

# Sanitā

[サニタ]

45  
2023.03

P2

〈特集〉  
血糖負荷をためない生活術



P4

令和 5 年度予算をお知らせします



P12

特定保健指導が生活習慣を変える

P15

ホームページをリニューアルしました

今日から  
できる

生活改善法

体を蝕む

# 血糖負債をためない

**BAD!**

**GOOD!**

今日からできる  
改善法

**CHECK**  
こんな人は要注意!

CHECK

休日は  
インドアで  
のんびり



CHECK

太っている、  
体重が  
増えている



CHECK

ごはんはいつも  
大盛りで、  
食べるのが速い



CHECK

睡眠不足で  
日中も眠気に  
襲われることがある



筋肉

ブドウ糖を消費する

↓  
血糖値が下がる



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー

**HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり!**

できるだけ早く生活習慣の改善が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

改善法1…活動量アップ

- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

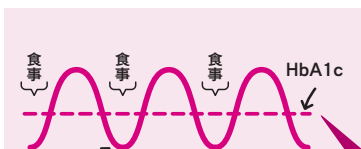
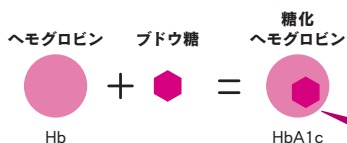
## 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの?

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1~2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してきた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1~2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



**Q** HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫?

**A** 「血糖値スパイク」にご注意を!

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心して、早めに生活習慣を改善しましょう。

# 生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？  
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。



1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

## 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☑ 野菜（副菜や汁物）から先に食べる
- ☑ 炭水化物（主食）は、未精製の穀類（玄米や雑穀、ライ麦など）を取り入れる
- ☑ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

## 改善法3…肥満を予防・改善

- ☑ BMI 25、腹囲85cm（男性）・90cm（女性）未満を目標に
- ☑ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

日中、普段よりも強い眠気を感じる ときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

## 改善法4…十分な睡眠

- ☑ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☑ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

## 血糖負債は早めに解消しよう

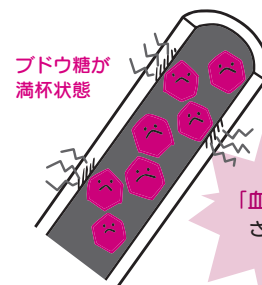
血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

### ● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



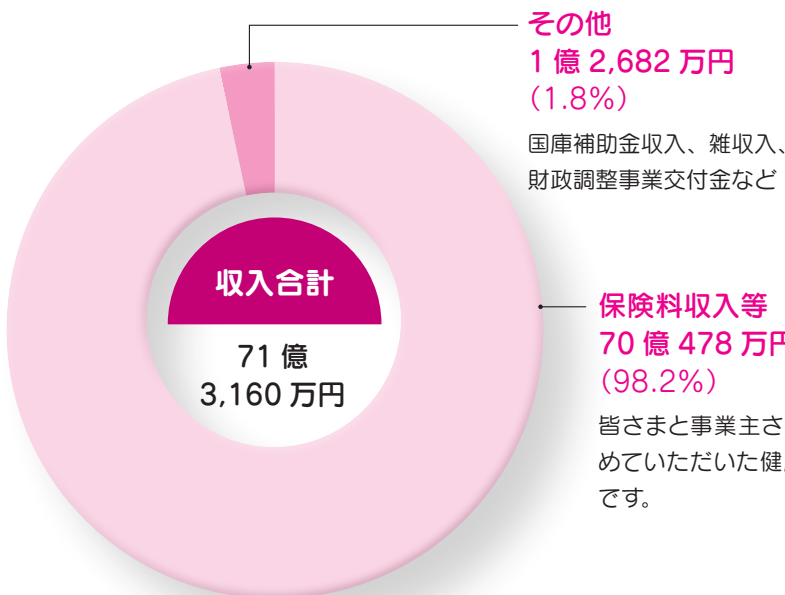
血管に傷がつき、動脈硬化が進行!!

この状況を放置すると「血糖負債」が蓄積していき、さまざまな病気のリスクが高まる

令和5年度

# 予算をお知らせします

## 令和5年度の予算概要



**保健事業費**  
2億 8,356万円 (4.0%)  
皆さまの健康づくりのための事業に使われる費用です。各種健診などに充てられます。

**納付金**  
26億 2,044万円 (36.7%)  
高齢者の医療を支えるために、健保組合が負担して国に納める費用です。

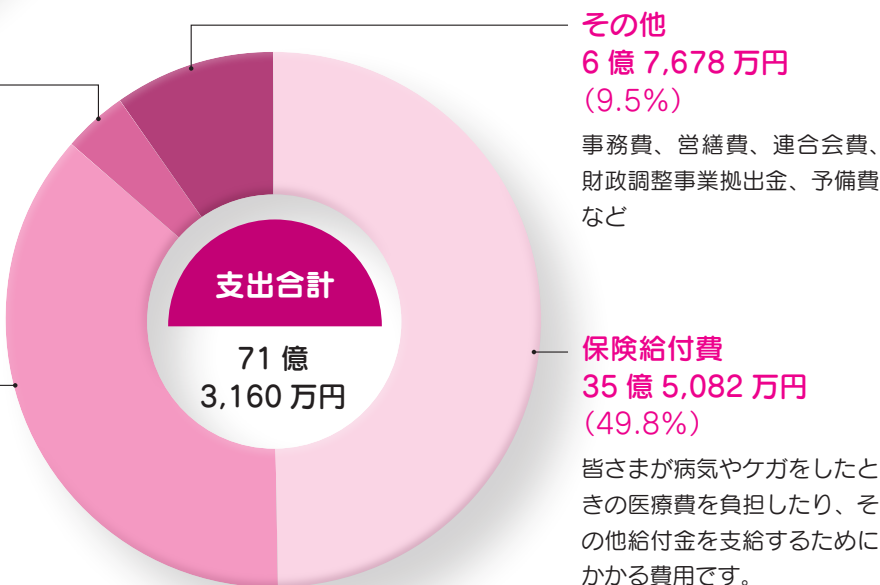
※端数処理しています。

東京紙商健康保険組合の令和5年度収入支出予算が、理事会(2月7日開催)および組合会(2月17日開催)の審議を経て承認されました。

令和5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4億2,806万円の黒字となっています。

**予算総額 71億 3,160万円**

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	12,760人
平均標準報酬月額	381,701円



## 介護保険

(千円)

科目	予算額
介護保険収入	936,132
雑収入	3
合計	936,135

収入

支出

(千円)

科目	予算額
介護納付金	902,921
介護保険料還付金	300
積立金	32,914
合計	936,135

## 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。

## 理事長挨拶

# 令和5年度予算編成について

理事長  
吉田太



被保険者及びご家族の皆さま、事業主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及びご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

これまで事業運営におきましては、少子高齢化に伴う労働者人口の減少や医療の高度化に伴う医療費の増加、高齢者医療制度に対する納付金など増大する支出に対し、事業の効率化や保険料率の引き上げ等により対応をまいりました。令和5年度においては、被保険者数や保険料収入の減少、標準報酬月額の上昇、保険給付費の増加及び高齢者医療制度への納付金の減少などの状況を考慮し、前年度と同様の保険料率にて予算編成をいたしました。しかし、いわゆる団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年が目前に迫るなか、健康保険組合に対する納付金のさらなる過重な負担が予想されており、予断を許さない状況は続いております。引き続き効率的な事業運営による経費節減に努め、皆さまの保険料負担を最小限に抑えられるよう、今後とも運営に努めてまいります。なお、介護保険料率については、介護保険収入を踏まえ、前年度据え置きといたしました。

令和5年度予算は、収入では皆さまと事業主から納めていただく保険料収入等を70億478万円（対前年

度比1.5%減）と見込んでおります。

支出では保険給付費として35億5,082万円（対前年度比4.0%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は26億2,044万円（対前年度比3.0%減）と見込みました。保健事業費には2億8,356万円（対前年度比3.7%増）の予算を確保いたしました。今年度は「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」の最終年度にあたり、次期の展開を見据えつつ引き続き健康づくり事業等を実施してまいります。以上により、令和5年度予算は経常収支で4億2,806万円黒字の予算編成となりました。

納付金は減少したとはいえ、保険料収入の約4割を占め、依然として健保組合財政圧迫の要因となっています。このような現役世代への過重な負担を是正すべく、政府は「全世代型社会保障構築会議」において議論し、来春からは出産育児一時金の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入などが実施されることとなりました。引き続き、現役世代のさらなる負担軽減につながる改革が望まれます。

被保険者およびご家族の皆さまにおかれましては、今後とも日頃の健康づくり、健康管理にご留意いただきつつ、医療費節減にお努めいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

## Kenpo Topics

### 公告

#### ●新たに編入のため加えた事業所

事業所の名称/国際紙パルプ商事(株)	所在地/東京都中央区明石町6-24	編入年月日/令和4年10月1日
事業所の名称/王子ファイバー(株)	所在地/東京都中央区銀座5-12-8	編入年月日/令和4年10月1日

#### ●削除した事業所

事業所の名称/ミヤコシ紙興業(株)	所在地/東京都中央区日本橋小網町3-14	削除年月日/令和4年7月28日
事業所の名称/株三共紙器製作所	所在地/東京都足立区宮城1-15-1	削除年月日/令和4年11月1日
事業所の名称/MKNジャパン(株)	所在地/東京都中央区銀座1-3-9	削除年月日/令和5年2月1日

#### ●名称を変更した事業所

変更後の名称/KPPグループホールディングス(株)	変更前の名称/国際紙パルプ商事(株)	所在地/東京都中央区明石町6-24	変更年月日/令和4年10月1日
---------------------------	--------------------	-------------------	-----------------

#### ●所在地を変更した事業所

事業所の名称/丸紅オフィス・サプライ(株)	変更後の所在地/東京都千代田区大手町1-4-2	変更前の所在地/東京都港区芝大門1-9-9	変更年月日/令和4年10月11日
-----------------------	-------------------------	-----------------------	------------------

#### ●令和5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4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5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週日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 2023年4月より1児につき500,000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	療養費	1児につき408,000円 2023年4月より1児につき488,000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	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。			

## 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	<p>* 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。</p> <p>出産日が予定日より遅れたときは、遅れた期間も支給。</p>
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	<p>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。</p> <p>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。</p>

## 2023年4月より 出産育児一時金が50万円\* に引き上げられます

※1児につき

- 被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。

出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



## マイナンバーカードが 健康保険証として使えます!

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります（下記参照）。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる（公金受取口座登録制度）
- 各種証明書をコンビニで取得できる

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。

※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。

## 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。



# 医療DX推進に向けた取り組みが加速 4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。

そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

## 1 原則すべての医療機関で オンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化<sup>※1</sup>されます。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

## 2 従来の保険証で受診すると 自己負担6円引き上げ

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割高に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～ 12月末
マイナ 保険証	初診	6円	
	再診	なし	+6円
従来の 保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

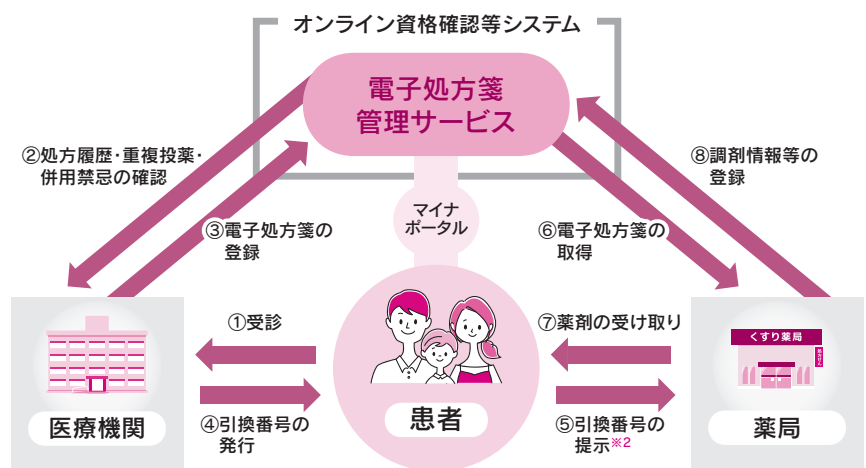
※自己負担3割の場合の窓口負担額です。  
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

## 3 電子処方箋の運用が 始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。

本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながる事が期待されています。

### ◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

### スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており<sup>※3</sup>、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です (iOS 端末は調整中)。

交付申請  
について



マイナンバーカード  
総合サイト

保険証利用の  
申込みについて



マイナポータル



# 健康のサポート

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。

## 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。



### 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

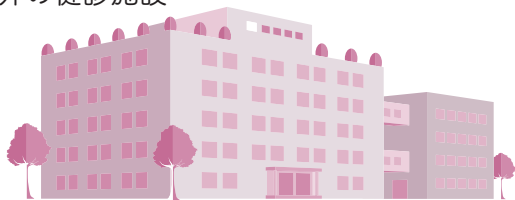
都外在住・在勤の方で契約健診施設以外で人間ドックを受診される場合は、健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき補助金を支給いたします。

	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①～③を添付のうえ請求してください。

- ①領収書の原本
- ②支払内訳のわかる請求明細書、料金表のコピー
- ③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5年度脳ドック受診対象者（被保険者のみ）  
45歳（昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれ）  
50歳（昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ）  
55歳（昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生まれ）  
60歳（昭和38年4月1日～昭和39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

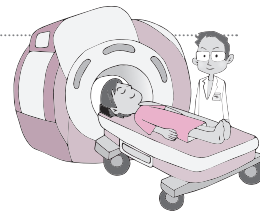
健診施設に直接お電話でお申込ください。予約の際、契約区分が東京紙商健保契約の健診施設には「東京紙商健保の脳検査」、東振協の健診施設には「東振協の脳検査」と申し出てください。予約が取れましたら、被保険者または事業所の担当者の方が電話またはFAX（「令和5年度脳ドック予約申込書《契約医療機関》」）でご連絡ください。

## ・実施時期

令和5年4月1日～令和6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5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①～③を添付のうえ請求してください。

①領収書の原本

②支払内訳のわかる

請求明細書、料金表のコピー

③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

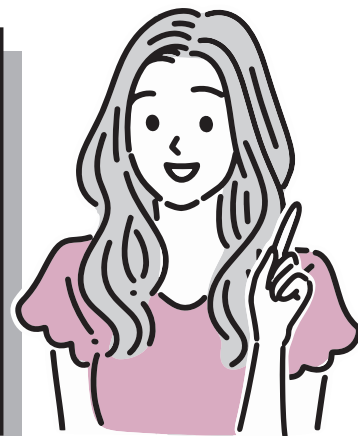
保 健  
事業係

TEL 03-3666-2521

FAX 03-3666-2477

受付時間 平日 9:00 ~ 17:00

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



# 特定保健指導が生活習慣を変える

保健指導だけど、怒られたりするわけじゃないんだね！



特定保健指導は、40歳以上の方が健診を受けた結果、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)のリスクが高い方が対象となります。対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践することになります。指導を受けるといっても、ハードルの高い目標や制限を強いられることはなく、自分のペースで進められます。

プロのもとで生活習慣を変えるきっかけになるね！



## 特定保健指導では無理なく生活習慣を改善できる

特定保健指導の案内を、「厳しい制限をされそうだから」と放置していませんか？ 特定保健指導は、「メタボリスク回避のため、個人のペースで無理なく生活習慣を改善する」ことが目的であり、過去の生活習慣を叱責される、また厳しい目標や制限を課されることはありません。対象者となった方は敬遠せずに、積極的に活用しましょう。



## 特定保健指導は、いいことたくさん！

### ✓ 01 専門家から無料で生活習慣改善のサポートが受けられる

特定保健指導を受けるための費用はかかりません(費用は全額健保組合が負担)。病気予防・健康維持に精通した保健師や管理栄養士などの専門家から、無料で生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

### ✓ 02 自分に合ったサポート内容で継続しやすい

生活習慣の改善と一口にいても、自力だけでは続けにくいもの。特定保健指導では、専門家と一緒に、健診結果を見ながら一人ひとりに合った行動計画と目標を立てて取り組むため、一人で言うよりも無理なく続けられます。

### ✓ 03 健診結果の改善が期待でき病気の予防につながる

食生活や運動習慣など、日々の生活習慣を見直すことで、健診結果の改善が期待できます。さらに生活習慣病などをはじめとした、さまざまな病気の発症リスクが軽減されます。

# 「受けなくてもなんとかなる」は間違い！ 特定保健指導でメタボリスクから身を守ろう！

特定保健指導は、健診結果の腹囲や血圧・血糖等の数値などからメタボリスクが高い方が選定されます。リスクの度合いによって、「動機づけ支援」と「積極的支援」の2種類に分けられ、自身の状態に適したサポートが受けられます。

メタボとは、内臓に脂肪が蓄積し検査数値が一定

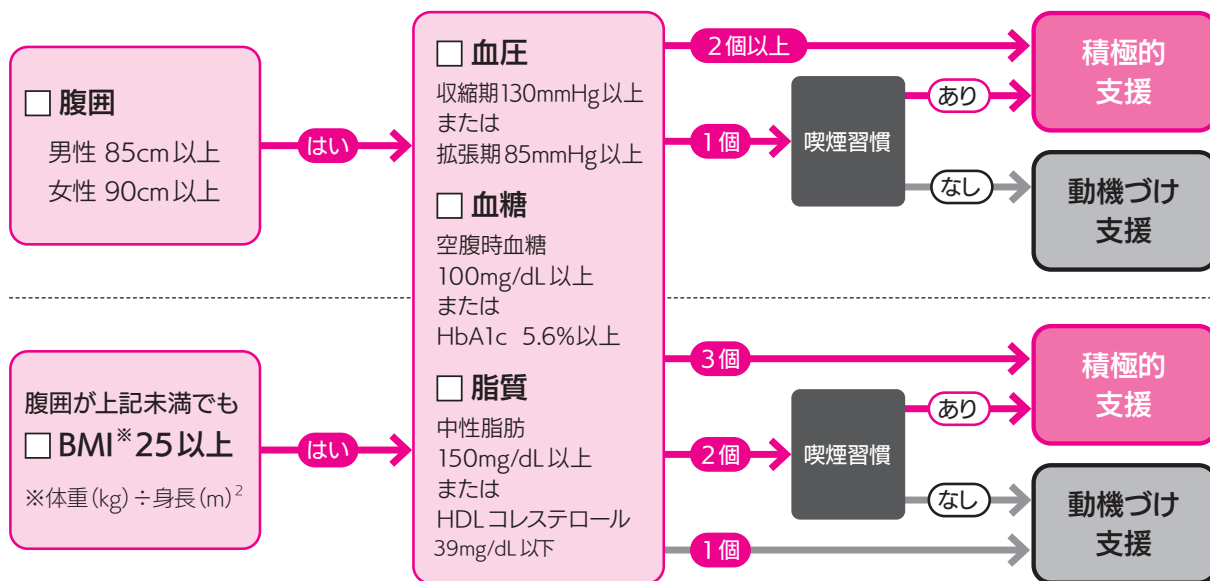
基準を超えているなどの状態を指し、そのメタボリスクが高い状態を放置すると、生活習慣病となる危険性が高まります。症状が進行すれば、動脈硬化や心疾患など重症化へつながる恐れもありますので、日々の生活習慣を見直すためにも特定保健指導を受けることが大切です。

## 身につけた「よい生活習慣」は その後も継続させよう

動機づけ支援では、まず保健師や管理栄養士等と面談を行い、そこで一緒に立てた生活習慣改善の行動計画に沿って日々取り組みます。積極的支援では、動機づけ支援と同様に初回面談をした後に、専門家

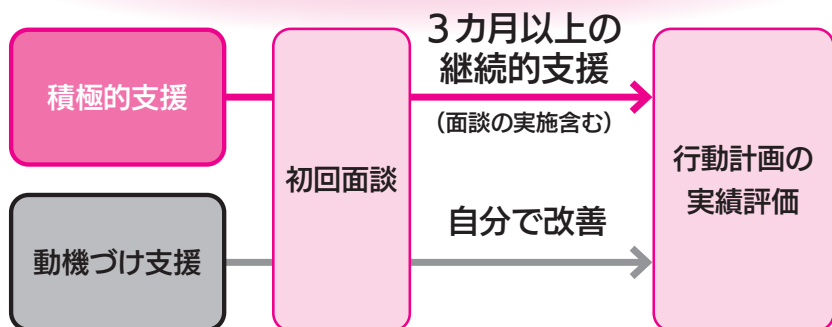
から、メールや面談などで3カ月以上にわたってサポートを受けます。2つの支援とも一定期間取り組んだところで、行動計画の目標達成状況の確認と専門家から今後のアドバイスを受けて終了となります。

改善した生活習慣は、特定保健指導後も続けることが重要です。以前の生活習慣へと戻らないよう、健康維持に努めましょう。



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。  
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

## 流れがわかる！ 特定保健指導の内容



# いつだって **私は私らしく**

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー/自己肯定感アカデミー代表)

傷つくことを恐れて  
周りの空気に合わせすぎていませんか？

！こんな人は要注意！

- 他人からどう思われているかいつも気になる
- 自分の意見を言えず、周囲に合わせることが多い
- 空気を読んで行動する自分に嫌気がさしている



## 最大の関心ごととはみな自分自身 自分の強みを武器に自信を持って行動を

空気を読んで周りに合わせてしまうのは、他人に拒絶されたり自分が傷つくことを恐れているから。集団で生きてきた人間の特性として、自分の居場所を奪われるリスクを感じると周囲に合わせてやり過ぎる傾向があります。

しかし、あまりにも周りに合わせすぎると、疲れと怒りがたまってネガティブな感情が強くなります。我慢したことに対して自分や他人を責めて、「誰もわかってくれない」と承認欲求にとられる、そして最後には「どうせなにをやっても意味がない」と自暴自棄になってしまうことも。もしあなたが、このような状況にある場合は、いち早く脱出しましょう。

まず、他人の言動や周りの空気を深読みすること

はほとんど意味がないことを知っておきましょう。たとえば、あなたが仕事で大きな失敗をして落ち込んでいるとします。でも世の中には、「私は経営していたお店を閉店させることになりました。それよりはたいしたことないでしょう」と考える人もいます。人はそれぞれ自由な見方でものごとを判断しています。最大の関心ごととは自分自身。ですから、誰かの気持ちに無理に合わせて苦しさを覚えるのは、あなたにとってあまり意味がないことなのです。

これを踏まえたうえで、自分の意見を言えるようにするためにおすすめなのは、自分の強みを探すエクササイズ「ひとりSWOT分析<sup>\*</sup>」です。SWOT分析は、企業の事業分析や戦略立案によく使われますが、自分に対しても「強み・弱み・機会・脅威」の4つの項目で分析してみましょう。自分の4つの要素をあらかじめ知っておくと、自分の強みや機会に集中すると同時に弱みや脅威に対して準備ができるので、どんな環境でも自信を持って行動できますよ。



次の4つを  
紙に書き出そう！

### ひとりSWOT分析

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| ① あなたの「強み、長所、得意なこと」   | 〈S〉 |
| ② あなたの「弱み、短所、苦手なこと」   | 〈W〉 |
| ③ あなたが「これから成長するための機会」 | 〈O〉 |
| ④ あなたを「脅かすもの、危険な人物」   | 〈T〉 |

<sup>\*</sup>強み (Strength)、弱み (Weakness)、機会 (Opportunity)、脅威 (Threat) の4つの項目で整理して、分析する方法のこと。

みなさま、  
ぜひ一度アクセスしてみてください

# 東京紙商健保のホームページを リニューアルしました

東京紙商健保では、2023年3月27日よりホームページをリニューアルいたしました。

今回のリニューアルでは、通信の暗号化によるセキュリティの向上や、スマートフォンでご覧になる際に見やすくなるよう改善いたしました。

被保険者の方だけでなく、被扶養者（ご家族）の方にもご覧いただき、ぜひご活用ください！



リニューアル後のURL

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



こんなときは  
ホームページをCHECK！

## 被扶養者に異動があったとき

こんなときは異動届に被保険者証を添えて提出が必要です！

### 就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります



- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円（年収106万円）\*以上  
\*残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - ① 従業員が101人以上
  - ② 従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### 収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円\*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。

\*60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

### 失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

### 75歳になった

- 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。  
\*65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族\*が、被保険者と別居した。  
\*被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

### 国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。  
ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

## 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)フィスメック】

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、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)

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。

# Sanita Entertainment

Sanita 45

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)

<https://www.kamisho.net/> 2023年3月発行