

Sanitā

[サニタ]

43
2022.03

特集

P2

～ 2021 年度版 健康スコアリングレポートより～
東京紙商健保の皆さん たばことお酒が危険です！



P4

令和 4 年度予算をお知らせします



P8

令和 4 年度医療費が変わります

P12

特定保健指導を受けないなんてソンですよ！

東京紙商健保の皆さん

たばことお酒が危険です！

東京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を吸っている方、多量の飲酒をする方が多いことがわかりました。この傾向はここ数年変わっていません。喫煙はがん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病などに罹患するリスクを高めます。また多量飲酒の習慣がある方は肥満や肝機能障害の割合が高いことがわかっています。

たばこを吸っている方は、禁煙をご検討ください。お酒の飲みすぎには、注意しましょう。

2021 年度版健康スコアリングレポート結果より

特定健診・特定保健指導



東京紙商健保の特定健診・特定保健指導の実施状況は、以下のとおりです。被扶養者の特定健診受診率と特定保健指導実施率が低いことが課題となっています。

総合	組合順位	168 位 / 253 組合
全組合順位		1,009 位 / 1,366 組合

■ 当組合 ■ 被保険者 ■ 被扶養者 ■ 全組合平均(加入者全体)

特定健診の実施率

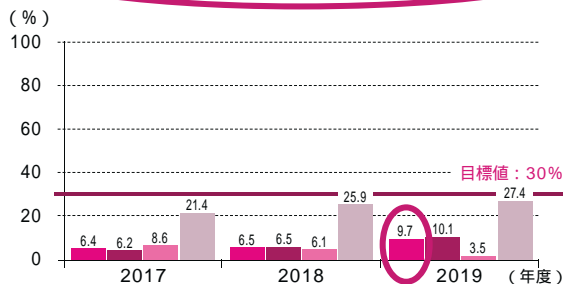
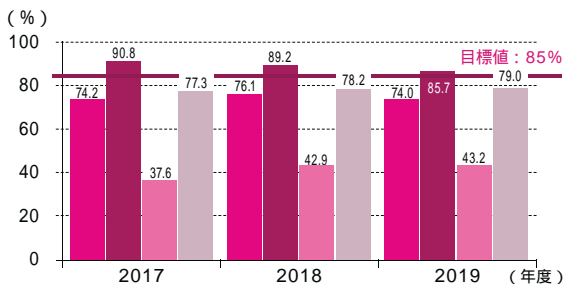


1 ランク UP まで 433 人

特定保健指導の実施率



1 ランク UP まで 28 人



被扶養者の実施率が低いのが課題です。



	2017	2018	2019
特定健診の実施率	74.2%	76.1%	74.0%
当組合 / 総合組合	123 位 / 253 組合	101 位 / 253 組合	147 位 / 253 組合

	2017	2018	2019
特定保健指導の実施率	6.4%	6.5%	9.7%
当組合 / 総合組合	161 位 / 253 組合	192 位 / 253 組合	171 位 / 253 組合

実施率は 2019 年度実績。

健康状況

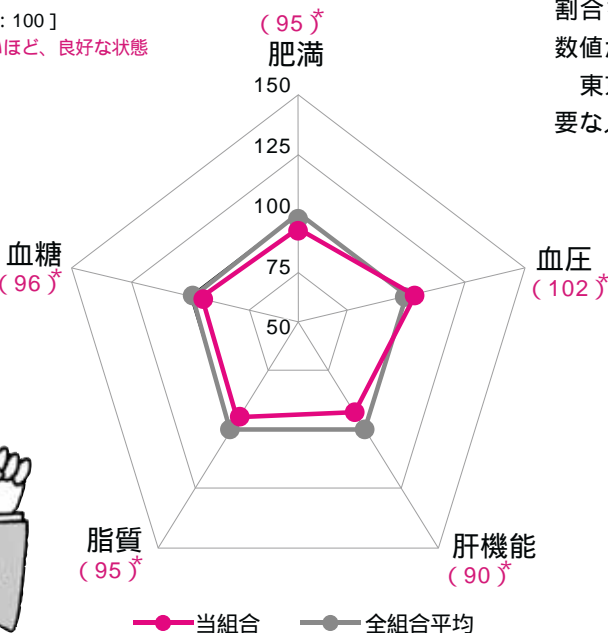


[全組合平均: 100]
*数値が高いほど、良好な状態

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を全組合平均と比較しています。平均が 100 で、数値が小さいほど悪い状態です。

東京紙商健保の健康状況は肝機能リスクに注意が必要な人が多くなっています。

レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。



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。

健康スコアリングレポートって？

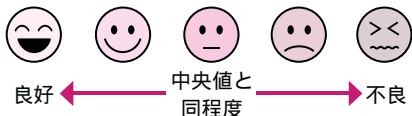


加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*2021年度版は2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。

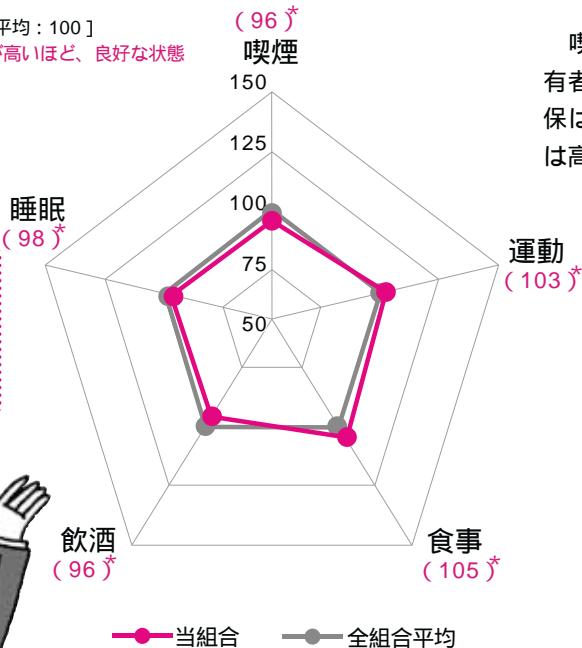
顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



生活習慣

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を全組合平均と比較しています。東京紙商健保は運動習慣リスクは低いものの喫煙・飲酒習慣リスクは高くなっています。

運動習慣リスクは低いものの、喫煙・飲酒リスクは高くなっています。

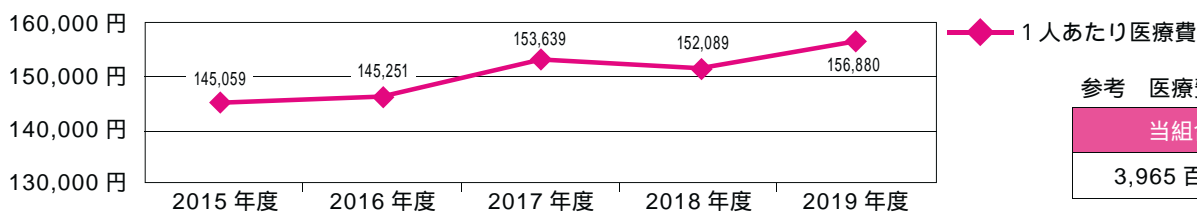


喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫

2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。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。

医療費

東京紙商健保の1人あたり医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数（性・年齢補正後組合差指数）は「0.97」でした。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



参考 医療費総額

当組合	3,965 百万円
-----	-----------

1より高いほど医療費が高い

当組合の1人あたり医療費(2019年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
156,880 円	161,448 円	0.97

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

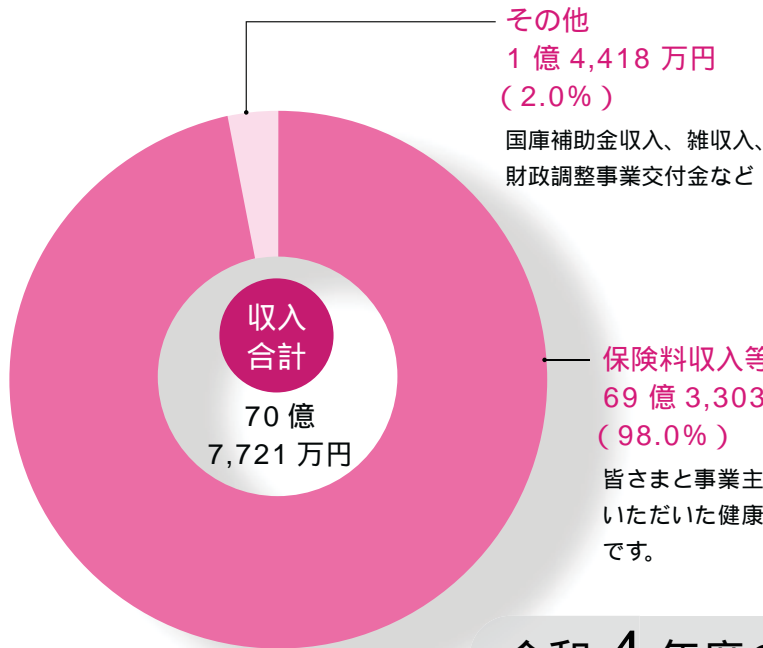
東京紙商健保の医療費は他健保に比べて少ないといえます。この傾向を続けられるように意識しましょう。



東京紙商健保では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画にさらに力を入れてまいります。皆さんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

令和4年度

予算をお知らせします



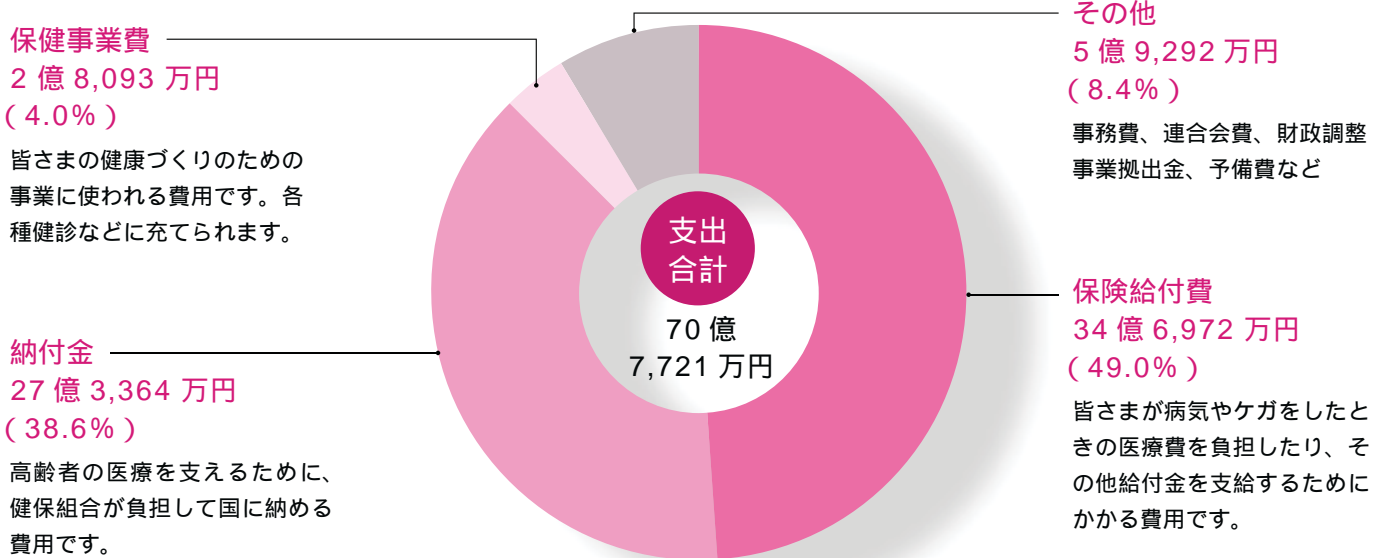
東京紙商健康保険組合の令和4年度収入支出予算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。

令和4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。財政状況を示す経常収支では3億2,943万円の黒字となっています。

予算総額 70億7,721万円

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	12,800人
平均標準報酬月額	380,186円

令和4年度の予算概要



介護保険

(千円)

科目	予算額
介護保険収入	903,481
雑収入	4
合計	903,485

収入

(千円)

科目	予算額
介護納付金	863,716
介護保険料還付金	300
積立金	39,469
合計	903,485

支出

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、昨年度から据え置きとなりました。



令和4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、日頃より当健康保険組合の事業運営に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実施や必要に応じた保険料率の引き上げ等により、財源の確保に努めてまいりました。令和4年度につきましては、被保険者数は減少したものの平均標準報酬月額増加、高齢者医療制度への納付金の減少などの状況、また本年10月からの後期高齢者による窓口負担の拡大、診療報酬改定の影響などを勘案し、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、本年は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」の年を迎えました。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運営してまいります。なお介護保険料率についても、介護納付金の減少などにより、今年度は据え置きといたしました。

令和4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を69億3,303万円（対前年度3.7%減）と見込んでおります。

支出では保険給付費として34億6,972万円（対前年度1.0%増）、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27億3,364万円（対前年度16.6%減）と見込みました。減少の要因は、

コロナ禍における受診減で高齢者の医療費が減少したことにより、納付金の精算による返戻金が増加したためと考えております。保健事業費には2億8,093万円（対前年度4.4%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4年度予算は経常収支では3億2,943万円の黒字となりました。

しかし、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。納付金は一時的に減少したとはいえ保険料収入の4割を占めており、大きな負担となっています。生産年齢人口は減少するなか、3年後の2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者に到達し、さらなる医療需要が見込まれています。本年10月には、一定所得以上の75歳以上高齢者の医療費の窓口負担が2割となりますが、現役世代の負担は限界に達しており、さらなる負担減と世代間の公平性の確保への転換が急がれます。

現在も長きに及ぶコロナ禍ではありますが、心身の健康にご留意いただきつつ、今一度の生活習慣などについて振り返っていただきながら、日々の健康管理、医療費節減について一層お努めいただきたく、よろしくお願い申し上げます。

Kenpo Topics

公告

削除した事業所

事業所の名称 / ヨシダ印刷(株)東京支店	所在地 / 東京都墨田区亀沢 3-20-14	削除年月日 / 令和3年9月1日
事業所の名称 / (株)PCM 竹尾	所在地 / 東京都千代田区神田錦町 3-12-6	削除年月日 / 令和3年12月1日

所在地を変更した事業所

事業所の名称 / 日伸(株)	変更後の所在地 / 埼玉県所沢市堀之内 1859-1	変更前の所在地 / 東京都国分寺市本多 1-1-12-504	変更年月日 / 令和3年8月19日
事業所の名称 / (株)コーエイ	変更後の所在地 / 埼玉県戸田市美女木 4-25-8	変更前の所在地 / 東京都板橋区小茂根 5-14-3	変更年月日 / 令和4年1月1日

令和4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3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4年4月1日

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、通算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		1児につき408,000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。同時に東京紙商健保へ「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必要があります。

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 付加給付分に直接支払制度* 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、ギプス、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）。

マイナンバーカードを利用できる医療機関で情報提供に同意すれば、限度額適用認定証がなくても限度額を超える支払が免除されます。

2022 年 1 月より

任意継続被保険者の 制度が改正されました

退職した後も、希望する方は「任意継続被保険者」として最大 2 年間健保組合に加入することができます。

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになりました。資格喪失日は、当健保が資格喪失の申し出を受理した日の属する月の翌月 1 日です（申出書は東京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）。



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、東京紙商健保にご提出ください。



令和4年度

医療費が変わります

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定が行われます（「薬価等」部分は令和3年度から毎年改定）。令和4年度の診療報酬改定は、医師の人件費や技術料にあたる「本体」部分は+0.43%、薬と医療材料の価格にあたる「薬価等」部分は1.37%の改定となります。

みなさんが医療機関を受診する際に影響する、主な変更点をお知らせします。

令和4年度 診療報酬改定率

「本体」部分	+ 0.43%
「薬価等」部分	1.37%

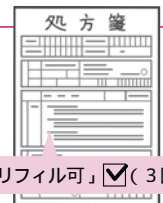
令和4年4月からの変更点

◆ 一定期間内、繰り返し使えるリフィル処方箋が導入されます

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになります。患者の通院の負担軽減につながり、受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。

なお、投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外となります。

処方箋様式を変更して「リフィル可」チェック欄を新設し、医師がリフィルによる処方が可能と判断した場合に、処方箋の「リフィル可」欄に✓点、使用回数が記入される。
リフィル処方箋の総使用回数の上限は3回まで。
2回目以降は、前回調剤日を起点に投薬期間を経過する日を次回調剤予定日とし、その前後7日以内に調剤してもらう。



◆ コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能になります

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められている、初診からのオンライン診療が恒久化されます。かかりつけ医による診療が原則です。オンライン診療は対面診療と組み合わせて行います。

「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づき、初診料、再診料が新設され、医療機関と患者との間の時間・距離要件や実施割合の上限は撤廃されます。オンラインでの初診料は対面より37点低く設定されています。

・初診料（情報通信機器を用いた場合）..... 251点	・外来診療料（情報通信機器を用いた場合）... 73点
・再診料（情報通信機器を用いた場合）..... 73点	一般病床200床以上の病院の再診

◆ 不妊治療の保険適用が拡大されます

子どもを持ちたいという方々が受ける不妊治療の保険適用の対象が拡大され、人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となります。

対象者は不妊症と診断された男女（事実婚を含む）で、体外受精や顕微授精などは治療開始時点で女性の年齢が43歳未満であることが要件となる。
胚移植の回数は、治療開始時点の女性の年齢が、40歳未満の場合は子ども1人につき最大6回まで、40歳以上43歳未満の場合は最大3回まで適用される。

令和4年10月からの変更点

◆ 大病院受診時の定額負担が拡大されます

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。

定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、「紹介受診重点医療機関」のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。
紹介患者への外来を基本とする医療機関として新たに明確化される。

・定額負担の金額（医科）.....	初診7,000円以上	再診3,000円以上
・定額負担の金額（医科）のうち保険給付から差し引かれる点数.....	初診200点	再診50点

* 窓口での患者負担は、表示点数（1点 = 10円）の3割となる（未就学児は2割、70歳以上は原則2割）。

健康のサポート

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。東京紙商健保の健診・人間ドックを、皆さまの健康管理にご活用ください。

東京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。



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

1 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

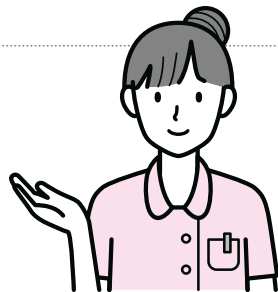
- 受診費用

	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			

差額は東京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

2 東京都外の契約健診施設で受診

- 実施場所

契約健診施設

東京紙商健保のホームページをご覧ください。

- 受診費用

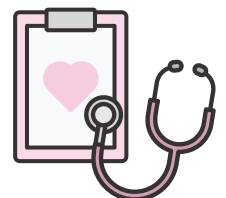
	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金
			バリウムコース
被保険者	30歳以上	44,000円	18,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円
	40歳未満 40歳以上		13,000円

差額は東京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東京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、東京紙商健保に電話でご連絡ください。

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

3 東京都外の契約健診施設以外で受診

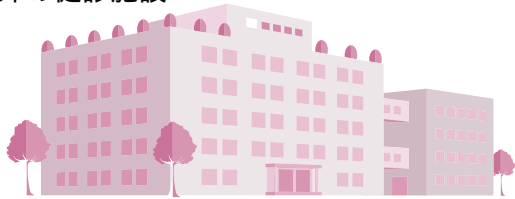
都外在住・在勤の方で契約健診施設以外で人間ドックを受診される場合は、健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき補助金を支給いたします。

	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

東京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



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

差額は東京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。

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4年度脳ドック受診対象者(被保険者のみ)
45歳(昭和52年4月1日~昭和53年3月31日生まれ)
50歳(昭和47年4月1日~昭和48年3月31日生まれ)
55歳(昭和42年4月1日~昭和43年3月31日生まれ)
60歳(昭和37年4月1日~昭和38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。

1 契約健診施設で受診

実施場所

契約健診施設
東京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

差額は東京紙商健保が負担しています。

申込方法

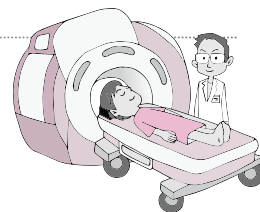
健診施設に直接お電話でお申込ください。予約の際、契約区分が東京紙商健保契約の健診施設には「東京紙商健保の脳検査」、東振協の健診施設には「東振協の脳検査」と申し出てください。予約が取れましたら、被保険者または事業所の担当者の方が電話またはFAX(「令和4年度脳ドック予約申込書《契約医療機関》」)でご連絡ください。

実施時期

令和4年4月1日~令和5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)



2 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

東京紙商健保ホームページより「令和4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



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/>





特定保健指導を 受けないなんて ソンですよ!



健(ケン)・保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために
日本全国を回っている兄弟。

特定保健指導のご案内、無視していませんか？

特定保健指導のご案内が届いたけど、気がついた
らどこかへいってしまった...なんていう人はいらっし
やいませんか？

特定保健指導とは、特定健診(特定健康診査)の
結果、内臓脂肪の蓄積などが見受けられ、メタボ
リックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生
活習慣改善プログラムです。

案内が届いたということは、近い将来に生活習慣
病を引き起こす可能性が高いということ。生活習慣
病は、あらゆる重い病気の引き金になります。症状は

40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

なくても、危険な状態の一步手前であるということを目
覚めましょう!

若い頃はちょっと食べる量を減らしたり、1日運動
すれば、1kgくらいはすぐに落とせたかもしれません。
しかし、どんな人でも年齢を重ねるとともに、基礎
代謝量は落ちていきます。

やろうと思えばすぐにやせられるなら、特定保健
指導のご案内が届く前に結果を出せているはずで
す。案内が届いたことはチャンスだと思って、ぜひご活用
ください!

特定保健指導

受けない人あるある

- ・ 忙しくて時間がないから
- ・ やろうと思えば自分でやせられるから
- ・ スポーツジムに通っているから
- ・ 健康には気をつけているから
- ・ そもそも特定保健指導って何？

.....etc.



特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導では、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます！

私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案

してくれます。その後もメールや電話でサポートをしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないですよ！



みんなのお給料にも関わる恐れが？

たしかに特定保健指導を受けるかどうかはあくまで任意で、受ける受けないは「個人の自由」と言えるかもしれませんが、しかし、案内が届いているのに、特定健診や特定保健指導を受けない人が一定の割合以上いると、健保組合に課せられている国

への納付金が引き上げられる可能性があります。

それはつまり、みなさんの大事なお給料から天引きされている健康保険料の引き上げにもつながりかねないということです。



長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしれません。だからこそ「特定保健指導」です。プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導をご活用ください！

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

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、その他詳細は東京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。

【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)フィスマック】

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。

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。

ログイン時の法人契約コード kamishokenpo



監修: 洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長
公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士 伊藤絵美

.....
私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的にストレスに対処(=コーピング)することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

「あなたのストレスはどんなこと？」日常的にストレスを観察しよう

自分のストレスに気づけないと、適切にセルフケアをすることはできません。些細なストレスでも蓄積させないよう日常的によく観察し、ストレスに対処(コーピング)していきましょう。そのために、まずあなたのストレスを書き出してみましょう。

1 あなたのストレスとなっているできごと(ストレス体験)を、「ストレスター」と「ストレス反応」に分解して紙に書き出してみましょう。

ストレス体験

ストレスとなっているできごとを、ストレスターとストレス反応をひっくるめた体験として書いてみます。

例 気分屋の上司。機嫌が悪いときは些細なことでも怒鳴るので、ムカついてうんざりする。

A ストレスター

あなたを苦しめるさまざまなストレス環境(ストレスター)を具体的、客観的に書き出しましょう。

例 機嫌が悪いときの上司は、些細な失敗に対しても大きな声で注意する。

B ストレス反応

ストレスに対するあなたの心と体の反応や、そのときとった行動を書き出しましょう。

例 不満がうずまいて胸がムカムカする。うんざりする。

2 1で分解したAとBについてコーピングを考えてみましょう。

A 「ストレスターに焦点を当てた」コーピング

例

- 上司に怒鳴らないでほしいと訴える。
- 部署の異動を願い出る。

Aばかりを重視すると「面倒な人」になってしまいかねません。AとBをバランスよく取り入れてみましょう。

B 「ストレス反応に焦点を当てた」コーピング

例

- 温かいお茶を買いに行くなど、その場を離れて気持ちを落ち着ける。
- 仕事が終わったら好きな映画を見て気分転換をする。

「紙に書き出す」ということは、自分の中にあるものを「外に出す」ことです(外在化)。これにより、心の中でモヤモヤしていたものがはっきりとし、客観的に理解しやすくなります。これを繰り返すうちに自分がストレスを感じやすい傾向がわかるなど、コーピングがしやすくなります。「ストレス日記」として日常的に書くことをおすすめします。





座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

たとえ1回でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻 &
股関節

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。



むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ!

片足立ち上がり座り

左右 各 5 ~ 10回

ターゲット
下半身 &
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!

お尻ストレッチ

左右 各 30秒

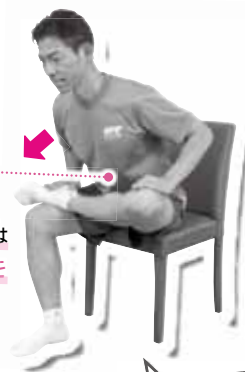
1 片足の外くるぶしを
膝の上に乘せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://doug.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



健康についてお悩みはありませんか？

ご相談ください！

東京紙商健保が加入する健保連東京連合会では、
会員組合の被保険者とその家族を対象に、「健康相談」を行っています。
ぜひご利用ください。

健診や
人間ドックで
気になる
結果が出た...

今、
気になる
症状がある...

自分にあう
正しいダイエット
方法を教えて
ほしい！

申し込み不要、相談料無料

相談受付時間

毎週水曜日
9:30 ~ 16:30 (ただし 12:00 ~ 13:00 は除く)

電話による相談

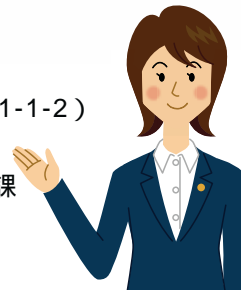
直接ご連絡ください。
TEL : 03-3357-6561 (相談室直通)

来所による相談

会場 / 健康保険組合連合会
東京連合会 (東京都新宿区四谷 1-1-2)

ご来場に関するお問い合わせ

健康保険組合連合会東京連合会 業務課
TEL : 03-3357-5213



Sanita Entertainment

