり医療費ともに全健保平均より高位</li> </ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●巡回型乳がん検診</li> <li>●人間ドックオプション検査(乳がん・子宮がん)</li> </ul> |
| ⑤生活習慣の改善      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●全健保平均と比べ、現役被保険者女性の肥満者割合が高位</li> <li>●アドバイザーの喫煙率が職員男性および全国男性平均の喫煙率を超えて横ばい推移</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康チャレンジ！キャンペーン</li> <li>●禁煙外来奨励金、卒煙プログラム</li> </ul>  |



# けんぽ掲示板

## 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17日 14時00分                                  |
| 《場 所》  | 明治安田生命ビル4階 MYPLAZA会議室6                        |
| 《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3年度 収入支出予算案に関する件(一般)                  |
|        | 第3号議案 令和3年度 収入支出予算案に関する件(介護)                  |
|        | 第4号議案 令和2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3年度 財産管理方針に関する件                       |
|        | 第6号議案 組合規約(事業所)の一部変更に関する件[理事長専決分]             |
|        | 第7号議案 関連規程の制定・一部変更に関する件[理事長専決分]               |
|        | 第8号議案 令和2年7月豪雨による被災者に係る一部負担金等の免除に関する件[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     |
|------|---------|
| 常務理事 | 太 田 靖 伸 |
| 理 事  | 宮 野 和 宏 |
| 議 員  | 野 村 隆 之 |
| 議 員  | 田 口 寛   |
| 議 員  | 大 崎 能 正 |
| 議 員  | 前 田 宏 明 |
| 議 員  | 松 田 裕 之 |

### 退任 (3月31日付)

|      | 氏 名     |
|------|---------|
| 常務理事 | 小川 太一郎  |
| 理 事  | 安 達 良 喜 |
| 議 員  | 神 原 猛   |
| 議 員  | 白 井 道 昭 |
| 議 員  | 中 野 康 一 |
| 議 員  | 青 戸 伸 之 |
| 議 員  | 神 田 智 尚 |

## 4月1日よりホームページをリニューアルしました (<http://www.mykenpo.or.jp/>)

- スマートフォンでも見やすくなりました  
訪問者のデバイス(パソコンまたはスマートフォン)を判別し、それぞれに最適化した画面を表示します。
- 目的にあわせて訪問者を誘導する「目的別検索」  
利用者がサイトを訪れた目的にあわせて、ワンクリックで必要なページへ誘導します。  
目的別検索は、「手続き・申請」、「給付」、「用語」の3つの切り口から検索することができます。
- サイト内検索が可能に  
知りたい情報をページ右上の検索窓に入力してください。

## 枝番付き健康保険証の発行が始まりました

3月1日より、新たに発行する健康保険証(新規資格取得者、再交付者等)には、被保険者と被扶養者の個人単位化を目的として、記号・番号の後ろに2桁枝番が記載されております。

すでに発行されている健康保険証の差し替えは行ないませんので、ご注意ください。

※枝番は健保基幹システムにてランダムな2桁が採番されます。

※枝番追加に伴う各帳票(被保険者番号欄)の改訂やアドバイザー人事情報ポータル健康保険証番号表示変更は行なわれません。

## 健康保険手続きにおける押印を廃止しました

厚生労働省通知「押印を求める手続きの見直し等のための厚生労働省関係省令の一部を改正する省令等の公布等について」等が発出されたことを受け、健康保険手続きにおける「被保険者」「事業主」「医師等」の押印を廃止するとともに、4月1日より帳票の改訂を行ないました。

# 歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

**Q.** 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

**A.** 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

## オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。  
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

### オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4 倍
- 身体的フレイル……………2.4 倍
- 総死亡リスク……………2.1 倍
- サルコペニア……………2.1 倍  
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日:6月25日(金)必着

このページをコピーまたは切り取って、社内便または郵送(〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1)にてお送りください。

## 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。

「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)

| 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。

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

明治安田生命健康保険組合

## 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）

2021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）

現役は**11月19日**まで

配偶者・任継・特退は**2月28日**まで

**予約電話**

**☎03-3349-2731**

平日（休診日を除く）9:00～16:00

※ご予約の際は保険証をご用意ください。

**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 ※ご予約はお早目に！（土曜日は12名）

**新宿駅西口から徒歩3分**

**WEB予約なら24時間365日今すぐOK**



■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」