

健保だより

2022
SPRING

第 420 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



山形県 さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望 / 提供: アマナ

令和4年度 予算のお知らせ	2-3
にっぽんウォーキング旅「宮城県柴田町」	4-5
健診を活用して年に1回からだメンテナンス	6
令和4年度 保健事業のご案内	7-9
ドクターがズバリ答える!	10
健康スコアリングレポート	11-13
接骨院・整骨院では 必ず領収書を受け取って保管してください	14
World Health TOPICS	15
ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です	16

ホームページも
ご活用ください!



<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により
厳しさを増す健保財政

効果的な保健事業で

医療費削減と財政健全化に努めます

丸紅連合健康保険組合の令和4年度の予算案が、第111回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和4年度の予算総額は65億1,394万円となり、経常収支差引額は8,620万円の赤字予算となりました。

収入面では、健康保険組合の収入源である保険料について、新型コロナウイルス感染症の影響による景気低迷が引き続き懸念される状況を考慮し、前年度並みとしました。

支出面では、令和2年度決算では受診控えによる保険給付費の一时的な減少が見られましたが、足元ではすでに医療費が増加に転じていることから、保険給付費は前年度より増加を見込みました。また、高齢者医療への拠出金は、コロナ禍で高齢者の医療費が一时的に減少したことなどから、前年度と同程度に収まる見通しです。

一方、介護保険では、国に納める介護納付金の増加

に伴い、介護保険料率を1000分の18へ引き上げるを得ない状況となりました。この介護納付金は加速度的に増加していく見込みであり、今後、料率のさらなる引き上げが不可避となっております。

本年度はいよいよ団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが確実視されています。一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が、令和4年10月から2割へ引き上げられることとなりましたが、少子高齢社会がますます進行する中で、現役世代の負担軽減にはさらなる施策が求められます。

新型コロナウイルスの感染拡大下で、受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されています。当健保組合では、これまでと同様に特定健診や特定保健指導の実施をはじめ、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、年に一度は必ず健診を受診いただき、生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただくとともに、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

●収入支出予算額

- ・ 予算総額 **65億 1,394万円**
- ・ 経常収支差引額 **8,620万円**

予算のPoint

- 保険料率は健康保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げ
健康保険料率は93/1000に据え置きますが
介護保険料率は18/1000に引き上げとなります。



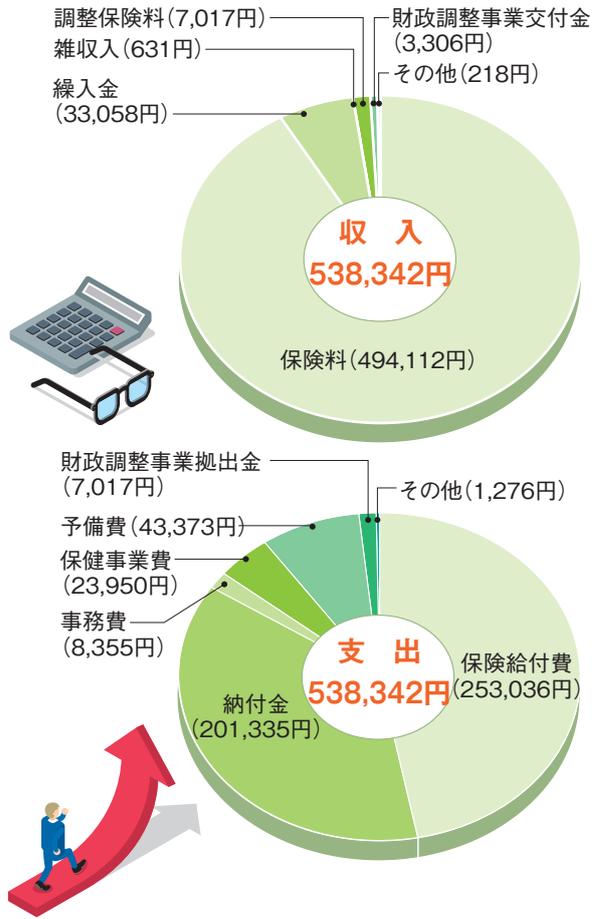
令和4年度 収入支出予算概要



健康保険分

収入 (千円)	保険料	5,978,750
	調整保険料	84,908
	繰入金	400,001
	財政調整事業交付金	40,000
	雑収入	7,636
	その他	2,642
合計	6,513,937	
経常収入合計	5,986,870	
支出 (千円)	事務費	101,091
	保険給付費	3,061,734
	納付金	2,436,158
	保健事業費	289,796
	財政調整事業拠出金	84,908
	予備費	524,809
その他	15,441	
合計	6,513,937	
経常支出合計	5,900,669	
経常収支差引額	86,201千円	

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	保険料	699,315	支出 (千円)	介護納付金	677,033
	繰入金	50,000		還付金	500
	雑収入	3		積立金	21,785
合計	749,318	予備費	50,000	合計	749,318

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 12,100人 (男性 7,000人、女性 5,100人)
- 平均年齢 39.77歳 (男性 41.70歳、女性 37.10歳)
- 平均標準報酬月額 362,000円
- 健康保険料率 1,000分の93
- 介護保険料率 1,000分の18

事業所編入のお知らせ

事業所名	編入年月日
丸紅洋上風力開発株式会社	令和3年12月1日
丸紅アークログ株式会社	令和4年1月1日

にっぽん ウォーキング旅



宮城県
柴田町



桜舞う城下町で 東北の春容に心躍らせる

藩政時代には城下町として栄えた柴田町船岡エリア。

日本さくら名所100選に選ばれた

「白石川堤」と「船岡城址公園」は、

東北有数の桜の名所として知られており、

歴史と自然を感じながらウォーキングを楽しめる。

桜の開花時期は混雑が予想されるので、午前中早めからの出発がお勧め。なお、柴田町は比較的温暖な地域のため、桜の開花時期は4月上旬から中旬と、東北地方の中でも早い方だ。

船岡城を模して建設されたJR船岡駅がスタート地点。改札を出て、跨線橋を渡り3分ほど歩くと、桜並木が見えてくる。「一目千本桜」と称される約1200本の白石川堤の桜並木は、実業家・高山開治郎氏が「生まれ故郷に美しい桜並木を」との願いを込め、1923（大正12）年と1927（昭和2）年にソメイヨシノの苗木を植樹したことが始まりで、今も町のシンボルとして、地元の人々の手で大切に保護活動が行われている。土手を覆うように広がった枝ぶりは見事で、ちょうど大人の目の高さで桜を楽しめる。



しばた千桜橋を渡りながら、桜をはじめ、チューリップやレンギョウ、吉野ツツジといった春の花々の景観を楽しんだら、1300本の桜で山全体が淡紅色に染まる船岡城址公園へ。園内のスロープカーで頂上までの305mの距離を3分40秒かけてゆっくと上り、桜のトンネルに飛び込む瞬間は、その美しさに思わず胸が弾む。頂上から見える、一目千本桜と白石川、さらには遠く蔵王連峰や太平洋までをも望む眺望は絶景だ。

園内にある柴田町観光物産交流館「さくらの里」の展望デッキで桜を眺めながら休憩した後は、「しばたの郷土館」で城下町の歴史を学ぼう。ここからゴールのJR船岡駅までの道のりには、由緒正しい神社仏閣が点在しており、歴史の風情が感じられる。

2 しばた千桜橋



船岡城址公園と白石川堤をつなぐ歩道橋として、2015（平成27）年に開通。橋からは花の景観だけでなく、橋の下を通る東北本線を通る電車の撮影スポットとしても人気。



3 船岡城址公園（舟岡要害跡）

明治維新まで柴田家が居住した山城跡を整備した公園。桜だけでなく、初春のスイセン、ユキヤナギ、梅、花モモ、春はレンギョウ、初夏のアジサイ、秋の曼珠沙華など四季を通じた花の名所。船岡平和観音像の立つ山頂からの眺めは必見。

DATA 時間：9:00～17:00 / 休：月曜 / 電話：0224-87-7101（柴田町観光物産交流館「さくらの里」）



山頂へはスロープカーでも行ける。春は桜のトンネルをくぐるような気分に。



1

白石川堤

白石川沿いに植樹されたソメイヨシノを中心とした約8kmの桜並木は「一目千本桜」と呼ばれている。残雪の荘厳な蔵王連峰の白色、白石川の澄んだ青色、桜並木の可憐な淡紅色、これら三層の織り成すコントラストはまさに絶景。桜の咲く4月上旬ごろに開催される「桜まつり」では、夜間ライトアップが行われ、多くの人が訪れる。



「桜まつり」開催中の夜間ライトアップは、幻想的な雰囲気が楽しめる。



約 4.2km

80分

walking map

白石川

START

JR 船岡駅

GOAL

2 しばた千桜橋

3 船岡城址公園
（舟岡要害跡）

5 しばたの郷土館

4 さくらの里

展望デッキ

スロープカー

4 柴田町観光物産交流館「さくらの里」

柴田町の特産品や民芸品、銘菓などを販売する直売所。建築材には町有林で育まれた杉やヒノキを使用しており、木のぬくもりと香りを感じられる。

DATA 時間：9:00～17:00 / 休：月曜（祝日の場合は翌日） / 電話：0224-87-7101



柴田町に自生する「雨乞の柚子」を使用したフルーティーなお酒「柴田の柚子酒」はお土産に人気。

5 しばたの郷土館



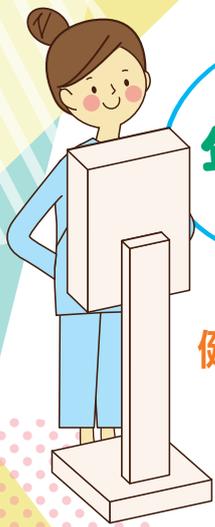
町の歴史や民族・産業などを展示する博物館。館内には昭和の民家を再現した家、国宝如庵を再現した茶室などがある。町発展の原点である「旧第一海軍火薬廠」のジオラマは必見。

DATA 時間：9:00～17:00 / 休：月曜（祝日の場合は翌日） / 電話：0224-55-0707



*営業時間などデータは変更される場合があります。

*新型コロナウイルスの感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。



年に1回

健診を活用して からだメンテナンス

健診は自分の体の状態を確認できる大事なチャンスです。
せっかくの機会を有効に活用して健康を守りましょう。

健診は自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。

大事な体が壊れてしまう前に、健診でからだメンテナンスを始めましょう！



なぜ

健診が必要なの？

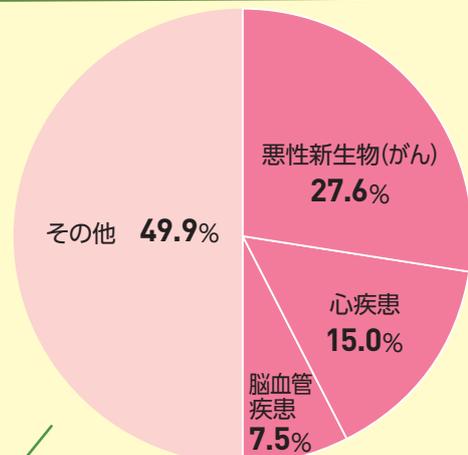
病気の兆候を発見できる

病気の発症後に治療するよりも、予防する方が時間も労力も少なく済みます。健診を受けることによって病気を発症する前の兆候を見つけ、生活習慣を見直すことで発症と進行を予防することができるのです。生活習慣病を予防することは健診の重要な役割です。

自分の体調をチェックできる

糖尿病などの生活習慣病の多くは、かなり進行しなければ症状を自覚できません。自覚症状がない恐ろしい病気であるからこそ、健診でご自身の状態をチェックして発症と進行を防ぐことが重要なのです。

死因に占める生活習慣病の割合



〔令和2(2020)年人口動態統計(確定数)の概況〕より作成

死因の5割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

がんをはじめ、心筋梗塞や狭心症などの心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は命に関わる病気であり、実際に死因の上位を占めています。誰にとっても人ごとではありません。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍であっても、健康を維持するために健診の受診をお願いします。

感染予防に
ご協力を

- 体温の測定などを行い、受診前に体調に問題がないかを確認してください。
- 受診時は必ずマスクを着用し、手洗いをしっかり実施しましょう。



令和4年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和4年度に実施する保健事業の概要について説明します

▶ 生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上

被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、30,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1) 実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2) 補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し

②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、婦人生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。



指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿糖 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可

▶ 婦人生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容

問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	乳腺症等の発見
乳房診(自己検診)	医師等の指導による
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

▶ 婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。(事前手続きは必要ありません。)

(2)補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



▶ 特定保健指導

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1)動機付け支援

将来的なメタボの兆しがみられる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2)積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

3 実施方法

(1)被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2)被扶養者

「婦人生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



▶ インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(3,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも3,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で3,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月~1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。

〈請求方法〉

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 費用負担が確認できる領収書(原本)



▶ 機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。

▶ 医療費等のお知らせの発行

1 医療費通知

年2回、受診歴のある方に対し、医療費のお知らせを送付します。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額のお知らせを送付します(医療費通知と同時送付)。



▶ 育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。



▶ 保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。

▶ 宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

〈請求方法〉

〔準〕契約保養所利用補助金請求書を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

- 添付書類▶①宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し
②領収書の写し



▶ スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録証の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

利用料金▶1,000円(税込)／回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

利用料金▶9,570円(税込)／月

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険証、会員証発行手数料1,650円(税込)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険証、会員証発行手数料1,650円(税込)、月会費2ヵ月分、ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳



4 問い合わせ先等

株式会社ルネサンス 健康経営推進部
TEL 03-5600-5399 (受付▶平日10:00~17:30)

※問い合わせの際は必ず「丸紅連合健康保険組合に所属」と伝えてください。

※利用施設等の確認については、ルネサンスホームページ(<https://hcbiz.s-re.jp>)を参照ください。

ドクターが
ズバリ
答える!

怖い病気のサインかも!

たかが貧血と放置しないで

だるい、疲れやすい……
それは貧血が原因かも

貧血とは、何らかの原因で血液中に酸素を運ぶ赤血球もしくはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態を指す。「貧血はともありふれた病気のため、つい軽く考えがちです」と話すのは、血液内科専門医で、医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長の濱木珠恵先生。

原因のうち最も多いのが、鉄分不足に起因する「鉄欠乏性貧血」だ。若い女性に多く、主に不規則な食生活や極端なダイエット、過多月経などにより鉄分が不足することで生じる。また、ハードなスポーツをしている場合、汗と一緒に鉄分が失われたり、足裏への衝撃で赤血球が破壊されたりすることも。濱木先生は、「女性に多いとはいえ、男性も例外ではありません。だるい、疲れやすい、顔色が悪いなどの不調が日常的にあれば、貧血の可能性ががあります」と話す。

検査でヘモグロビンと
フェリチンの値をチェック

「貧血かどうかは、血液検査でヘモグロビンの値を調べるほか、『フェリチン』の値をチェックすることで確認できます。フェリチンを調べることで体にとってある鉄分の量が分かります。この値が12ng/mlを下回ると『隠れ貧血』の疑いがあります」と濱木先生。食生活などの影響で生じた貧血の場合は、原因となる習慣を改めれば貧血自体も改善される。だが、中にはがんや白血病など、命に関わる病気が潜んでいる場合もある。

「貧血がある場合、まずは症状の改善に努めるとともに、何が原因で貧血になっているのかを確かめることが大切です。生活習慣などを改善しても良くならなかったり、貧血を繰り返したりする場合は、『たかが貧血』と放置せず、早めに医療機関に相談をしてください」（濱木先生）。

あなたも“隠れ貧血”かも？

貧血リスク チェックリスト

- 疲れやすく、眠っても疲れが取れない
- 階段で息切れがする
- 爪が弱くなり、割れたり凹んだりする
- 顔色が悪いと言われる
- 飲み物に入っている氷をつい食べてしまう
- 生理のときの出血量が多い
- ハードなスポーツをしている
- 食事に偏りがあり、肉を食べることが少ない



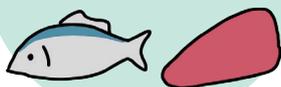
2つ以上該当したら、
隠れ貧血の可能性大!



監修 / 濱木 珠恵
医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長。内科医・血液内科専門医。著書に『ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖』（主婦の友インフォス）。

今日からできる貧血対策

レバー、マグロなどの
鉄分の多い
食べ物を取る



鍋、フライパン
など調理器具を
鉄製にする

鉄分のサプリメントを
適切に摂取する



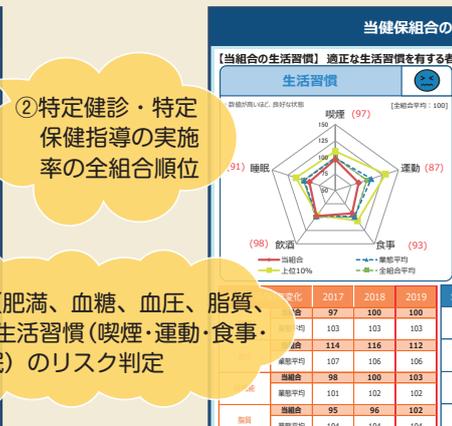
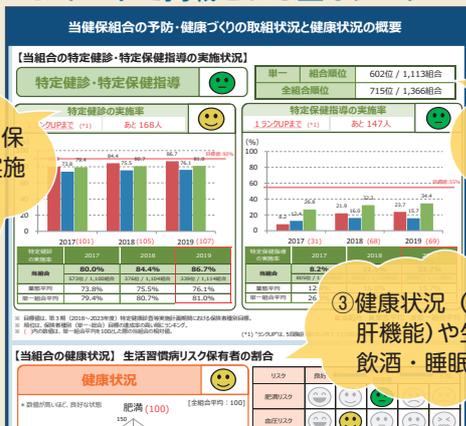
「健康スコアリングレポート」

健康スコアリングレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して作成し、健保組合ごとの加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全国の健保組合の平均や業態平均と比較し各組合の立ち位置を見える化したものです。

健保組合と企業が従業員等の健康状況を把握し、課題を共有してコラボヘルス（健保組合と企業の協働）を推進するために活用されるコミュニケーションツールです。

レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB:National Database）から抽出したレセプト・特定健診等のデータに基づいて作成されます。

▼レポートに掲載される主なデータ



レーダーチャートで全国平均との比較が示されます

コラボヘルス 健保組合と企業の協働

健康保険組合



企業

- ・経営者
 - ・人事・総務部や健康経営推進部署等
 - ・産業衛生スタッフ
- など

データヘルス計画を共有し、より効果的な取り組みを実施

当健康保険組合の健康スコアリングレポートの結果

2021年度（2019年度実績分）の健康スコアリングレポートによると、「特定健診・特定保健指導」の実施状況については、前年同様、平均並みでした。

また、「健康状況」については3年連続で良好であった一方、「生活習慣」については全項目で平均を下回り、3年連続で全組合平均を下回る結果となりました。

当健保組合では、企業との連携の下で、特定保健指導や禁煙プログラムの実施等により皆さまの健康増進に取り組んでいきます。ご自身の生活習慣を見直していただくことが、生活習慣病の予防にもつながります。健保組合の医療費適正化のためにもご協力いただきますようお願いいたします。

当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

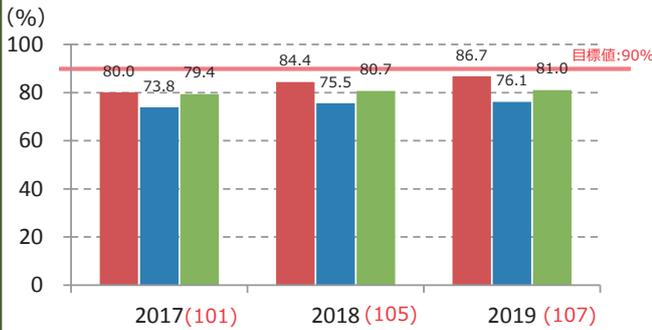
特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	602位 / 1,113組合
全組合順位		715位 / 1,366組合

特定健診の実施率

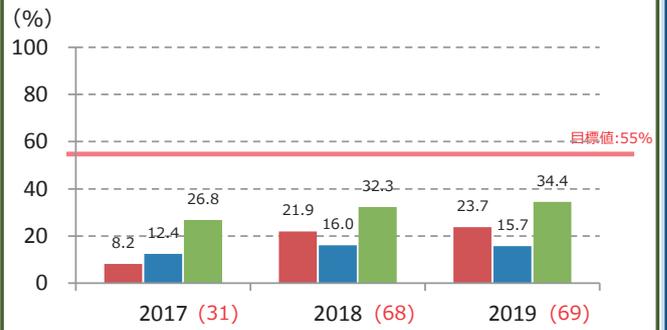
1ランクUPまで (*1) あと 168人



特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	80.0% 573位 / 1,100組合	84.4% 376位 / 1,104組合	86.7% 339位 / 1,114組合
業態平均	73.8%	75.5%	76.1%
単一組合平均	79.4%	80.7%	81.0%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで (*1) あと 147人



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	8.2% 805位 / 1,099組合	21.9% 626位 / 1,104組合	23.7% 655位 / 1,113組合
業態平均	12.4%	16.0%	15.7%
単一組合平均	26.8%	32.3%	34.4%

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

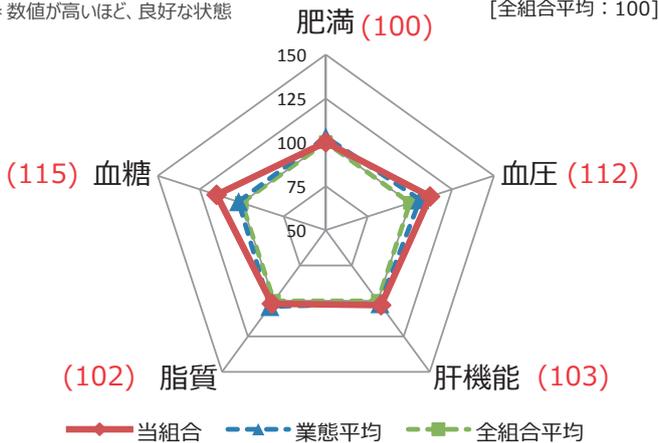
(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

【当組合の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



* 数値が高いほど、良好な状態



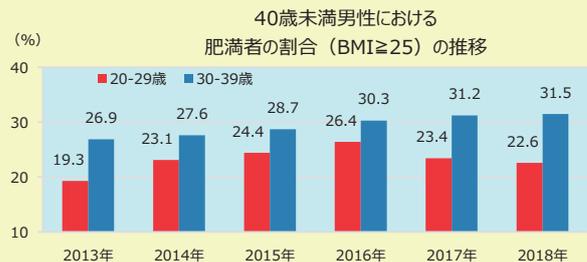
リスク	良好	← 中央値と同程度 →	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

【参考】若年層からの健康づくりへの取組が大事！

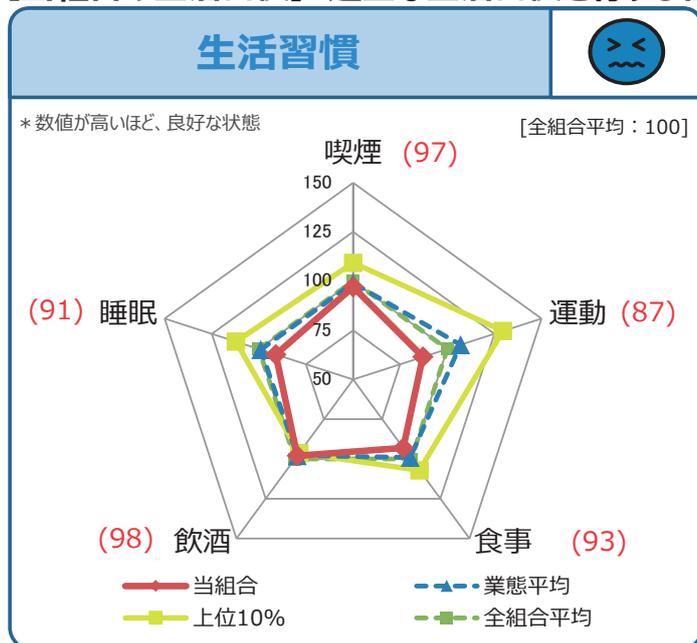
近年、30歳代の肥満者の割合は増加の一途をたどっています。なるべく早い段階から健康づくりに取り組むことが重要です。

出典：国民健康・栄養調査（平成24～令和元年）より3年間の移動平均にて作成



当健保組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	中央値と同程度			不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 53人
運動習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 77人
食事習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 172人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 29人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 67人

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載

健康状況の経年変化	2017	2018	2019	
肥満	当組合	97	100	100
	業態平均	103	103	103
血压	当組合	114	116	112
	業態平均	107	106	106
肝機能	当組合	98	100	103
	業態平均	101	102	102
脂質	当組合	95	96	102
	業態平均	104	104	104
血糖	当組合	115	113	115
	業態平均	105	104	102

生活習慣の経年変化	2017	2018	2019	
喫煙	当組合	102	97	97
	業態平均	99	99	99
	上位10%	112	111	109
運動	当組合	83	84	87
	業態平均	107	107	107
	上位10%	132	129	130
食事	当組合	94	90	93
	業態平均	99	98	99
	上位10%	108	110	107
飲酒	当組合	97	100	98
	業態平均	98	98	98
	上位10%	96	95	96
睡眠	当組合	89	90	91
	業態平均	99	99	99
	上位10%	111	111	112

【参考】座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

出典：京都府立医科大学 Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
 ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

接骨院 整骨院 では



必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、
負傷原因がはっきりしている痛み

- **骨折・脱臼**
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
 - **外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)**
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
 - **負傷原因がはっきりしている
骨・筋肉・関節のけがや痛み**
- ※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- ◎ リラクゼーション目的のマッサージ
- ◎ 単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労
- ◎ 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み
- ◎ 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- ◎ 脳疾患の後遺症などの慢性病
- ◎ 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ◎ 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健保組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健保組合に必要な書類と一緒に申請してください。



はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症



あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

World Health TOPICS

最適な血圧が
脳の加齢を遅らせる？

推奨範囲内でも血圧が高めの方は、脳の加齢が加速するリスクがあるようです。最適な血圧で、脳が実年齢より少なくとも6ヵ月若い状態を保たれることが明らかになりました。

オーストラリア国立大学の研究チームは、12年間にわたって健康な中年者335名(44～46歳)と年長者351名(60～64歳)の2,000回以上の脳スキャン画像から、人工知能を用いて見かけ上の年齢(「ブレインエイジ」)を推定し、実年齢と比較しました。参加者の血圧は、12年間で最大4回測定され、血圧と「ブレインエイジ」の間の経年変化が評価されました。

12年の間に、参加者の血圧はさまざまな程度に上昇しましたが、研究チームは、その血圧が10mmHg上昇するごとに、「ブレインエイジ」が65.7日進むことを発見したといいます。

血圧がほとんど変化せず理想的な血圧を保ち続けた人は、血圧が上昇した人と比較して6ヵ月以上若い脳を保持していた、と研究チームは述べています。

「高血圧の人と比較して、最適な血圧の人は、中年に達するまでに6ヵ月以上若く見える脳年齢を持っていることが分かりました」と心臓専門医で共同研究者のウォルター・アバヤラトナ教授は語っています。「血圧が問題になるのを待つのではなく、血圧が上がら過ぎないように、人生の早い段階でライフスタイルと食事を改善することが重要です」。

筆頭研究者のニコラス・チェブイン教授は、血圧上昇の影響が脳に影響を与えるには時間がかかるため、この



調査結果は20代と30代の若者にとって特に懸念されることを浮き彫りにしている、とコメントしています。

出典：「Frontiers in Aging Neuroscience」

管理人からのコメント

血圧がわずかに高まるだけでも脳の加齢が進むという興味深い結果です。6ヵ月は大した差ではないようにも見えますが、血圧を下げない限りこの差はどんどん開いていくわけですから重要です。健康的な食事と運動を心掛けるようにしましょう。

飲酒頻度と消化器がんとの関係



管理人からのコメント

休肝日を設けましょう、とはよくいわれる酒飲みへの忠告ですが、科学的根拠があったというわけですね。毎晩では肝臓や胃腸への負担が過重になり過ぎることでしょうか。1日休めるくらいならずっと休めると思う人も多いかもしれませんけど。

大量飲酒はがんのリスクを高めますが、週当たりの飲酒量が同じであれば、飲酒頻度の高い方が消化器がんの発症リスクは高まるようです。

韓国ソウル国立大学医学部の研究チームは、韓国国民健康保険システムデータベースに登録された1,173万7,467名の参加者を対象とした疫学研究のデータを解析しました。参加者は2009年から2010年に登録され、その後2017年12月まで追跡調査されました。

データ解析の結果、飲酒量ではなく、飲酒頻度が消化器がんのリスクと

有意に関連することが明らかになりました。週当たりの飲酒量が同じレベルである場合、飲酒頻度が高まると消化器がんの発症リスクは高まり、1回当たりの飲酒量が多くなるとリスクはわずかに低下したのです。

「飲酒の回数が1回ごとの量よりも消化器がんの重要なリスク因子であることが明らかになりました。人々は、総飲酒量や1回ごとの飲酒量だけでなく、少量を定期的に頻繁に飲むことにも注意すべきなのです」と研究チームは結論付けています。

出典：「JAMA Network Open」誌



就職・引っ越しシーズン到来

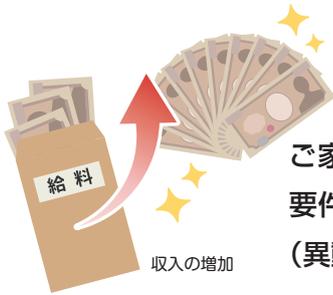


引っ越し



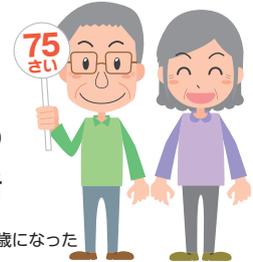
就職

ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1（月収換算10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になった
- 同居が扶養の要件である人*2が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
（60歳以上または
障害者の場合は
180万円未満）

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

