

# Sanitā [サニタ]

41  
2021.03

P2 特集 健康保険料率は据え置き、  
介護保険料率は引き上げます



P6 紙商健保の皆さん、たばことお酒に注意！



P7 紙商健保の保険証が変わります

P15 チューブトレーニング

# 健康保険料率は据え置き、 介護保険料率は引き上げます

令和3年3月分(4月給与控除分)から介護保険料率を引き上げさせていただきます

東京紙商健康保険組合では、厳しい財政状況が続いています。平成20年度の高齢者医療制度創設以来、9年間経常赤字を計上し、積立金の繰入により対応しつつ、平成26、29、30、令和元年度に保険料率を引き上げさせていただきました。

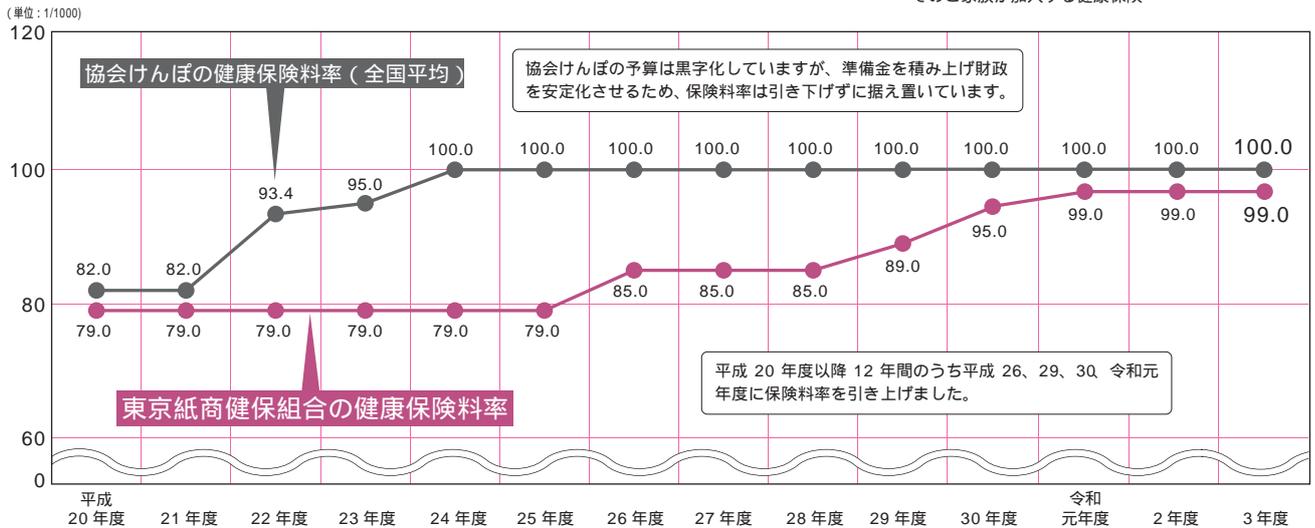
団塊の世代が後期高齢者となり健保組合の納付金負担の増大が予測される「2022年危機」は目前に迫っています。当組合も例外ではありませんが、令和3年度の健康保険料率は据え置きとすることにいたしました。

介護保険料については国へ納付金を納めるため0.6/1000引き上げ、17.8/1000とさせていただきます。

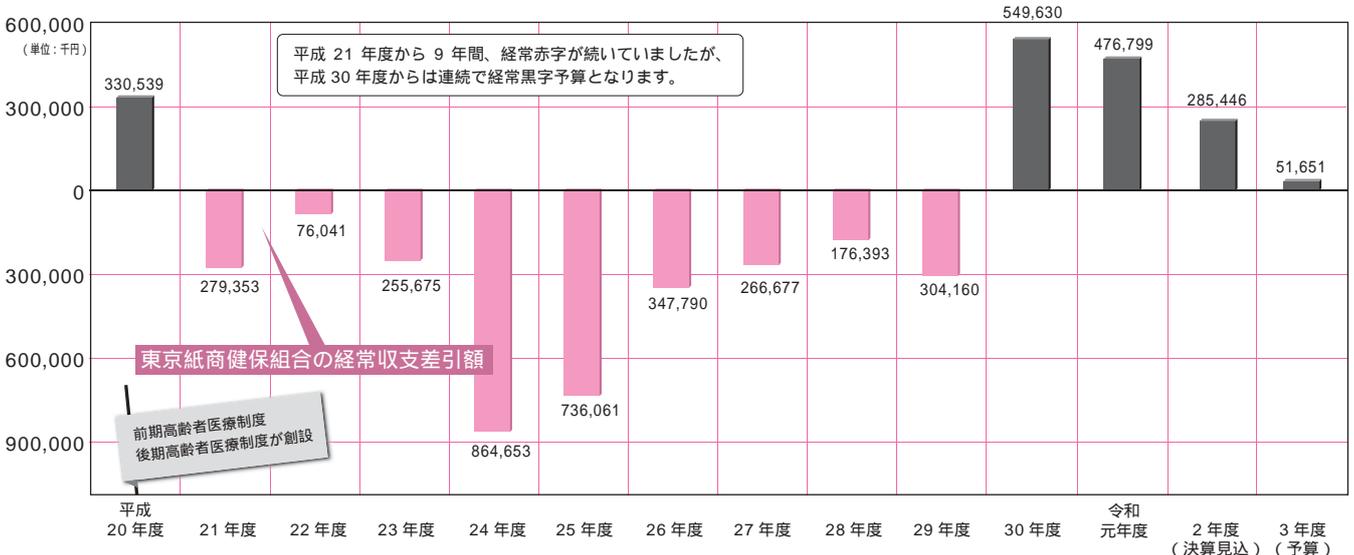
任意継続被保険者の方は  
令和3年4月分から  
なります

引き続き効率的な事業運営に努めてまいりますので、みなさまにおかれましても、日頃より健康管理にご留意いただき医療費節減にお努めくださいますようよろしくお願い申し上げます。

## 東京紙商健保組合と協会けんぽの健康保険料率



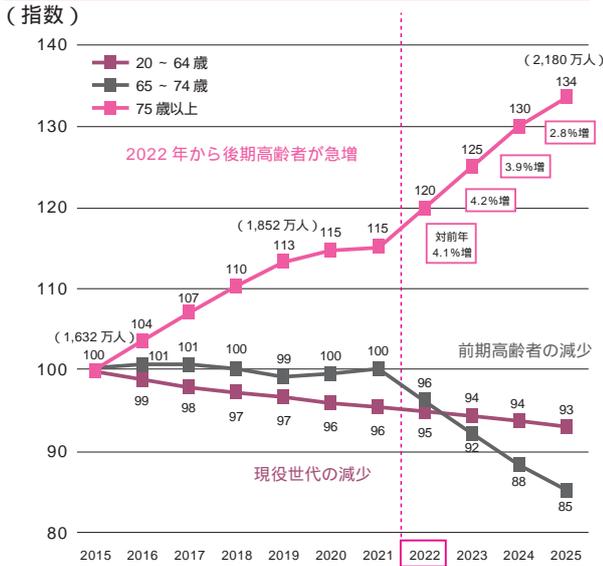
## 東京紙商健保組合の経常収支差引額の推移



# 健保組合を巡る状況

## 「2022年危機」= 後期高齢者の急増と現役世代の減少

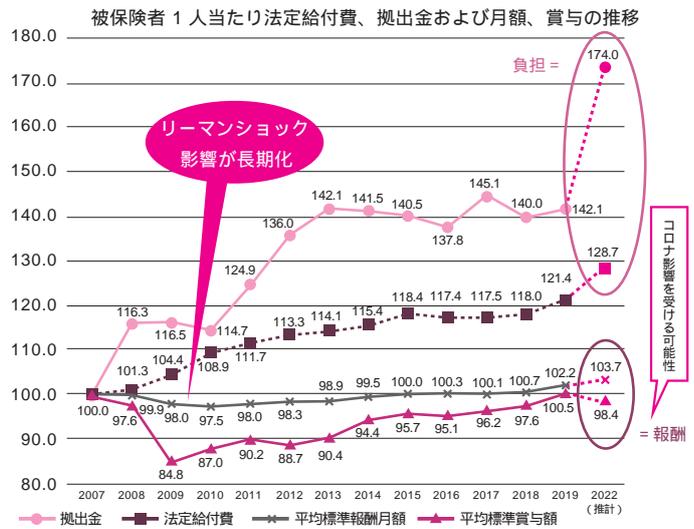
2022年度以降、後期高齢者が急増し、現役世代が減少していくことが予想されています。



(注) 出生中位、死亡中位  
(出典) 年齢区分別人口(日本の将来推計人口・平成29年推計)をもとに健保連が作成

## 健康保険組合の財政状況の変化

被保険者1人当たりで見ると月額・賞与といった報酬が伸び悩む一方で、拠出金や法定給付費による負担の伸びが著しくなっています。



(注1) 2007年～2017年度までは決算、2018年度と2019年度は決算見込の数値である。  
(注2) 2007年度を「100」とした伸び率の推移である。  
(注3) 2022年の数値は2017年度決算見込の値からの推計である。但し、2019年4月1日に解散した大規模健保分は本推計に含まれない。  
健保連資料より

## 保険料率の見直し内容

理事会・組合会において、保険料率見直しの検討を重ねてまいりました。健康保険料率につきましては、昨年度据え置き「99/1000」としました。

介護保険料率につきましては、国に納める介護納付金に必要な保険料率を算出し、令和3年度は0.6/1000引き上げて「17.8/1000」としました。

### 令和3年度 健康保険料率

	健康保険料率	負担割合	
		事業主	被保険者
現行	99/1000	49.5/1000	49.5/1000
令和3年度	99/1000	49.5/1000	49.5/1000

### 令和3年度 介護保険料率(40歳～64歳の被保険者)

	介護保険料率	負担割合	
		事業主	被保険者
現行	17.2/1000	8.6/1000	8.6/1000
令和3年度	17.8/1000	8.9/1000	8.9/1000

## Q&A



**Q** 介護保険料(40歳～64歳の被保険者)の負担はどれくらい増えるのですか？

**A** 月の給与を38万円、賞与を年2回でそれぞれ50万円ずつ支給と仮定した場合、新たな負担としてお願する金額は、**年間で3,336円**です(事業主が半分を負担)。

### 現行(介護保険料率 17.2/1000)

$$38 \text{万円} \times 17.2/1000 \times 12 \text{ヵ月} + 50 \text{万円} \times 17.2/1000 \times 2 \text{回} = 9 \text{万} 5,632 \text{円}$$

給与からの保険料  
7万8,432円

賞与からの保険料  
1万7,200円

年間の保険料  
(事業主が半分を負担)

### 改定後(介護保険料率 17.8/1000)

$$38 \text{万円} \times 17.8/1000 \times 12 \text{ヵ月} + 50 \text{万円} \times 17.8/1000 \times 2 \text{回} = 9 \text{万} 8,968 \text{円}$$

給与からの保険料  
8万1,168円

賞与からの保険料  
1万7,800円

年間の保険料  
(事業主が半分を負担)

差額は3,336円(事業主が半分を負担)となります。

令和3年度

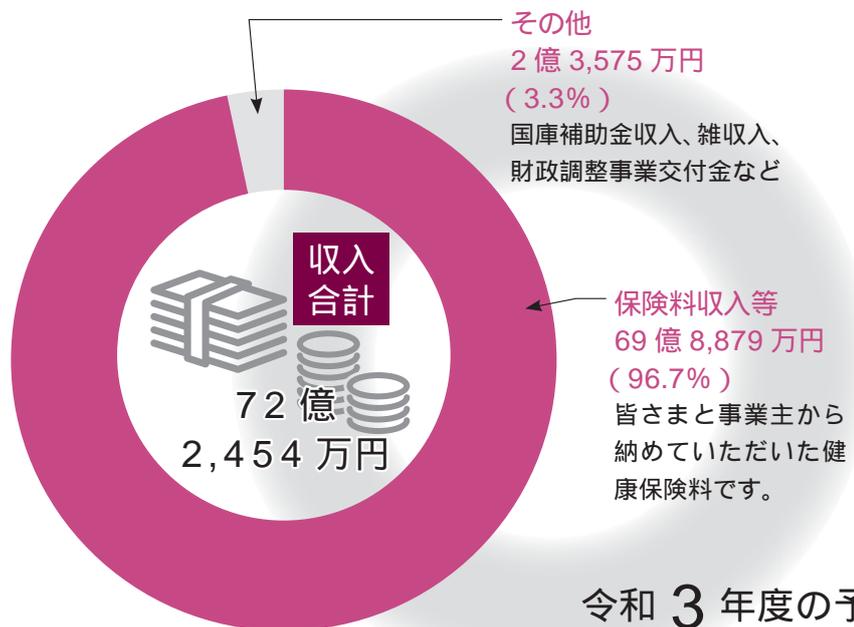
## 予算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の令和3年度収入支出予算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。

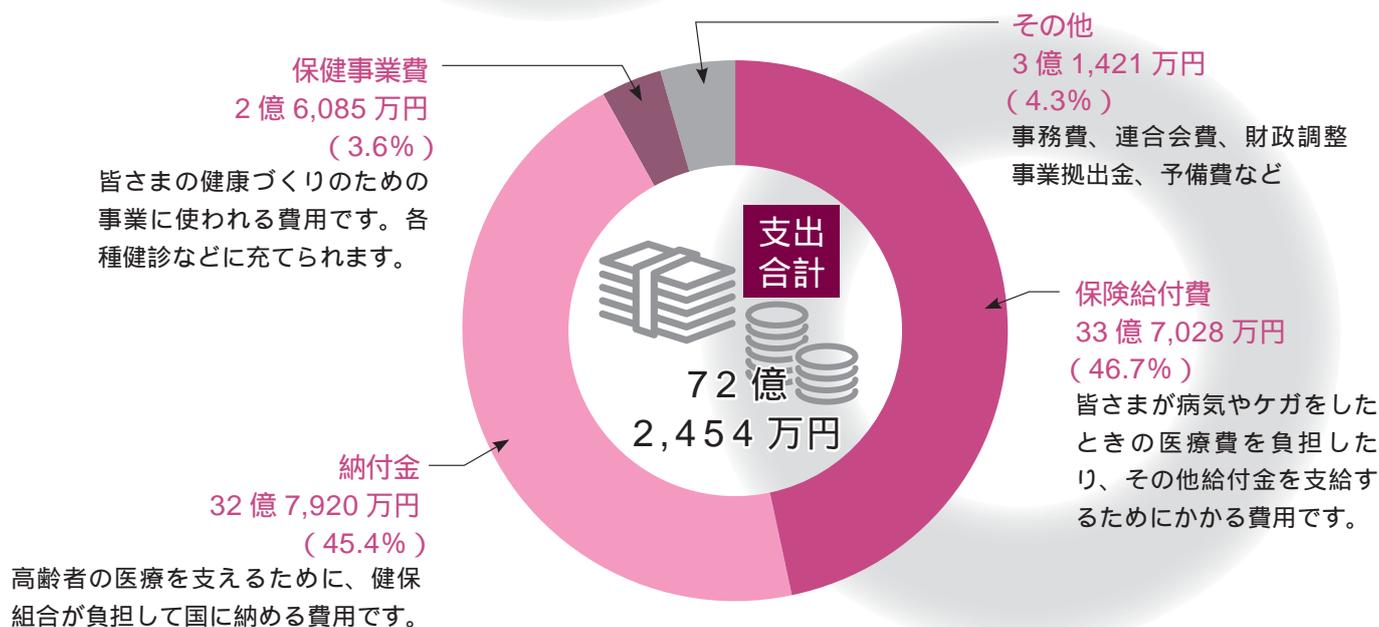
令和3年度は健康保険料率を据え置いたうえで、予算を編成しました。それにより財政状況を示す経常収支では5,165万円の黒字となっています。

予算総額 72億2,454万円

保険料率	99/1000
会社負担分	49.5/1000
本人負担分	49.5/1000
被保険者数	13,380人
平均標準報酬月額	372,684円



## 令和3年度の予算概要



## 介護保険

科目	予算額(千円)
介護保険収入	920,526
雑収入	4
合計	920,530

収入

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	916,363
介護保険料還付金	300
積立金	3,867
合計	920,530

介護保険の  
ポイント

介護保険制度の運営主体は市区町村です。健保組合では介護保険料を徴収し、国に納付しています。介護納付金の額は、毎年度国から通知されます。

介護保険料を納めるのは、40～64歳の被保険者です。介護保険料率は17.8/1000(事業主と折半負担)で、0.6/1000の引き上げとなりました。



## 令和3年度予算編成について

理事長 齊藤 晴則

被保険者およびご家族の皆さまにおかれましては、当健康保険組合の事業運営に日頃より多大なるご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

これまで効果的な事業の取捨選択や必要に応じた保険料率の引き上げにより、財源の確保に努めてまいりました。令和3年度につきましては、被保険者数の減少や平均標準報酬月額減少、医療給付費の減少などの状況を勘案し、健康保険料率は据え置きとして予算編成いたしました。一方、団塊の世代が後期高齢者となり健保組合の納付金負担の増大が予測される「2022年危機」が迫り、今後も厳しい状況が続くと考えております。引き続き効率的な事業運営による経費削減に努め、皆さまの保険料負担の増加を最小限に抑えられるよう尽力してまいります。

介護保険料率については、0.06%引き上げました。今後とも保険料率を引き上げる状況を予測しております。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

令和3年度予算は、収入では皆さまと事業主から収めていただく保険料収入等は69億8,879万円(対前年度比2.8%減)と見込んでおります。

支出では保険給付費として33億7,028万円(対前年度0.54%減)前期・後期高齢者医療制度、退職者医療制度等への納付金を32億7,920万円(対前年度0.99%増)と見込みました。また保健事業費には2億6,085万円(対

前年度5.53%増)の予算を確保しました。引き続き「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」の円滑な実施、メンタルヘルス対策などの健康づくり事業を実施してまいります。以上により、令和3年度予算は経常収支では5,165万円の黒字となりました。

とはいえ、当組合の財政に厳しい状況が続いていることは変わりありません。高齢者医療制度への納付金は保険料収入のほぼ5割を占めており、現役世代に対する過剰な負担は続いています。他の健保組合も同様の状況であるなか、昨年閣議決定された全世代型社会保障検討会議の最終報告を受け、後期高齢者で一定所得以上の方については、医療費の窓口負担を現行の1割から2割とすることとなりました。しかし具体的には2割負担の対象範囲は所得基準200万円以上、対象者数が370万人にとどまっています。今後とも現役世代のさらなる負担軽減、および国民皆保険制度の維持の観点からも、国においては次なる改革に取り組んでいただきたいと考えております。

皆様方におかれては、新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、一層健康への関心が高まったのではないのでしょうか。これを機に今一度の生活習慣や健康の維持増進についても振り返っていただき、日頃の健康管理、医療費節減について一層お努めいただきたく、よろしく願い申し上げます。

## Kenpo Topics

### 公告

#### 新たに編入のため加えた事業所

事業所の名称 / エイビーピー・ジャパン(株) 所在地 / 東京都品川区東五反田 2-10-2 東五反田スクエア 14 階 編入年月日 / 令和3年1月1日

#### 名称を変更した事業所

変更後の名称 / (株)文友社物流 変更前の名称 / (株)文友社 所在地 / 千葉県市川市千鳥町 12-1 変更年月日 / 令和2年6月1日

#### 所在地を変更した事業所

事業所の名称 / 不二産業(株) 変更後の所在地 / 広島県福山市引野町字沖浦 5182-16 変更前の所在地 / 東京都世田谷区北沢 3-23-22 変更年月日 / 令和元年11月1日

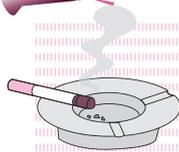
事業所の名称 / 北越紙販売(株) 変更後の所在地 / 東京都中央区日本橋本石町 3-2-2 変更前の所在地 / 東京都千代田区神田錦町 3-3 変更年月日 / 令和2年7月27日

事業所の名称 / (株)大商 変更後の所在地 / 東京都大田区羽田空港 1-8-2 変更前の所在地 / 東京都中央区日本橋人形町 3-10-2 変更年月日 / 令和2年8月1日

#### 令和3年度任意継続被保険者標準報酬

標準報酬月額 / 380,000円(第26等級) 令和2年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額

標準報酬日額 / 12,670円 適用年月日 / 令和3年4月1日



# たばことお酒に注意!

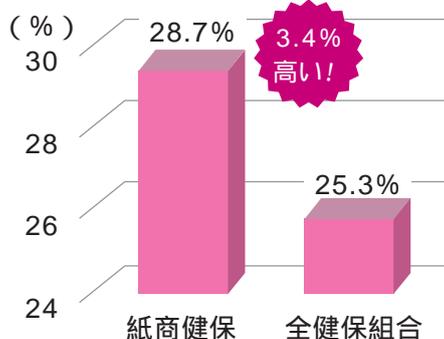


紙商健保の皆さんの健康状態を分析した結果によると、他健保に比べてたばことお酒のリスクのある人が多いことがわかりました。

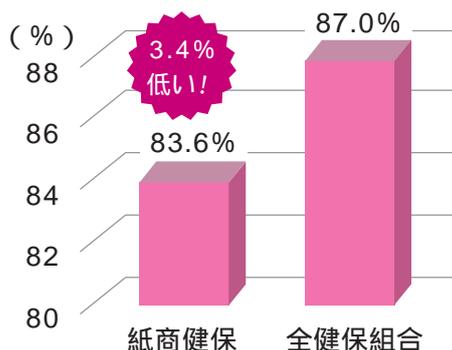
2020年度版健康スコアリングレポート結果より



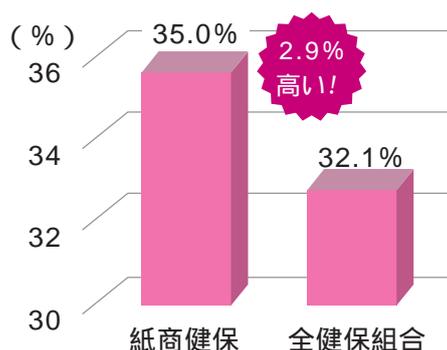
## たばこを習慣的に吸っている者の割合



## 適切な飲酒習慣を有する者の割合



## 肝機能異常症のリスク保有者



紙商健保

## その他の健康習慣の状況

適切な運動習慣 がある人の割合が高い

Good!

紙商健保...32.0%

全健保組合平均...31.4%

0.6% 高い

「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」「歩行または相当の身体活動を1日1時間以上実施している」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」のうち2つ以上が適切である者

特定健診の被扶養者(奥さま)の受診率が低い

Bad...

特定保健指導の受診率が低い

Bad...

紙商健保...42.9%

全健保組合平均...47.2%

4.3% 低い

紙商健保...6.5%

全健保組合平均...25.9%

平均の 1/3

ご自身やご家族の健康を今一度見つめ直してみたいはいかがですか？  
生活習慣病を防ぐためにも、紙商健保の健診事業を活用ください!

# 紙商健保の保険証が変わります

令和3年3月からのオンライン資格確認<sup>1</sup>の導入にあたり、健康保険の被保険者番号に個人を識別する2桁の枝番が追加されます。これに伴い令和3年3月に紙商健保の保険証を一斉更新します。

現在ご加入の被保険者・被扶養者の方につきましては、従来の保険証から新保険証へと差替えになります。ご協力をお願いいたします。<sup>2</sup>

- 1 オンライン資格確認とは、マイナンバーカードを保険証として利用できるようにし、マイナンバーカードのICチップまたは保険証・処方箋の記号番号等により、オンラインで資格情報の確認ができるようになる仕組みです。
- 2 令和3年2月以降に発行した保険証については、すでに新保険証となっています。

**ご注意ください**

- 以前の保険証は回収いたしますので、必ずご返却ください。
- 新しい保険証を受け取ったら必ず氏名、生年月日、性別を確認してください。
- 保険証の内容に変更がある場合、または変更する場合は、事業所の担当者へ申し出てください。

これまでは **世帯単位**

健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	平成23年3月15日交付
記号	番号	
氏名	カミショウ ハナコ	
氏名	紙商 花子	
生年月日	昭和 年 月 日	性別 女
資格取得年月日	平成 年 月 日	
保険者所在地	東京都中央区日本橋浜町2丁目42番地10号	
保険者番号・名称	東京紙商健康保険組合 03(3666)2521	

**被保険者と被扶養者が全員同じ番号**

保険証の番号は世帯単位で付番されていたため、被保険者と被扶養者は同じ番号です。そのため、世帯単位での識別はできて、個人単位での識別はできませんでした。

記号  
番号



新しい保険証から **個人単位**

健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	令和3年3月15日交付
記号	番号	(枝番)
氏名	カミショウ ハナコ	
氏名	紙商 花子	
生年月日	昭和 年 月 日	性別 女
資格取得年月日	平成 年 月 日	
保険者所在地	東京都中央区日本橋浜町2丁目42番地10号	
保険者番号・名称	東京紙商健康保険組合 03(3666)2521	

**個人単位で異なる番号**

枝番が追加されることで、被保険者、被扶養者とも個人ごとに異なる番号となります。保険証の番号で個人を識別できるようになります。

記号  
番号  
枝番



**おもな  
変更点**

- 2桁の枝番を追加しました
- 保険証の色が「オレンジ」になります

# 給付を受ける

対象	こんなとき	給付名称	給付額		
			法定給付	紙商健保の付加給付	
本人(被保険者)のみ	業務外の病気やケガで連続4日以上会社を休み、その間の給与をもらえないとき	傷病手当金	欠勤4日目から、1日につき【直近12カ月の標準報酬月額*1を平均した額÷30】の2/3相当額 支給期間は、支給開始日から最長1年6カ月間		
	出産のため会社を休み、その間の給与をもらえないとき	出産手当金	1日につき【直近12カ月の標準報酬月額*1を平均した額÷30】の2/3相当額 支給期間は、出産(予定)日以前の42日(多胎の場合は98日)から出産日翌日以後56日の間		
本人(被保険者)と家族(被扶養者)	亡くなったとき	埋葬料・費	本人死亡 50,000円	+	本人死亡 30,000円
			家族死亡 50,000円	+	家族死亡 20,000円
	1カ月の医療費の窓口負担が30,000円*2を超えたとき	高額療養費	標準報酬月額に応じて5段階に設定された自己負担限度額を超えた額 【標準報酬月額38万円、1カ月の総医療費100万円の場合】87,430円を超えた額	+	窓口負担が30,000円(1,000円未満切捨)を超えた場合、超えた額を支給。 【左の例の場合】57,000円
	妊娠22週目以降に産科医療補償制度*4に加入している医療機関等で出産したとき	出産育児一時金	1児につき420,000円	+	本人 23,000円 (退職後を除く) 家族 13,000円
	妊娠4カ月(85日)以上の出産で上の条件に当てはまらないとき	一時金	1児につき404,000円	+	本人 23,000円 (退職後を除く) 家族 13,000円
	やむを得ない事情で医療費を全額自己負担したとき	療養費	基準額の7割を払い戻します 未就学児は8割、70歳以上は8割、70歳以上一定額所得者は7割になります。		
治療用装具等をつくったとき	基準額の7割を払い戻します 未就学児は8割、70歳以上は8割、70歳以上一定額所得者は7割になります。				

保険証 カード証の管理は

大丈夫?



保険証は大切に!

被保険者証(保険証)がカード化されてから再交付の申請が急激に増えています。被保険者証の管理には十分注意してください。

紛失したときは警察へ届け出て、健保組合には再交付の申請を!

保険証の紛失や盗難にあったときは、必ず警察へ届出をしてください。同時に紙商健保へ「健康保険被保険者証・高齢受給者証 滅失届・再交付申請書」(ホームページからダウンロードできます)を提出し、再交付の手続きを行うことが必要です。

手続き方法	注釈
事業所を通じて 健保組合に提出	* 1 毎月の給与（各種手当含）の報酬を、きりのよい幅で区切った額のこと。全 50 等級に区分されている。
	出産日が予定日より遅れたときは、遅れた期間も支給。
自動払い* 3	<p>* 2 各診療月（暦月）における診療報酬明細書の 1 件ごと。暦月とは月の初日から末日のこと ○ 3/1 ~ 3/31    × 3/5 ~ 4/4</p> <p>* 3 支給時期は原則として、診療を受けた月の 2 カ月後の月末になります。 市区町村等の自治体から、乳幼児・ひとり親家庭・妊産婦・障害者等での医療助成を受けている場合は、これらの給付金が支給されない場合もあります。医療助成の受給者証をお持ちの方は、業務課までご連絡ください。</p>
被保険者より 健保組合に提出 付加給付分に <u>直接支払制度</u> * 5 は適用されない ので、出産後に 必ず申請してく ださい。	<p>* 4 赤ちゃんがお産に関連した重度の脳性まひを発症した場合に、補償金を支給することで経済的負担を緩和するとともに、再発防止と医療の質の向上を目指す制度。</p> <p>* 5 健保組合が出産で利用された医療機関に対して、直接出産育児一時金を支払う制度。</p>
被保険者より 健保組合に提出	就職後、保険証が交付される前に病気やケガをした場合など。
	コルセット、ギブス、治療用装具（靴型装具は写真の添付が必要）治療用眼鏡等（9 歳未満の場合、上限額あり）など。

医療費が高額になりそうなときは

## 限度額適用認定証 をご利用ください

窓口負担が「自己負担限度額」を超えたら、超過分は健保組合から後日払い戻されます（高額療養費制度）。もし、事前に「限度額適用認定証」を申請しておけば、窓口負担を自己負担限度額までにすることができます。

（申請書は紙商健保ホームページの「届出用紙ダウンロード」から印刷できます。）

2020 年 11 月から

## 健康保険の一部手続きで 電子申請による届出の 受付を開始しました

行政手続きのコスト削減のため、電子申請の利用が進められています。

紙商健保でも以下のように、電子申請による届け出の受付を開始しました。

### 対象事業所

資本金 1 億円超（義務化）

資本金 1 億円以下（任意）

### 電子申請が可能な届出

被保険者報酬月額算定基礎届

被保険者報酬月額変更届

被保険者賞与支払届



## 住所に変更があったときは届出が必要です

被扶養者向けの健診案内をご自宅へお送りしていますが、転居先不明等で返戻されるケースが多く見られます。申込期限を設けている健診もございますので、ご住所に変更があったときは、すみやかに『住所変更届』（ホームページからダウンロードできます）を、紙商健保にご提出ください。



知って得する!? ● 紙商健保活用ガイド

# 健康のサポート

紙商健保では皆さまの健康をサポートするため以下の健康管理事業として総合健診を実施しています。

## 被保険者、被扶養者の皆さま 今年も健診を受けましょう!

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、気づいたときにはすでに重症化しているケースも多くあります。症状が出てから治療を始めても、健康な状態には戻らないかもしれません。

生活習慣病を防ぎ、健康な状態を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが重要です。当健保組合の健診・人間ドックを、皆さまの健康管理にご活用ください。



### 総合健診

生活習慣の改善と、疾病の早期発見を目的とした総合的な健診です

#### 半日人間ドック

##### 東京都内で受診

実施時期

通年

実施場所

浜町公園クリニック

受診費用

	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金	
			バリウムコース	内視鏡コース
被保険者	30歳以上	44,000円	18,000円	21,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円	18,000円
	40歳未満		13,000円	16,000円
	40歳以上			

差額は紙商健保が負担しています。

検査項目

身体測定、視力、聴力、心電図、X線撮影(胃・胸部)、血液検査、尿・便検査、診察、肺機能、腹部超音波検査、眼底・眼圧等



申込方法

被保険者の方は、事業所の担当者の方にご相談ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、お電話でお申込みください。

浜町公園クリニックへの予約・お問い合わせ  
TEL 03-5643-2300

##### 東京都外の契約健診施設で受診

実施場所

契約健診施設

紙商健保のホームページをご覧ください。

受診費用

	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金
			バリウムコース
被保険者	30歳以上	44,000円	18,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円
	40歳以上		13,000円

差額は紙商健保が負担しています。

検査項目

施設により若干異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

追加検査は全額自己負担になります。胃の検査において、胃部X線検査を内視鏡検査に切り替える場合に差額が生じることがあります。この差額は自己負担になります。



申込方法

被保険者または事業所の担当者の方が契約健診施設へご予約のうえ、所定の申込書を事業所経由で紙商健保に提出ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、各自でご予約のうえ、紙商健保に電話でご連絡ください。

## 各種健診・補助金などに関するお問い合わせ

保  
健  
事  
業  
係

TEL 03-3666-2521

FAX 03-3666-2477

受付時間 平日 9:00 ~ 17:00

<http://www.kamisho.net/>



## 婦人生活習慣病予防健診

女性を対象とした生活習慣病予防健診を全国の公共施設等を利用して実施

### 実施時期

- 春季** 12月～1月に申込みを行い、4月～8月に受診
- 秋季** 6月～7月に申込みを行い、10月～2月に受診

### 実施場所

全国約 800 カ所

実施時期ごとに実施場所の追加や変更が行われます。申込み開始時にご案内・会場一覧・申込書をお送りいたします。

### 受診費用

	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金
被保険者	30歳以上	17,721円	6,000円
被扶養者	30歳以上	21,109円	2,000円

差額は紙商健保が負担しています。

### 検査項目

身体測定、視力、聴力、心電図、X線撮影(胃・胸部)、血液検査、尿・便検査、診察、乳房超音波検査、子宮頸部細胞診 等

### 申込方法

被保険者の方は、事業所の担当者の方にご相談ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、6月と12月にご案内を送付しますので、そちらをご覧ください。

## 東京都外の契約健診施設以外で受診

都外在住・在勤の方で契約健診施設以外で人間ドックを受診される場合は、健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき補助金を支給いたします。

	受診対象者年齢	組合補助負担額	受診者負担額
被保険者	30歳以上	健診料金の5割 (限度額 24,000円)	健診料金の5割 (最低負担額 6,000円) と補助限度額を超えた 場合はその超えた額
被扶養者	30歳以上 40歳未満	健診料金の6割 (限度額 27,000円)	健診料金の4割と 補助限度額を超えた場 合はその超えた額
	40歳以上	健診料金の6割 (限度額 29,000円)	健診料金の4割と 補助限度額を超えた場 合はその超えた額

### 対象健診施設

東京都外の健診施設



### 請求方法

紙商健保ホームページより「地方在住者人間ドック補助金申請書」をダウンロードし、必要事項を記入後、次の～を添付のうえ請求してください。

- 領収書の原本
- 支払内訳のわかる請求明細書、料金表のコピー
- 健診結果のコピー

## 脳ドック

脳および脳血管疾患の危険因子の早期発見を目的に、  
健診施設と契約しています

## 対象者

令和3年度脳ドック受診対象者（被保険者のみ）  
45歳（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）  
50歳（昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ）  
55歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ）  
60歳（昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ）  
の被保険者

下記の金額で受診できるのは60歳までに1回のみです。

## 実施時期

令和3年4月1日～令和4年3月31日

## 検査項目

問診・頭部MRI（断層撮影）・  
頭部MRA（血管撮影）



## 契約健診施設で受診

## 実施場所

## 契約健診施設

紙商健保のホームページをご覧ください。

## 受診費用

健診費用（税込）	自己負担金
約30,000円	10,000円

差額は紙商健保が負担しています。

## 申込方法

健診施設に直接お電話でお申込ください。予約の際、契約区分が紙商契約の健診施設には「東京紙商健保の脳検査」、東振協の健診施設には「東振協の脳検査」と申し出てください。予約が取れましたら、被保険者または事業所の担当者の方が電話またはFAX（「令和3年度脳ドック予約申込書《契約医療機関》」）でご連絡ください。

## 契約健診施設以外で受診

健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき健診費用から10,000円を差し引いた額（限度額20,800円）を補助金として支給いたします。

## 請求方法

紙商健保ホームページより「令和3年度脳ドック補助金申請書《契約医療機関外》」をダウンロードし、必要事項を記入後、次の～を添付のうえ請求してください。

領収書の原本  
支払内訳のわかる  
請求明細書、料金表のコピー  
健診結果のコピー



## 特定保健指導

生活習慣病の予防をめざし、治療が必要となる一歩手前で引き返すためのメタボ改善プログラム（費用は紙商健保が負担しています）

## 内容

健保に報告いただいた健診結果をもとにリスク判定を行い、生活習慣病予備群に該当された方に医療スタッフが無料で面談を行います。

紙商健保の医療費の内訳を見ると、生活習慣病関連の病名が上位にあり、40代から50代にかけてその有病者数と1人あたりの医療費が大きく上昇することがわかっています。

その予備群となる方々に、効果的で取り組みやすい生活改善のご提案とその後の定期的なフォローアップを行うことで、生活習慣病の発症リスクを取り除き、健康増進を図っていただき、将来の医療費の減少をめざすものです。

## 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健康診断で特定保健指導に該当された方



特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、皆さまが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



## メンタルヘルス支援サービス

なかなか寝つけない 職場の人間関係で悩んでいる  
家族のことで悩みがある

お気軽にご相談ください

☎ 0120-783-112

### プライバシー厳守

専門の外部機関に委託しています。ご相談者・  
ご相談内容が健保組合や会社にもれることは  
決してありません。

### ご相談は無料

通話料は無料、対面カウンセリングはお一人  
につき年5回まで無料です。WEB相談も無料  
です。

### 電話相談

月～金 9:30～21:30 | 土 11:00～19:00

対象者は被保険者本人（労務管理者も含む）および被扶養者  
（18歳未満は相談時に保護者の同意を確認）

通話料無料、携帯電話可

（1日1人1回30分程度まで。電話番号通知でおかけくだ  
さい）

受付の際、臨床心理士等から健保組合名、本人・家族の別、  
年齢、性別の照会がありますのでお申し出ください。

☑ WEB相談、WEB上での対面相談のお申込み、その他詳細は紙商健保ホームページ「こころ相談ネット」をご覧ください。  
[ログイン時の法人契約コード kamishokenpo](#)

### 対面相談

臨床心理士等による対面でのカウンセリング

対象者は被保険者本人および被扶養者（18歳未満は保護者  
の同行が必要）

利用は年5回まで。

### WEB相談

メールでいつでも相談受付  
（回答には3営業日を要します）

対象者は被保険者本人および被扶養者（18歳以上）  
携帯電話からは、ご利用になれません。

【サービス提供者：（一社）東京都総合組合保健施設振興協会 / 委託先：(株)フィスメック】



## 健保ネタ帳

# 健診前にダイエットってダメ？

人間ドックや健康診断ではよい検査結果を期待したいものです。それには健診結果が出た時点で内容をチェックし、次の健診（1年後）を目指して生活習慣の改善を始めることをおすすめします。すこやかな生活習慣が身につけばよい結果が出ますし、その後も健康に対して不安のない生活を送れるはずですよ。

健診日直前になっていきなりダイエットや禁酒をしても効果は現れません。かといって健診日の1～2週間前になっても不摂生をしていると、数値に異常が生じるリスクが高まります。肝機能の検査では（ガンマ）GTPなどの数値に現れやすくなるので、ふだんどおりの生活を送りながらも節酒を心がけましょう。また、夕食は早めにすませ、休養をしっかりとるようにしましょう。



# ご存じですか？ 「男性更年期障害」



更年期障害は、女性だけの問題と思いませんか？ 実は、男性にもホルモンの低下による更年期障害は存在します。男性の場合、不調を相談できずに抱え込んでしまうケースも多いようです。更年期障害は、男性にも起こりえることを覚えておきましょう。

なし.....1  
軽い.....2  
中等度.....3  
重い.....4  
非常に重い...5  
を記入

## 原因は「テストステロン」の低下

男性更年期障害は「加齢男性性腺機能低下症候群（LOH 症候群）」と呼ばれます。筋肉や骨を強くしたり、性機能や判断力、理解力などを高める役割を持つ男性ホルモン「テストステロン」の分泌が、通常よりも大きく低下することで起こると考えられています。しかし、その他の要因も影響しているとみられ、発症のメカニズムははっきりとわかっていません。

女性の更年期障害は閉経前後 10 年間に起こることが多いのに対し、男性の更年期障害は好発年齢がなく、40 代以降なら何歳でも起こります。人によっては長引くケースも散見され、不調を抱えたまま長期間過ごしている人もいることが推測されています。

放置するとうつ病や心筋梗塞などのリスクも高まりますので、気になる症状があれば右の AMS スコアでチェックしてみることをおすすめします。



## AMS スコア

Aging males' symptoms

	症状	点数
1	総合的に調子が思わしくない	
2	関節や筋肉の痛み	
3	ひどい発汗	
4	睡眠の悩み	
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	
6	イライラする	
7	神経質になった	
8	不安感	
9	体の疲労や行動力の減退	
10	筋力の低下	
11	憂うつな気分	
12	絶頂期は過ぎたと感じる	
13	力尽きた、どん底にいると感じる	
14	ひげの伸びが遅くなった	
15	性的能力の衰え	
16	早朝勃起の回数の減少	
17	性欲の低下	

## 合計点数が...

17~26点	27~36点	37~49点	50点以上
なし	軽度	中程度	重度

### よい睡眠をとる

就寝前は  
スマホに触らない、  
パジャマに着替える

### リラックスする

お風呂に浸かる、  
大声で笑う

### 人とかかわる

刺激を受ける  
人付き合い

### 体を動かす

スポーツでなくても  
歩くことを増やす

## テストステロンを増やすには？

男性更年期障害の予防・改善のため、テストステロンを増やす生活習慣を心がけましょう。

### チャレンジする

競うスポーツや  
自分を高める趣味



## AMS スコア 37 点以上なら受診の検討を

AMS スコアは、ドイツで開発された男性更年期障害の質問表です。正確な診断には受診が必要ですが、AMS スコアで 37 点（中等度）以上の場合は男性更年期障害の可能性がありますので、受診を検討することをおすすめします。

担当科は泌尿器科となりますが、現在もなお研究が進む分野でもありますので、「男性更年期外来」や「メンズヘルス外来」などの専門外来を設けている病院に受診できればベストです。なお、治療は男性ホルモン補充療法が柱となります。

# チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？  
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

## どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

## 基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

### 広背筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

### 腸腰筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3(左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



## チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

### バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



### チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

## マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました **事前登録が必要**

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で事前登録することで、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました（2021年3月から）。

医療機関や薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけで、オンラインで医療保険の資格確認ができます。

お手元にある保険証も今までどおり使えます。

今後、新規発行される保険証には個人識別番号の2桁が追加され、オンライン資格確認ができるようになります。詳しくはP7をご覧ください。

**ご注意** 事業主にマイナンバーの届出をしていない場合は、健康保険証として利用できません。

申込方法は  
特設ページでも  
確認できます！



[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html)



## Sanita Entertainment

Sanita

### プレゼント 応募方法

プレゼントを希望の方は『プレゼント希望』と記入し、保険証の記号・番号、お名前、住所、本誌のご感想や紙商健保へのご要望があればご記入のうえ、ハガキまたはスマホからご応募ください。

宛先

【ハガキの方】 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10  
東京紙商健康保険組合「サンタプレゼント」宛

【スマホの方】 右のQRコードを読み込み、必要事項を入力後に送信してください。

締切 4月20日(火)消印有効

当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。  
ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。



**Sanita 41**

発行 東京紙商健康保険組合

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10

03-3666-2521 (代表)

<http://www.kamisho.net/> 2021年3月発行