

# すこやか健保

2022 春 vol.41

「健康科学プログラム」が  
始まりました!

ご家庭にお持ち帰りください

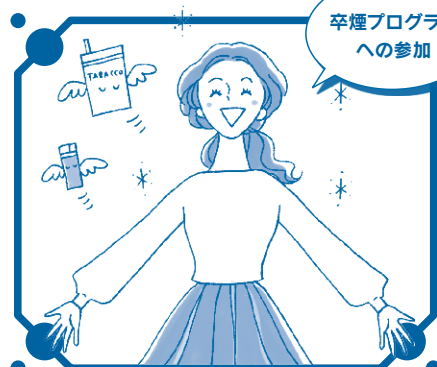
年に1回の  
健診受診



特定保健指導  
で生活改善



卒煙プログラム  
への参加



おうちで  
エクササイズ



## みんなの 健活 プロジェクト

通勤時は1駅分  
ウォーキング



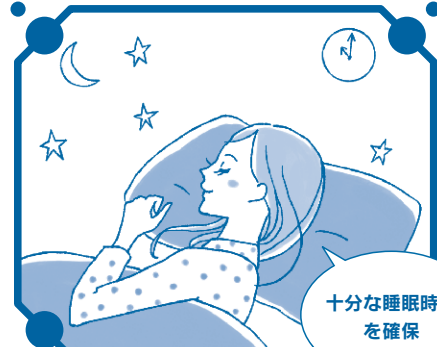
お酒の  
飲みすぎに  
注意する



バランスのよい食事  
をよく噛んで食べる



十分な睡眠時間  
を確保



### 目 次

|                                     |     |                                           |     |
|-------------------------------------|-----|-------------------------------------------|-----|
| 2022年度から「健康科学プログラム」が始まりました! ...     | P2  | 健康保険が使える? 整骨院・接骨院にかかるとき .....             | P13 |
| 2022年度の保健事業概要 .....                 | P4  | ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは健保組合に届け出が必要です! ... | P14 |
| 健保組合の支援を使って卒煙に挑戦しませんか? .....        | P5  | 「有酸素運動」で体脂肪を燃やす .....                     | P15 |
| 健康的な生活習慣を継続できていますか? .....           | P6  | スナッペンどうと肉みその生春巻き .....                    | P16 |
| 必ず受けよう! 健康診断 .....                  | P8  | コロナ禍の飲み方ルール .....                         | P17 |
| 2021年度 乳がん検診・子宮がん検診受診状況のアンケート結果 ... | P9  | けんぽ掲示板 .....                              | P18 |
| 2022年度 予算のお知らせ .....                | P10 | TCHを改善して、大切な歯を守ろう!/アンケート .....            | P19 |
| 納得がいかず、病院をはしごしてしまう .....            | P12 | こころとからだの健康相談/新宿健診センター .....               | P20 |

# 2022年度から「健康科学プログラム」が始まりました！ ～ めざせ、「健康年齢」の若返り ～

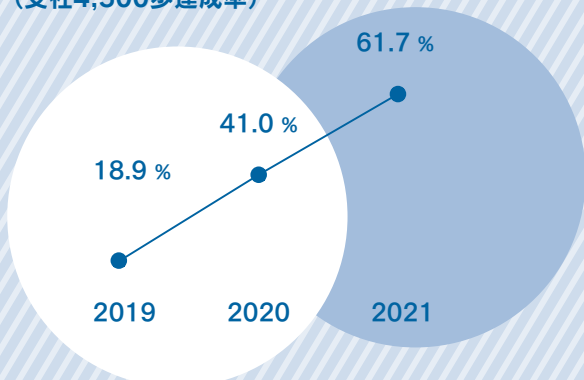
これまでの健活（2019～2021）では

## ウォーキングを中心に「運動の意識・習慣化」

に取り組んできました

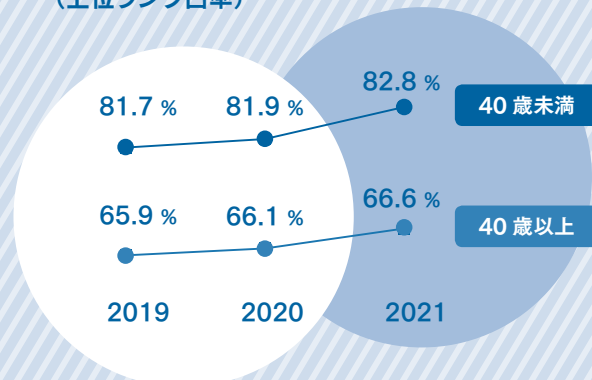
### ウォーキング

（支社4,500歩達成率）



### みんなの健活指数

（上位ランク占率）



これからの健活（2022～）は

## 新たなステージ「健康科学プログラム」へ フェーズチェンジします！

## 健康科学プログラム

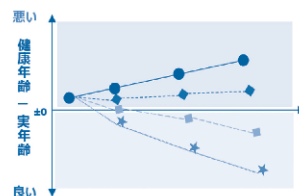
### ① 健康年齢・健康順位

健診結果や喫煙状況から、  
健康状態を年齢化



### ② 健康年齢シミュレーション

アドバイスの  
実践状況をふまえた  
将来の健康年齢を予測



### ④ みんなの健活ポイント

取り組み状況をポイント化し、  
自身の健活や  
社会貢献に活用

10,000



### ③ MY健活アドバイス

健診結果をふまえ、  
一人ひとりにあわせた  
健康アドバイスを提供



2022年度から「健康科学プログラム」が始まりました!「健康科学プログラム」とは「①健康年齢・健康順位」「②健康年齢シミュレーション」「③MY健活アドバイス」「④みんなの健活ポイント」の4つのコンテンツの総称で、これらを活用しながら従業員一人ひとりが健康づくりのPDCAを実践します。コンテンツの詳細については以下をご覧ください。

「ベストスタイル」の加入者には通知されるため、お客さまと話題を共有することもできます

「身体の年齢」である健康年齢を5年先まで予測します

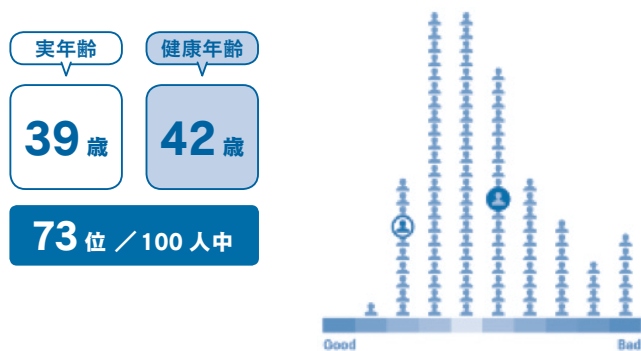
2022年3月リリース済み

Plan

① 健康年齢・健康順位

健康年齢 健診結果・喫煙状況から健康状態を年齢化

健康順位 同性・同世代の中で、健康状態を相対的に順位化



2022年7月リリース予定!

Action

④ みんなの健活ポイント

◆ 取組状況に応じて、健活や社会貢献に使用できるポイントを付与

8,400

基本  
ポイント

MY健活アドバイスの  
実施状況

5,400

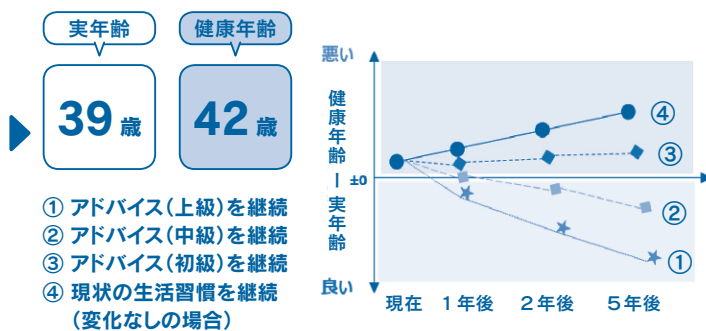
MYフォンor  
私有スマホの  
アプリ(MYログ)  
で確認可能!

2022年10月リリース予定!

Do/Check

② 健康年齢シミュレーション

◆ アドバイスの実践状況に応じた健康年齢のAI予測モデルを作成  
◆ 「健康年齢」若返りに必要な行動を認識



2022年7月リリース予定!

Do/Check

③ MY健活アドバイス

◆ MY コホート※1を活用し、一人ひとりに最適・具体的なアドバイスを提示

健康年齢の若返りイメージ

上級アドバイス 5年後に おおむね 3~5歳程度 若返り見込み

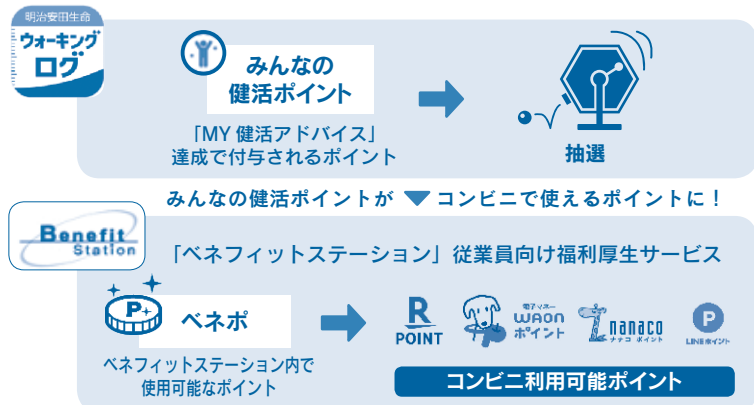
中級アドバイス 5年後に おおむね 0~3歳程度 若返り見込み

初級アドバイス 5年後に 少なくとも現状維持 見込み

★「健康習慣」の取組み方によって個人差があります。

「みんなの健活ポイント」の利用について

MY 健活アドバイス・みんなの健活ポイント  
(画面イメージ)



MY 健活アドバイス

みんなの健活ポイント



健活にも  
AIの波が  
到来!

※1 MY コホート…従業員の健康増進を目的に、健診・問診結果、MY ログ歩数データ、レシピデータ等を格納した健康データベース

# 2022年度の保健事業概要

2022年度は、健活プロジェクトの取組みを通じた従業員の健康改善をいっそう推進するとともに、事業主・健保組合の連携による重症化予防として、特定保健指導と禁煙対策の強化を新たに実施するなど、医療費削減に向けた取組みを強化いたします。また、第2期データヘルス計画（※）の現状把握からみえた主な健康課題について、その解決に向け、以下の基本方針のもと、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、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施する取組み。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踏まえ、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

## 主な保健事業計画

| データヘルス計画の現状把握からみえる主な課題 |                                                                                                                                                                   | 主な実施計画                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 特定健診の実施率向上           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 現役被保険者の受診率は高位安定しているものの、特例退職被保険者、任意継続者および被扶養者において低位</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 配偶者健診受診率をワーク・ライフ・マネジメント・プログラム指標の評価項目として引き続き設定</li> <li>● 配偶者へのはがきによる直接の健診受診勧奨（年2回）と被保険者へのメール受診勧奨を実施</li> <li>● 特例退職者の未受診の方へは電話による受診勧奨を実施</li> </ul> |
| ② 特定保健指導の効果            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 事業翌々年度にリバウンド傾向</li> <li>● 3年度連続該当者は、BMI・メタボ基準該当率が低下しない傾向</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 委託業者を追加することで業者間の競争を促し、指導の効果をあげていくとともに、リバウンドの改善を企図し、事業翌年度のフォローアップについて委託先と連携して実施</li> </ul>                                                           |
| ③ 医療機関への受診勧奨           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 電話による保健指導・受診勧奨事業は、コール成立による医療機関受診効果を確認。検査値に対し概ね良好な結果だが、事業翌々年度にリバウンド傾向</li> <li>● 受診勧奨基準値該当の未治療者・治療中断者の存在が多いと推測</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● リバウンド対策として、委託先と連携し、翌年度フォローを強化</li> <li>● 「前年度精密検査未受診者」や「精検時要治療診断後放置疑い者」などを対象者として選定し、受診勧奨コールを実施</li> </ul>                                           |
| ④ 女性の健康増進              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「乳房」の悪性新生物および糖尿病について、有病者一人当たり医療費が全健保平均より高位</li> <li>● 人間ドックオプション検査での乳がん・子宮がん検診受診率が低位</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● MY けんこう net のアンケート機能を活用し、乳がん・子宮がん検診対象者へのアンケート調査を実施し、市町村がん検診受診率を把握</li> <li>● 上記アンケート結果をふまえた受診勧奨を実施</li> </ul>                                       |
| ⑤ 生活習慣の改善              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 男性職員、女性職員の喫煙率は低下傾向にあるものの、LCの喫煙率が依然として高止まりの状況</li> <li>● 保健事業として展開している禁煙支援策の参加人数が停滞</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期健診の問診をもとに禁煙意思のある人へ、メールもしくは書面等による卒煙プログラム等、各種禁煙支援策の直接勧奨を実施</li> <li>● 「喫煙率」と「禁煙の取組み状況」をワーク・ライフ・マネジメント・プログラム指標の評価項目として新設</li> </ul>                  |



# 健保組合の支援を使って 卒煙に挑戦しませんか？

## QSCURE 卒煙プログラム

完全オンライン・土日祝も対応で、1人ひとりに合ったサポートが受けられます。



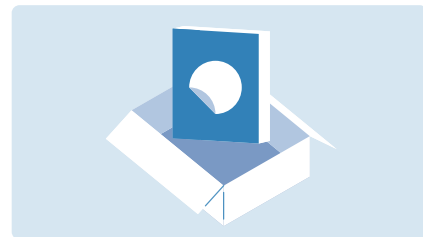
### ◆ 丁寧なオンライン面談

しっかり時間をかけ、参加者様のお気持ちを最大限尊重しながら、確実に禁煙へと導きます。



### ◆ 医師開発アプリが毎日フォロー

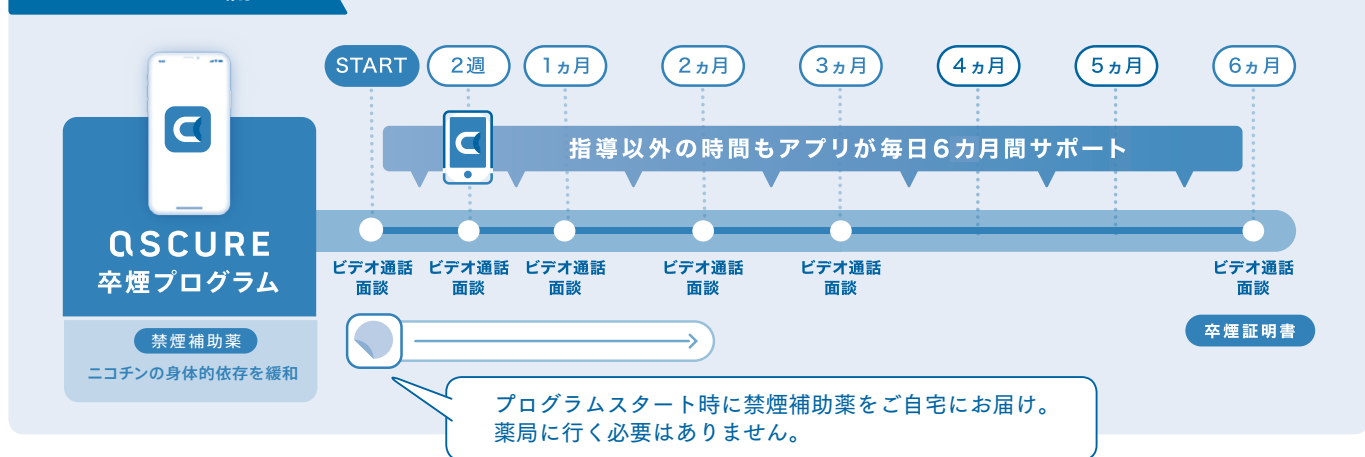
禁煙成功のコツを学んだり、日々の記録ができます。指導員と内容を共有することで、個別化された的確なサポートが可能となります。



### ◆ 禁煙補助薬を自宅に配送

ニコチンパッチなどのお薬をご自宅に配送。オンラインで薬剤師に相談もできます。

## プログラムの流れ



## 参加者募集中!!

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

※残額は健保組合が負担。

## 奨励金

禁煙外来を  
利用した場合

禁煙外来は、医師の指示のもと原則3ヵ月計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。

## 禁煙タイム

毎週水曜日  
9～12時

少しずつ禁煙に  
挑戦してみましょう！



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

# 健康的な生活習慣を継続できていますか？

当健保組合が実施する重症化予防事業では、生活習慣改善のきっかけづくりとして特定保健指導を実施しています。健康の維持や重症化の予防には、特定保健指導参加中だけでなく、その後も健康的な生活習慣を継続することが重要です。

## 健康的な生活習慣を

### 継続した

#### Aさん

特定保健指導をきっかけに食事や運動習慣を見直したAさん。食事管理ができるアプリを活用したり、楽しく運動をできる趣味を見つけたり、できるだけストレスなく取り組める方法を実践して減量に成功。

次第に健康的な生活習慣が定着し、特定保健指導終了後も体重をキープしています。たまに好きなラーメンを食べたりもしますが、ゆるく継続して健康を維持しています。

数年後…



## 特定保健指導終了後、

### 生活習慣が乱れてしまった

#### Bさん

特定保健指導参加中は、毎日ランニングをし、好きなものは食べないなどストイックに取り組んでいたBさん。

しかし特定保健指導終了後は、解放感からつい食べ過ぎて食生活が乱れ気味。一度生活習慣が乱れてしまっただけからは、あまりやる気が起きず、以前の体重に元通り。また特定保健指導の案内が届くも、放置してしまっています…。

数年後…



高すぎる目標や我慢は禁物です。  
生活改善は継続することが大切ですので、自分なりに無理なくできることに取り組んでみてください。

## 無理なく継続し、心身ともに健康に

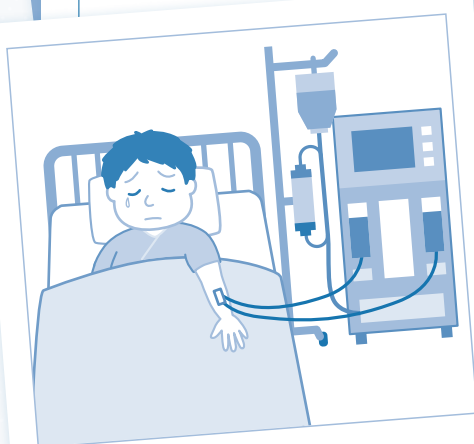
Aさんは、運動不足解消のために始めた登山にすっかり夢中になり、趣味として楽しみながら体を動かしています。健康診断では、すべての項目が正常値になりました。自然に触れることでよいリフレッシュにもなり、心身ともに健康を維持しています。



Aさん

## リバウンドしてしまい、ついには糖尿病を発症

Bさんは、あるときからだるさやむくみ症状があり、医療機関を受診したところ糖尿病腎症と診断されました。人工透析を週に3回（1回約4時間）受けることに。気軽に旅行へ行くことも難しく、不自由な生活を強いられています…。



Bさん

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!

2021年度に当健保組合が実施した健康診断の受診状況は、前年の新型コロナの影響による受診控えの反動からか、受診する方が少し増えたようです。自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。定期的に健康診断を受診することで、ご自身の体をしっかり守りましょう。当健保組合では、以下の健康診断を提供しています。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
- 受診日に、資格喪失になると  
ご受診いただけません。  
資格喪失日の前日までに  
ご受診ください。
- 年度内の他の健診との重複  
受診はできません。

|                  | 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47,000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<br>切って実施する健診です。            | 費用の負担はありますが、<br>様々な検査が受けられます。 | メタボリックシンドローム<br>対策に着目した健診です。 |
| 検査項目数            | ★★(標準)                                 | ★★(標準)                                 | ★★★                           | ★                            |
| 申込期間             | 6/10~1/10                              | 6/10~会場によって異なる                         | 受診月ごとに締切日を設定                  | 5/1~1/31                     |
| 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<br>入<br>区<br>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)                            | ○                             | ○                            |
|                  | 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】2023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も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



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

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

お申込みはこちら

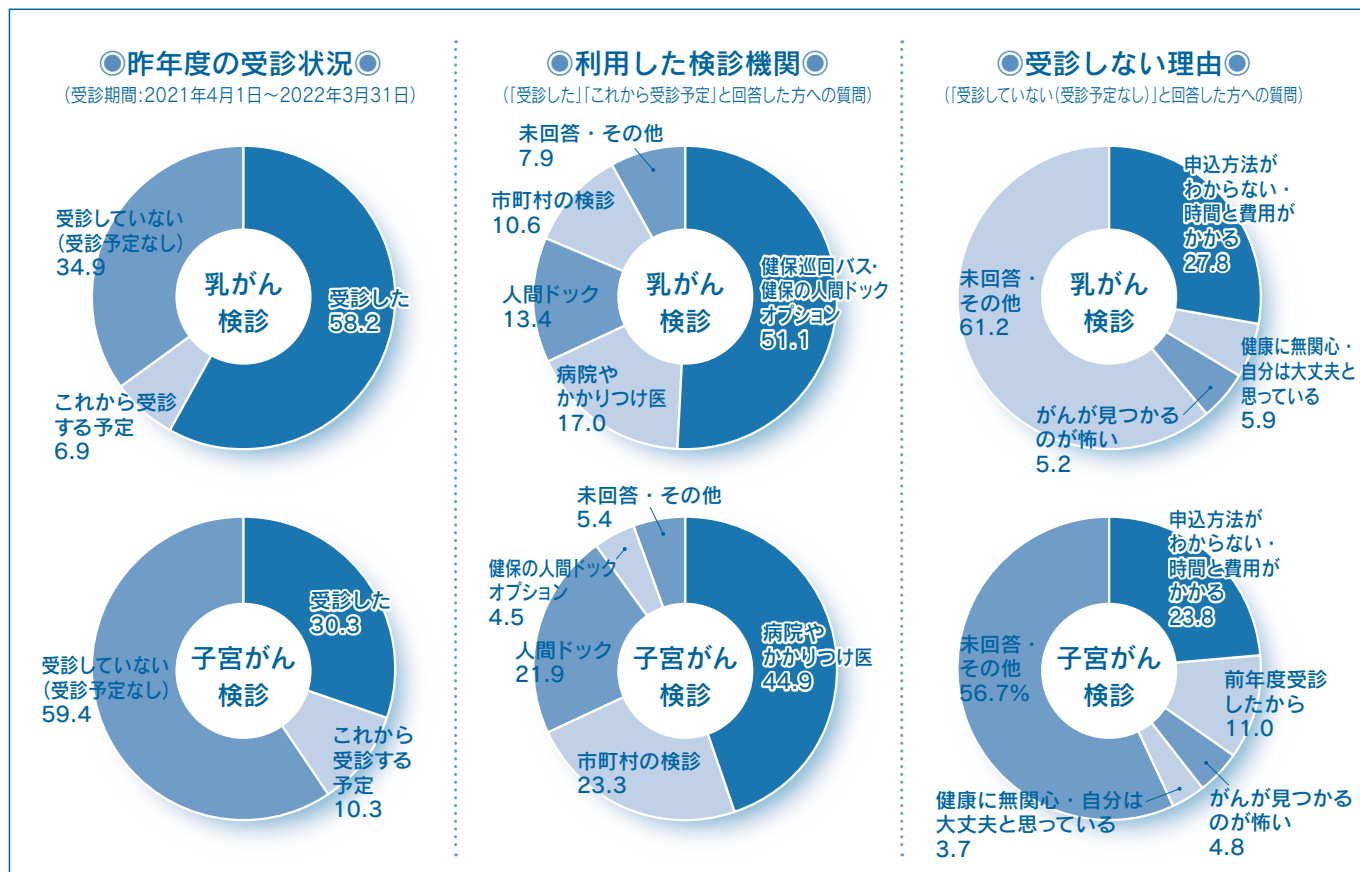


2021  
年度

# 乳がん検診・子宮がん検診 受診状況のアンケート結果

当健保組合に在籍の30歳以上の現役女性被保険者の方を対象に、2022年3月にアンケートを実施し、多くの方からご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。結果をご紹介します。

＜上図：乳がん検診、下図：子宮がん検診、単位％＞



アンケート結果では乳がん検診6割、子宮がん検診4割の方が「受診した」「これから受診予定」と回答され、特に乳がん検診では当健保組合の補助制度を利用した検診機関での受診が「5割」を占めています。早期発見、ご自身の健康のため、定期的に検診を受診しましょう。

## ●2022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。

## ●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として人間ドックを受診した場合に限ります。  
★巡回型乳がん検診と人間ドックオプション検査の乳がん検診の重複はできません。

## 2022年度 予算のお知らせ

健康保険料率は9.0%に、介護保険料率は1.8%に引き上げ  
▲4.9億円の経常赤字予算に

去る2月16日に開催された組合会において、当健保組合の2022年度予算と事業計画が承認されました。  
2022年度は、健康保険料率・介護保険料率ともに改定することといたしました。

### 取り巻く 環境

「2022年危機」がついに到来し  
健保組合の財政悪化は不可避

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。2040年には65歳以上人口が約400万人(35.3%)にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となります。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続く、健保財政のさらなる悪化が危惧されています。

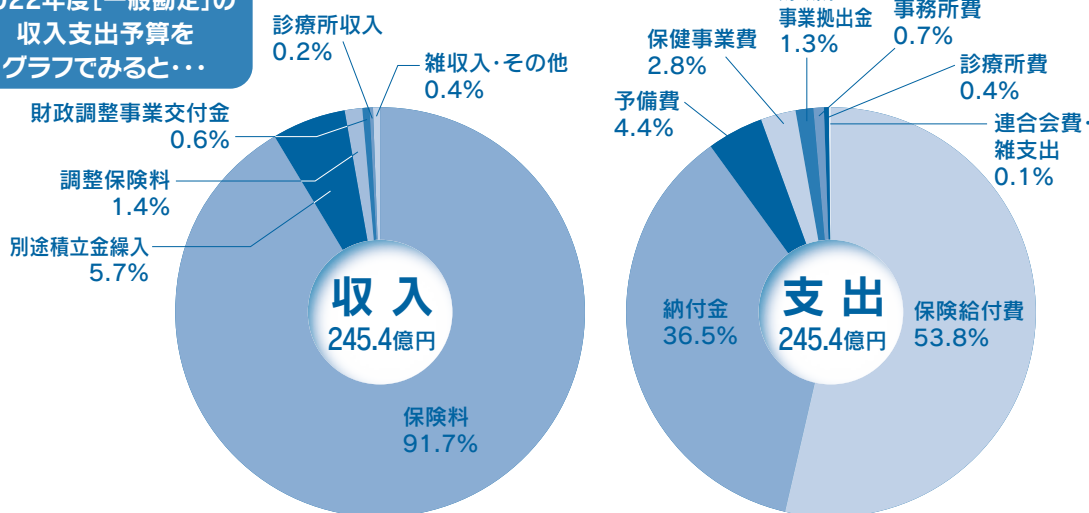
2022年10月には、一定所得以上の後期高齢者(75歳以上)の医療費窓口負担が原則2割へと引き上げられる予定ですが、今後も現役世代の負担軽減や国民皆保険制度の持続性確保に向けて、健康保険組合連合会(健保連)を中心に国へ働きかけていく予定です。

### 2021年度 決算見込

赤字額は大きく増加し  
▲17.2億円の経常赤字の見込み

2021年度の決算は、▲17.2億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9.5億円の増加、保険給付費は14.1億円の増加、納付金は12.0億円の増加となりました。被保険者数の増加等により保険料収入は増収したものの、受診控えの反動等による保険給付費の増加や納付金の急増により、▲17.2億円の経常赤字となりました。不足分は、別途積立金14.7億円を取り崩すこととなりますが、2021年度末の「法定準備金+別途積立金」は、「保険給付費+納付金」の4.8ヵ月分に相当する78.1億円を見込んでおり、健全な水準を維持しています。

### 2022年度[一般勘定]の 収入支出予算を グラフでみると...



2022年度予算

#### 一般勘定

| 科目             | 予算額(百万円) |
|----------------|----------|
| 保険料            | 22,507   |
| 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          | 52       |
| その他・雑収入        | 65       |
| 経常収入合計         | 22,641   |
| 調整保険料          | 334      |
| 別途積立金繰入        | 1,400    |
| 財政調整事業交付金      | 160      |
| 補助金等追加収入       | 8        |
| その他            | 1        |
| 経常外収入合計        | 1,903    |
| 収入合計           | 24,544   |

※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        | 168      |
| 保険給付費(法定給付) | 13,201   |
| 納付金         | 8,952    |
| 前期高齢者納付金    | 3,119    |
| 後期高齢者支援金    | 5,833    |
| 保健事業費       | 683      |
| 還付金         | 6        |
| 診療所費        | 105      |
| 連合会費        | 10       |
| 雑支出         | 6        |
| 経常支出合計      | 23,132   |
| 財政調整事業拠出金   | 334      |
| 予備費         | 1,078    |
| 経常外支出合計     | 1,412    |
| 支出合計        | 24,544   |

#### 介護勘定

| 科目     | 予算額(百万円) |
|--------|----------|
| 介護保険収入 | 2,909    |
| 繰入金    | 81       |
| 収入合計   | 2,990    |

| 科目    | 予算額(百万円) |
|-------|----------|
| 介護納付金 | 2,990    |
| 支出合計  | 2,990    |

2022年度  
予算

## 健康保険料率を9.0%に引き上げ ▲4.9億円の経常赤字に

当健保組合では、2012年度以降保険料率を8.2%と低い水準にすえ置いていました。しかし、高齢化の進展により今後さらに納付金の増加が見込まれることから、2022年度より保険料率を9.0%（事業主5%、被保険者4%）に引き上げて運営してまいります。

2022年度予算の収入面では、被保険者数と標準報酬月額増加により保険料収入が前年度見込比12.8%増収の225.1億円を見込んでいます。

支出面では、受診控えの反動と人員増により保険給付費が同2.5%増の132.0億円、団塊の世代の高齢化により高齢者医療制度への納付金が同11.3%増の89.5億円を見込んでいます。この結果、▲4.9億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▲3.2億円を見込んでいます。

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。2022年度は、介護保険料率を1.7%から1.8%（労使折半）に引き上げました。介護保険収入29.1億円、介護納付金29.9億円で、不足分は準備金を取り崩して充当します。

健保の  
取組み

## 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

引き続き、第2期データヘルス計画（2018年から2023年の6年間）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、特定保健指導や受診勧奨におけるリバウンド、女性特有のがんや糖尿病、1人当たり医療費が高位であること、高リスク層の重症化が挙げられます。

重症化予防に向けては、保健指導の委託業者追加や指導翌年度のフォローアップ、受診勧奨コールの強化などに力を入れます。そのほか、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、禁煙意思のある人に軸足を置いた取組みによる喫煙率の低下などを目指します。

新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、日々の健康管理や生活習慣病予防の重要性を感じられた方も多いと思います。みなさまにおかれましては、健診を毎年必ず受診し、適度な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、当健保組合の運営にご理解、ご協力をお願いいたします。

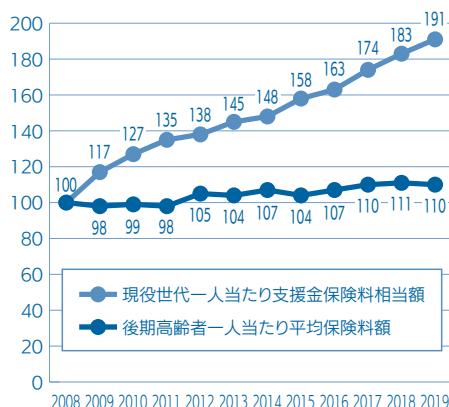
## 今後さらに加速する高齢化が健保財政を圧迫

健保連の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいであるのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図1）。さらに、後期高齢者支援金は2022年から2025年までの4年間で累計約3.2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図2）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の窓口負担割合が見直される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3,100億円と不十分です。

当健保組合も、納付金<sup>\*1</sup>負担により厳しい財政運営を強いられています。保険料率を8.2%にすえ置いて運営を続けた場合、2023年には積立金額が健全な水準を下回る可能性があることから、2022年度より保険料率を引き上げることといたしました（図3）。今後の保険給付費・納付金の動向によっては、再度引き上げの検討が必要となる見込みです。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。

<sup>\*1</sup> 納付金は、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、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、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。

図1 負担額の伸び率（2008年を100とした場合）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」  
参考資料より作成

図2 後期高齢者支援金の推移（推計）

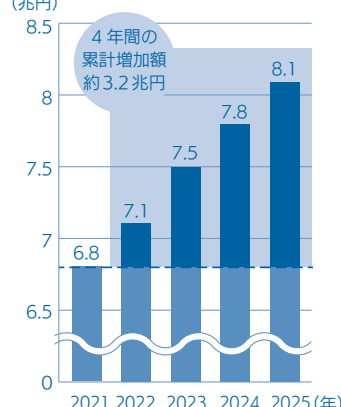
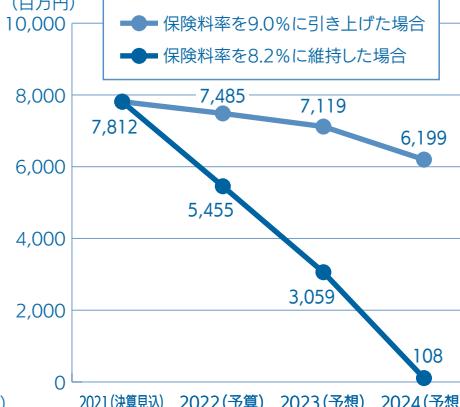


図3 当健保組合の積立金合計<sup>\*2</sup>の推移予想



<sup>\*2</sup> 法定準備金（費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金）と別途積立金（過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産）の合計





## 納得がいかず、 病院をはしごしてしまう

「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変える「はしご受診」。同じ検査や処方薬がくり返されるため余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

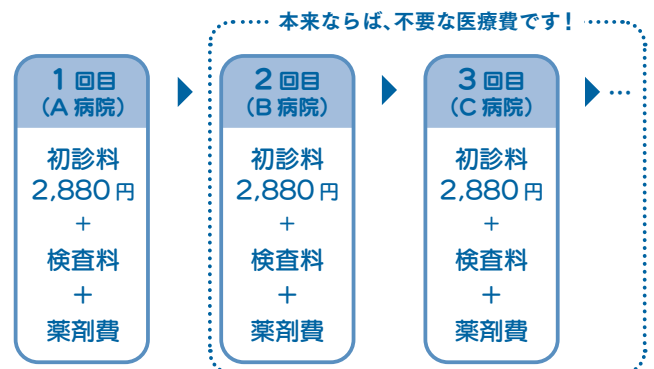
どちらも、ムダにしたいくない大切なものです。病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

### はしご受診のムダ①

#### 余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行なわれ、結果として同じような薬が処方されることになります。

本来であれば1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。

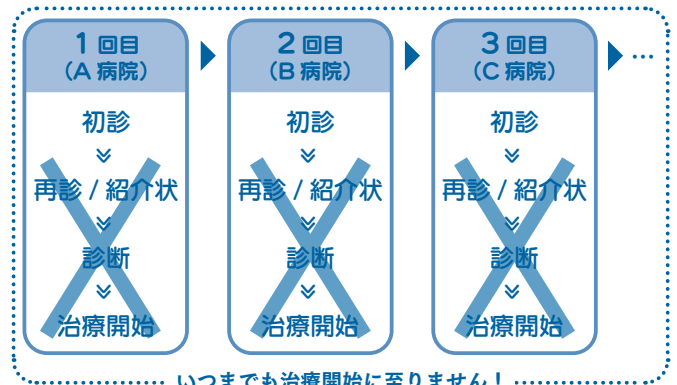


### はしご受診のムダ②

#### 治療の開始が遅くなります

なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことがあります。本人がよかれと思ってとった行動が、時間をムダにしているだけです。

重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。



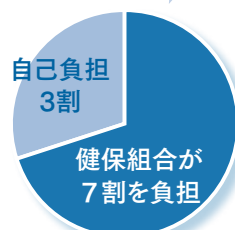
## 適正受診をこころがけましょう

### みなさまの医療費は 健保組合も負担しています

普段あまり意識しないかもしれませんが、みなさまの医療費のうち7割は健保組合が負担しています。例えば、みなさまが病院の窓口で3,000円をお支払いしたとき、健保組合は7,000円を負担していることになります\*。

\*保険適用の場合。自己負担割合は年齢等により異なります。

窓口でお支払いする金額以上に医療費はかかっています



### 健保組合の支出が増えると、 みなさまに納めていただく 保険料にも影響があります

健保組合の主な財源は、みなさまのお給料から納めていただく保険料です。健保組合の支出が増えて財政が厳しくなれば、財源確保のためにさらに保険料率を引き上げなければなりません。みなさまの保険料負担を増やさないためにも、適正受診にご協力をお願いします。





健康保険が使える？

# 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の  
負傷のみに  
限定！

## 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

## 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

## 整骨院・接骨院 にかかるときの 注意点



### 1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

### 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



#### チェックポイント

- ☐ 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ☐ その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

### 3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、後日、健保組合から発行される「医療費通知」を確認し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

## 健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

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、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



# ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健保組合に届け出が必要です！



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「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提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

## こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

### ☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



### ☐ 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歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



### ☐ 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



### ☐ 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日あたり3,612円以上(※)のとき
- (※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



### ☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### ☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### ☐ 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



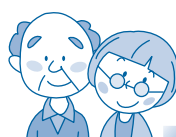
### ☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### ☐ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



### ☐ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

## 2021年8月から

## 夫婦共同扶養の場合(夫婦が共働きでともに被保険者である場合)の 被扶養者認定基準が変わりました

子ども等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする)が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

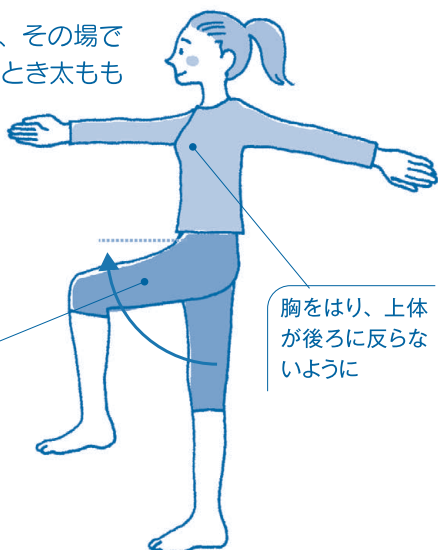
## ラクチンコース

## ■太もも上げ運動 毎日OK

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②腕を前後に大きく振りながら、その場でゆっくりと足踏みをする。このとき太ももが床と平行になるまでもち上げ、つま先から着地する。これを左右交互に100~200回行ない、慣れてきたら回数を増やしていく。

太ももは床と平行になるまでもち上げる

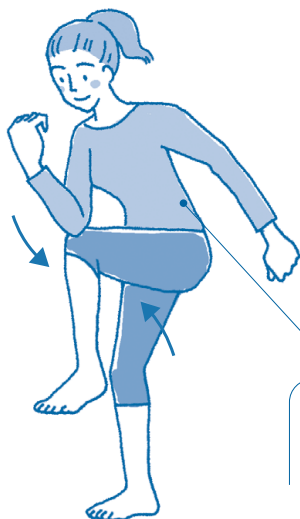
胸をはり、上体が後ろに反らないように



●監修●  
フリーインストラクター  
今井 真紀

おなかや下半身についての脂肪は有酸素運動が効果的。有酸素運動は屋外でウォーキングなどを行なうのがいちばんですが、家の中でも行なうことができ、筋トレの動作をプラスした有酸素運動なら短時間でも脂肪燃焼効果が得られます。

## ■体ねじり運動 毎日OK



- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、背筋を伸ばす。
- ②左ひざを右ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。次に右ひざを左ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。これを左右交互にテンポよく20~30回行なう。

ウエストをしっかりとねじり、1回の動作が終わったら上体をきちんと伸ばす

## ポイント

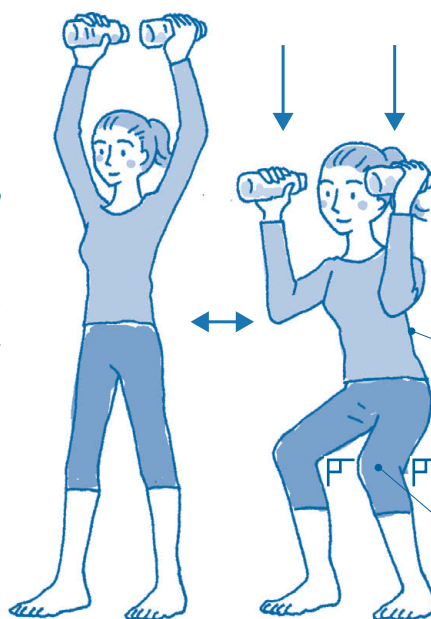
- 深い呼吸で酸素を十分にとり入れながら行なう。
- 正しいフォームで行なう。
- ややキツイぐらいの強度がベスト。

## 「有酸素運動」で体脂肪を燃やす

## ハードコース

## ■スクワット運動 週2~3回

- ①水が入った500mlのペットボトルを両手にもち、両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
- ②両腕を真上に上げる。このとき関節を傷めないために、腕やひざは伸ばしきらないようにする。
- ③ペットボトルが肩の上にくるように両腕を曲げると同時に、ひざを曲げてスクワットをする。
- ④これを20秒くり返し、10秒休むのを1セットとして8セットつづけて行なう。



背筋を伸ばし、目線は前方に

ひざは90度ぐらい曲げ、ひざがつま先より前にでないように



# スナップえんどうと 肉みその生春巻き



● レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
● 撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

## 材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ 1  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分  
ごま油 ----- 大さじ 1/2  
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ 1/2  
A みりん ----- 小さじ 2  
みそ ----- 小さじ 2  
しょうゆ ----- 小さじ 1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本  
ライスペーパー ----- 6 枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップえんどう (茹で)\* ----- 6~12 本  
春にんじん (細切り) ----- 60g  
紫キャベツ (千切り) ----- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさに合わせて調整してください。

## 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜあわせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。



スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。





●監修●

管理栄養士 徳田泰子

# コロナ禍の飲み方ルール

コロナ禍では家飲みが増え、お酒を飲む時間や量がコントロールしにくい環境です。しかし、多量飲酒は生活習慣病や肝疾患、アルコール依存症などさまざまな病気のリスクを高めます。コロナ禍を健康に過ごすために守りたい、お酒の飲み方のルールを紹介します。

## ルール1

気づいたら3~4缶以上、飲んでない？  
1日の飲酒量を純アルコール20gにする

適量飲酒が、お酒を健康に飲みつづける最大の秘訣です。男性の適量の目安は1日当たり純アルコール量20g。多くても40g未満です。女性の適量は、この半分の純アルコール量10gとされています。

適量で満足できる工夫をして、お酒とうまくつき合っていきましょう。

### 適量飲酒のコツ【例】

飲酒の合間にノンアルコール飲料や炭酸水、水を飲む。

### 純アルコール量20gのお酒の目安

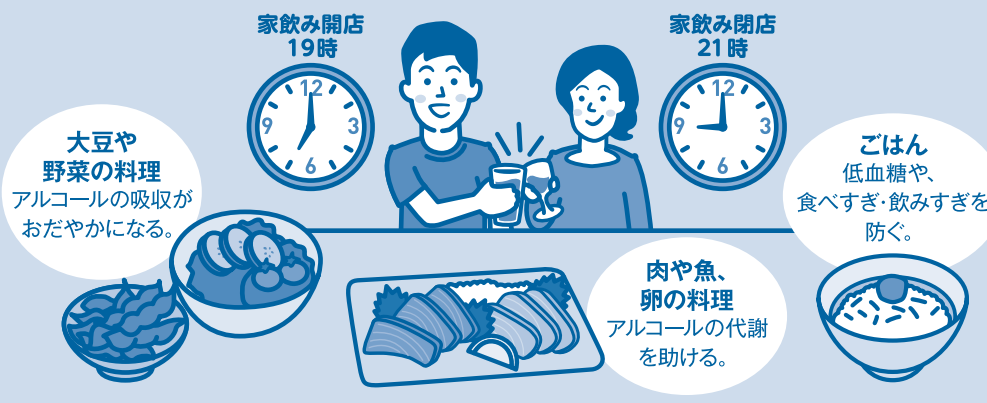
| ビール               | アルコール<br>5% | 焼酎               | アルコール<br>25% | チューハイ          | アルコール<br>7% | ワイン               | アルコール<br>12% | 日本酒           | アルコール<br>15% |
|-------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|
|                   |             |                  |              |                |             |                   |              |               |              |
| ロング缶1本<br>(500ml) |             | ロック1杯<br>(100ml) |              | 缶1本<br>(350ml) |             | グラス2杯弱<br>(200ml) |              | 1合<br>(180ml) |              |

## ルール2

昼間や夕方からお酒を飲みはじめてない？  
お酒は夜に、食事といっしょに楽しむ

早い時間からお酒を飲む習慣がつくと、アルコール依存症に直結します。

お酒を飲むなら「夜」が鉄則。また、食事をとりながらゆっくり楽しく飲み、2時間ぐらいで切り上げましょう。飲みすぎが防げて、お酒による胃や肝臓の負担も減らせます。



## ルール3

毎日、飲むことが当たり前になってない？  
週2日、お酒を飲まない休肝日を作る

お酒をコントロールし、健康を維持するうえで休肝日は欠かせません。

週に2日は休肝日を設けましょう。読書などを楽しむもよし、さまざまなノンアルコール飲料を楽しむもよしです。「休肝日=お酒を飲めない日」ではなく、お酒以外を楽しむ日にしましょう。



### 今日は休肝日。何して過ごす？

- 本を読む ●散歩をする ●ドライブする
- ノンアルコールのカクテルを自作する
- 「オルタナティブ」と呼ばれるノンアルコール飲料などを楽しむ





# けんぽ掲示板

## 理事長就任のお知らせ

2022年4月1日付で、浅野芳一前理事長の後任として片山圭子氏が理事長に就任いたしました。  
引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。



## 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16日 11時00分  
《会議形態》 オンライン会議システムによるリモート開催  
《審議事項》 第1号議案 2022(令和4)年度 一般保険料率見直し及び収入支出予算案に関する件(一般)  
第2号議案 2022(令和4)年度 収入支出予算案に関する件(介護)  
第3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4号議案 2021(令和3)年度 予算流用(一般)に関する件[理事長専決分]  
第5号議案 2022(令和4)年度 財産管理方針に関する件  
第6号議案 組合規約(一般保険料率)の一部変更に関する件  
第7号議案 関連規程の一部変更に関する件

## 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 長 | 片 山 圭 子 |
| 理 事   | 新 井 健 一 |
| 監 事   | 宮 本 勝 彦 |
| 議 員   | 石 橋 健 司 |
| 議 員   | 浅 見 一 久 |
| 議 員   | 金 澤 善 明 |

(注) 監事は4月7日選出

### 退任 (3月31日付)

|       | 氏 名     |
|-------|---------|
| 理 事 長 | 浅 野 芳 一 |
| 理 事   | 安 田 剛   |
| 監 事   | 田 中 政 信 |
| 議 員   | 田 口 寛   |
| 議 員   | 板 井 信 之 |

## 2022年度の健康保険料率および 介護保険料率は改定

2022年度からの保険料率は下記のとおり改定となりました。  
実施は2022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、健康保険料率が事業主1000分の50、被保険者は1000分の40、介護保険料率は事業主と被保険者折半で各1000分の9です。

|           | 2022年度     | 2021年度     |
|-----------|------------|------------|
| 健康保険料率    | 1000分の90.0 | 1000分の82.0 |
| うち 特定保険料率 | 1000分の35.3 | 1000分の33.7 |
| 介護保険料率    | 1000分の18.0 | 1000分の17.0 |

※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

## 2022年度の特例退職・任意継続被保険者の 標準報酬月額(上限)はすえ置き

2022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は320千円で変更ありません。  
また、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も320千円で変更ありません。

# TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代では特に注意が必要！

## TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人  
TCHの  
可能性は**低い**

違和感がある人  
TCHの  
可能性が**濃厚**

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人も TCH の可能性あり

## TCH改善のステップ

### ステップ 1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



### ステップ 2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



### ステップ 3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日:6月30日(木)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。

「健康年齢の若返りのために意識していること」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



## 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）

2022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**5月9日**から11月19日まで  
配偶者・特退・任継は4月1日から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**

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」