

けんぽだより

春号

No.136

2021

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください

小岩井農場(岩手県)

健保からの お知らせ

- 令和3年度 任意継続被保険者の保険料のお知らせ
- 電話健康相談をご活用ください
- 「KENPOS」を活用してますか!?
- 2021年度 オンライン版介護・健康教室のご案内
- 無料歯科健診のご案内
- 家庭用常備薬等補助斡旋のお知らせ
- セントラルスポーツ利用方法変更のお知らせ
- 健保宿泊補助金のご案内
- けんぽだより夏号「表紙写真」
「我が家のペット自慢」募集!

CONTENTS

- 令和3年度 健康保険組合予算成立!
- カンタン解説 健康保険 被扶養者の異動
- 被保険者・被扶養者調査実施について
- 2021年度 保健事業のご案内
- 2021年度 「けんぽ共同健診」のご案内
- 2021年度 日帰り人間ドックの利用について
- 目の健康を今すぐチェック!
- 肩甲骨ストレッチ

おすすめ
Healthy
Cooking

春野菜とアジのマリネ

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

令和3年度の予算が、健康保険組合の組合会において可決承認され、監督官庁に健保予算に係わる届出書を提出しました。監督官庁に提出した「一般勘定」と「介護勘定」、それぞれの令和3年度予算について概要をお知らせします。

令和3年度は、一般保険料率、介護保険料率共に据え置き、変更はしません。

●新型コロナウイルスの影響について

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大により、医療機関受診、健診受診、その他多くの保健事業に影響があったため、令和1年度までの費用発生状況に令和2年度見込、令和3年度予測を加味して予算を作成しました。

●コラボヘルスについて

令和3年度も事業主とのコラボヘルスとして、健康寿命の延伸を目的とした健康日本21の考えに基づき、第1次予防に向けた保健事業により、将来的な医療費の削減に取り組んでいきます。

●特定健診・特定保健指導について

特定健診・特定保健指導の受診率・実施率向上に向けた取り組みに力を入れていきます。

1 健康保険(一般勘定)

予算総額は、84億1,123万円で、令和2年度予算と比べ約1,620万円の増となります。

収入の状況

主な収入としては、事業主及び被保険者の皆さんからの保険料収入の75億212万円(総収入の89.0%)です。

支出の状況

主な支出には、保険給付費38億7,797万円と納付金35億

6,269万円があり、総支出の88.5%を占めます。また、特定健診・特定保健指導・人間ドック・主婦健診等の疾病予防、体育奨励や各種の情報提供を行うための保健事業費として4億5,073万円計上しています。今年度も厚生労働省の提唱する「第2次健康日本21」の考えを踏まえ、事業を推進していきます。

予備費は、不測の出費に対処するために、2億3,326万円計上しました。

健康保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
健康保険収入	7,502,117	89.19
保険料	7,500,263	89.17
国庫負担金収入	1,854	0.02
調整保険料収入	130,497	1.55
繰入金	700,001	8.32
国庫補助金収入	3,503	0.04
財政調整事業交付金	58,886	0.70
雑収入	16,230	0.20
計	8,411,234	100.00

健康保険料率負担割合

(令和3年3月1日より適用)

事業主	被保険者	合計
47.5	31.5	79
1000	1000	1000

令和3年度予算のなかで、重要な支出科目である保険給付費と納付金の状況について説明します。

●保険給付費

保険給付には、法定給付と付加給付があります。皆さんが医療機関で診察を受けた際の健康保険負担分の支払いや、傷病時や出産時の給付をしています。近年の高齢化、生活環境の変化により一人当たり給付費に増加傾向が見られます。

健康保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
事務所費	147,011	1.75
保険給付費	3,877,966	46.11
法定給付費	3,689,255	43.86
付加給付費	188,711	2.25
納付金	3,562,689	42.36
前期高齢者納付金	1,416,016	16.84
後期高齢者支援金	2,146,596	25.52
退職者給付拠出金	71	0.00
病床転換支援金	6	0.00
保健事業費	450,730	5.36
還付金	551	0.00
財政調整事業拠出金	130,497	1.55
連合会費	2,451	0.03
その他	6,084	0.06
予備費	233,255	2.78
計	8,411,234	100.00

●納付金

監督官庁から示された計算式と諸率で計算をした当健康保険組合の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等は全国の前期高齢者医療費の増加や後期高齢者支援金の総報酬割による負担の影響で今後増加が見込まれます。

横河電機健康保険組合組合会議員変更のお知らせ

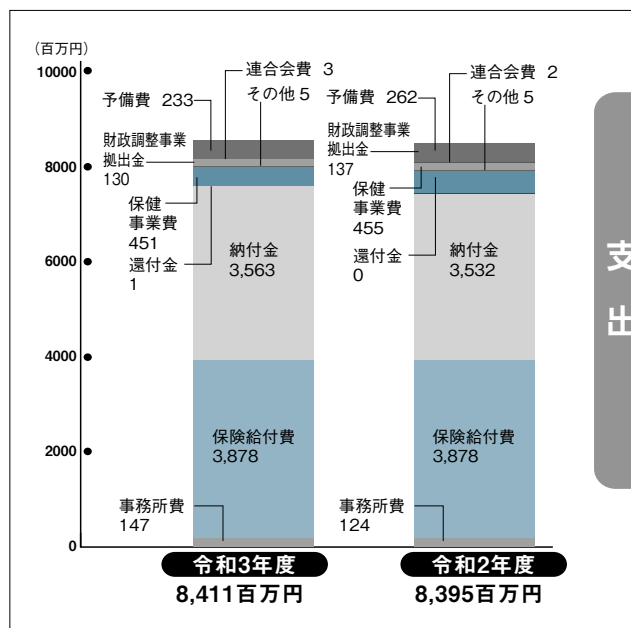
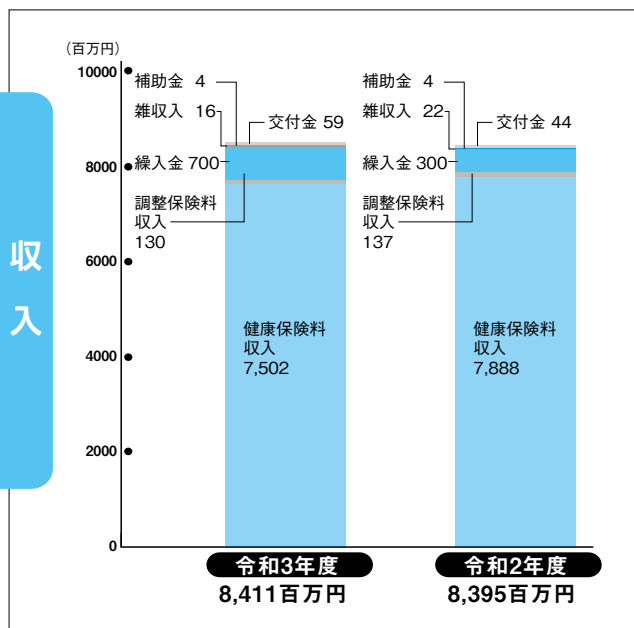
■就任議員

役職名	氏名	事業所	就任日
常務理事	西塚 裕行	横河電機健康保険組合	4月1日
互選理事	井口 量志	横河電機株式会社	4月1日

■退任議員

役職名	氏名	事業所	退任日
常務理事	鈴木 隆男	横河電機健康保険組合	3月31日
互選理事	西塚 裕行	横河電機健康保険組合	3月31日

令和3年度・令和2年度予算対比



2 介護保険(介護勘定)

予算総額は、12億2,852万円で令和2年度予算に比べて約230万円の増加となりました。令和3年度は、納付金の全面総報酬割による負担増の影響が大きかったものの、介護準備金より繰り入れを行うことで保険料率を据え置くことにしました。

収入の状況

収入予算は、主に事業主及び介護保険第2号被保険者と特定被保険者の皆さんからの介護保険料収入(11億2,552万円)です。

介護保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護保険料収入	1,125,515	91.62
繰越金	0	0.00
繰入金	103,000	8.38
国庫補助金受入	0	0.00
雑収入	3	0.00
計	1,228,518	100.0

介護保険料率負担割合

(令和3年3月1日より適用)

事業主	被保険者	合計
7.5	7.5	15
1000	1000	1000

支出の状況

支出予算の主なもの、国から通知された介護納付金12億2,337万円です。介護勘定は、健康保険組合が被保険者の皆さんから介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ介護納付金として納付するためのものです。令和2年度の介護勘定で生じる収入支出の残金は、最終的には令和2年度決算の組合会で決定されますが、全額法定準備金に繰り入れる予定です。

介護保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,223,373	99.58
還付金	100	0.01
積立金	1	0.00
予備費	5,044	0.41
計	1,228,518	100.0

令和3年度 任意継続被保険者の保険料のお知らせ

横河電機健康保険組合の令和3年度の平均標準報酬月額が470,000円となりました。よって任意継続被保険者の令和3年度標準報酬月額の上限は470,000円となりました。470,000円の場合の月額保険料は下記のとおりです。

	標準報酬月額	健康保険料	介護保険料	月額保険料
令和3年4月分保険料より	470,000円	37,130円	7,050円	44,180円

*任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が前年度9月30日現在の当組合の平均標準報酬月額470,000円のいずれか低い額となっています。

退職時の標準報酬月額が470,000円未満 → 退職時の標準報酬月額となります

退職時の標準報酬月額が470,000円以上 → 標準報酬月額は470,000円となります



被扶養者の異動

被扶養者が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。



こんな誤解を
していませんか？



- 1 息子が就職！会社に報告をすれば、健康保険組合が扶養から自動的にはずしてくれるんだよね？
- 2 妻のパートのお給料が増えた！正社員じゃないから被扶養者のままでよいよね？
- 3 子どもが生まれた！年収は夫の方が高いけど、妻の扶養に入れてよいよね？

- 1 自動的には行われません。必要な書類と被保険者証を会社人事担当者経由で健保組合に提出する必要があります。
- 2 年間収入が130万円以上になると見込まれるときは、扶養からはずれます。
- 3 夫婦共働きの場合は、子どもは年収が高い方の扶養に入ります。



どんなとき、扶養からはずれるの？

- ①就職したとき
- ②結婚して相手の扶養に入ったとき
- ③被扶養者（60歳未満）の年間収入※が130万円（月額平均108,334円）を超えると見込まれるとき
- ④被扶養者（60歳以上、または障害者）の年間収入※が180万円（月額平均150,000円）を超えると見込まれるとき
- ⑤同居が条件である被扶養者が別居になったとき
- ⑥別居している被扶養者への送金をやめたときや、送金額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- ⑦退職して、失業給付（日額3,562円以上※60歳以上、または障害者は日額4,932円以上）を受けるとき
- ⑧75歳になったとき
- ⑨離婚したとき
- ⑩死亡したとき

※健康保険の年間収入とは、税法上の1月～12月や年度の4月～3月など、決まった期間の収入ではありません。連続した12ヶ月間の収入をいいます。よって、どの連続した12ヶ月間をとっても、③④にある130万円（または、180万円）未満でなければなりません。また、収入はパートやアルバイトの給与（交通費含む）収入だけでなく、各種年金や自営業収入、不動産収入、農業収入なども含まれます。



扶養をはずれるときは、どんな手続きが必要なの？

手続きは自動的に行われませんので、会社の人事担当者にすみやかに次の書類を提出してください。

- 健康保険被扶養者（異動）届[減]
- 被保険者証（扶養からはずれる人の分）

詳しくは、当健保組合ホームページ「家族の加入・脱退」をご覧ください。



扶養からはずれる手続きをしないと、どうなるの？

- 被保険者証を使ったときは医療費を返還していただくことも

返還していただく医療費は、被扶養者ではなかった期間の医療費（7～9割）だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費などの各種給付金、人間ドック・けんぽ共同健診の健診費等も返還請求の対象となります。

令和2年度 被扶養者調査表審査後の結果報告

対象者は、配偶者と22歳以上（令和2年4月1日現在）の被扶養者（ただし任意継続被保険者を除く）

■被保険者による削除件数（内訳）

就 職	収入増	その他	合 計
67	8	1	76

■健康保険組合による不認定件数（内訳）

収入増	送金不足	合 計
1	3	4

お知らせ

被保険者・被扶養者調査 実施について

当健康保険組合では、被扶養者認定時に健康保険法に基づいた厳正なる被扶養者資格審査を行っておりますが、厚生労働省の指導により被扶養者の資格調査を毎年実施することとなっております。

令和3年度につきましては、下記要領にて実施しますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

被扶養者調査対象者

- 配偶者
- 18歳以上(令和3年4月1日現在)、75歳未満(令和3年5月31日時点)の被扶養者
ただし、「子(実子・養子)」については添付書類を免除とします。

調査内容

- 氏名・生年月日・現住所・電話番号などの確認
- 収入の確認
- 同居・別居の確認
- 別居家族への送金の確認

調査実施時期

- 調査表配布
令和3年7月から約1ヶ月間
- 調査表回収
各事業所(会社)により異なります

《あらかじめ、審査に必要な書類のご準備をお願いいたします》

- パート・アルバイトをしている方は、給与明細書すべて(賞与・感謝金なども含む)。通帳のコピーは原則認めません。
- 別居家族への送金証明書すべて。手渡しの場合は、被扶養者として認定できません。
- 自営業をしている方は、確定申告書・収支内訳書すべて。必要な場合は、帳簿等も提出していただきます。
- 各種年金をもらっている方は、直近の年金振込通知書。

詳細については、配布される「調査表記載案内」をご覧ください。

● 扶養に関するお問い合わせ ● 外線:0422-52-5521 担当:品田(内)731-34656

横河電機健保組合の 電話健康相談 をご活用ください

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「電話健康相談」を開設しています。ぜひご活用ください。



被保険者本人とご家族が対象



24時間・365日対応!



専用ダイヤル

0120-577-725 (無料)

- ※音声ガイドに従い、電話健康相談「1」をプッシュしてください。
- ※発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- ※つながらない場合は、電話番号のはじめに「186」をつけておかけください。

海外からのご相談

- ・地域別の国際フリーダイヤル番号におかけください。地域別番号一覧は、健保ホームページをご覧ください。
- ・国際フリーダイヤルのサービス対象外地域からの場合は、コレクトコールで **03-5524-8520** へおかけください。

インターネットからのご相談

健保ホームページより「ファミリー・ケア・ネットワーク」へアクセスし、ログインしてください。

※入力欄に専用ダイヤル番号の下6桁(577725)を入力してログインします。

● 相談内容の一例 ●

- 健診・人間ドック等の内容、結果評価
- 家庭での看護、手当の方法
- 医療機関、介護施設などの情報
- 母子保健(妊娠、出産、育児)
- 薬の飲み方、副作用、相互作用
- こころの悩み、家庭の問題
- 夜間の子供救急相談

*****公共の電話相談もご活用ください!*****

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業
#7119

*対象エリア: 札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2020年10月現在)
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

2021年度 保健事業のご案内

主な項目をお知らせします

保健指導宣伝

- ホームページの拡充
- けんぽだよりの発行
- 訪問健康相談（電話により実施）
55歳以上を対象に、保健師等が健康や生活習慣に対するサポートを行う。
- メタボリック予備群等への支援
健康診断の結果により抽出したメタボリック予備群や非メタボリックだが健診結果数値の悪い方を対象に、健診結果とそれに対する保健師等のアドバイスを送ることで健康に対する気づきを促し、生活習慣を見直す支援を行う。
- 介護・健康教室の開催（上半期は動画視聴により実施）
介護準備教室、女性セミナー、メタボリックセミナー、メンタルセミナー、認知症対応セミナー等を開催する。
- 育児情報誌の配布
希望する第一子出産の母親へ育児情報や健康情報を提供する。
- 家庭用常備薬の補助斡旋
- データヘルス計画
事業主と一体となり、データ分析に基づいた保健事業を実施することにより疾病予防・医療費の削減に取り組む。

体育奨励

- 生活習慣病の予防及び改善、健康の維持・増進のために、「健康日本21」の考えに基づき、「歩け歩け運動」を推進
ウォーキングイベント、チャレンジウォーキング等を実施する。
- スポーツクラブ利用補助
コナミスポーツクラブ、セントラルスポーツクラブ、ルネサンススポーツクラブと契約し、1回利用につき1,000円を上限として補助を行う。

疾病予防

- 特定健診・特定保健指導
40歳～74歳を対象に特定健診を実施し、その結果により特定保健指導を行う。ICTによる遠隔指導も実施する。
- 人間ドック
35歳以上を対象に日本健康文化振興会に委託して実施する。（自己負担額10,000円）
- 生活習慣病健診
定期健診実施時に胃がん、大腸がん、尿酸値検査の補助を行う。
- 婦人科健診
全女性被保険者を対象に子宮がん、乳がん検査を実施する。
- 主婦健診
39歳以下の主婦を対象にけんぽ共同健診により実施する。
- 歯科健診
個人申し込みの無料歯科健診として実施する。
- 電話健康相談
健康に関するあらゆる相談の他、医療機関、専門医のご案内サービスも行う。

保養所

- JTB全国契約施設、JTB取扱いパッケージツアー利用時に年2泊まで1回3,000円の補助を行う。
- ラフォーレ倶楽部と契約し、安価な施設を提供する。（補助なし）

健康推進委員会

- 健康の維持・増進、生活習慣病予防のために、特に疾病予防事業について専門職（保健師、看護師等）と共に検討を行う場として開催する。

事業主支援

- 事業主が開催する健康セミナーの費用補助等、健康管理推進活動の支援を行う。

健康応援Webサイト「KENPOS」を活用していますか!?

皆様の健康づくり・健康管理をサポートする健康応援Webサイト「KENPOS」を導入しています。

詳しくは、健保ホームページをご参照のうえ、ぜひご利用ください!

毎日の歩数や体重、食事記録等の管理ができます!!

対象者

- 被保険者全員（任意継続被保険者は40歳以上）
- 今年度4月1日時点で在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の続柄：妻（けんぽ共同健診の受診対象者）

※2021年4月1日以降に健保の資格を取得された方の初回登録（資格照会）は、手続き上1ヵ月ほどかかります。

業務委託先 および サイト運営会社

株式会社イーウェル KENPOS事務局

ご注意

- ・プロフィール情報は、ご自身で公開／非公開を選択できます。公開を希望されない方は必ず、初回登録またはログイン後に非公開を選択してください。
- ・被保険者の利用状況（歩数）は、健康管理・増進目的のため事業所（会社）に報告する場合があります。予めご了承の上ご登録をお願いいたします。
- ・登録・利用料は無料ですが、通信料は各自のご負担となります。

2020年度チャレンジウォーキング「完歩賞」について

2020年度チャレンジウォーキングは、10月1日～3月31日のチャレンジ期間6ヵ月をもって終了いたしました。

1日1万歩以上の目標達成者には、5月中旬以降に健保へ登録のご自宅住所へ完歩賞を発送いたします。

2021年度チャレンジウォーキングにつきましても、昨年度同様に実施の予定です。決定次第、健保ホームページおよびけんぽだよりでご案内いたします。

2021年度 オンライン版 介護・健康教室のご案内

当健保組合では、被保険者およびご家族向けに『介護・健康教室』を、他の健保組合と共同で実施しております。昨年度は、残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響により全ての教室が中止となりました。

今年度につきましても、9月までの開催見送りが決定しているため、代替講座として、オンライン版の介護・健康教室を開講いたします。自宅で動画を見ながら学べる内容になりますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

詳細は、健保ホームページ「2021年度介護・健康教室のご案内」をご覧ください。

※ご自宅で学べる教材をお送りする「介護自宅学習セット」は常時受付しております。



オンライン版カリキュラム

介護系

介護準備学(お金)コース

～あなたと親、どちらも無理のない介護を行うために～

介護のパターンと心構え、大事なものをを守るための
お金の話

介護準備学(ストレス)コース

～介護家族として、知っておきたい5つのポイント～

介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用

介護予防コース

～新しい介護観で寝たきりをつくらない
介護予防と知っておきたい制度の活用～

健康寿命を延ばす介護・健康教室

認知症介護コース

～認知症を「自分事」として考えるきっかけにする～

認知症フレンドリー講座

健康系

ストレスマネジメントコース

～ストレスに負けないストレス耐性を整えよう～

コロナ禍におけるストレスマネジメント

女性のための健康コース

～女性のからだと健康!女性のための健康サポート～

女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く

睡眠コース

～睡眠・不眠の正しい知識と薬に頼らない快眠法～

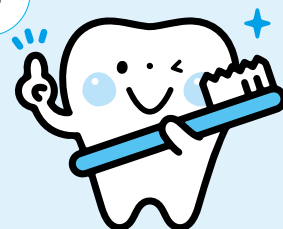
科学に基づく よりよい眠りのためのヒント

無料 歯科健診のご案内

～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

お口の健康
気になりませんか?



対象 被保険者および被扶養者

受診費用 無料(年に2回(6カ月に1回)受診できます。)

受診場所 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)
お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。

歯科健診センター

- Webサイト <https://www.ee-kenshin.com/>
 - スマホサイト <https://www.ee-kenshin.com/sp/>
- 詳細は健保ホームページをご覧ください

* 被扶養者と任意継続被保険者の健康診断 *

2021年度「けんぽ共同健診」(特定健診・主婦健診)のご案内

今年度の「けんぽ共同健診」(特定健診・主婦健診)を下記の要領にて実施いたします。この健診は、(株)イーウェルに健診手配等を業務委託して、他の健保組合と共同で実施しております。

受診対象者には、(株)イーウェルより直接ご自宅へ「けんぽ共同健診案内」を送付させていただきますので、申込み・受診方法をご確認の上、お早めにお申込みください。



住所に変更がある方は必ず「健康保険住所変更届」(健保ホームページ掲載)を事業所(会社)経由で健保組合まで提出してください。

ご利用要領

詳しくはご自宅に届きます「けんぽ共同健診案内」をご確認ください。(5月下旬から発送予定)

受診対象者	2022年3月31日時点の年齢	
	<p>◎40歳から75歳までの被扶養者および任意継続被保険者 (健診結果により「特定保健指導」を実施いたします。対象者へは後日ご案内を送ります。)</p> <p>◎39歳までの被扶養者(続柄：妻)</p> <p>※①2021年4月1日時点および②受診時点に有資格者であること。 (①②の両条件を満たしていれば受診可能です。)</p>	
実施方法 ※どちらかを選択	巡回健診	<p>[申込期間] 2021年5月19日(水)～各会場毎の締切日</p> <p>[受診期間] 2021年6月下旬～2022年2月末 ※案内冊子の各会場毎の日程をご確認ください。</p>
	施設健診	<p>[予約期間] 2021年5月19日(水)～2022年2月14日(月)</p> <p>[受診期間] 2021年6月 2日(水)～2022年2月28日(月)</p>
健診コース ※どちらかを選択	特定健診コース	<p>※法律で定められた「特定健診」検査項目</p> <p>問診・身長・体重・BMI・血圧・腹囲・尿検査(尿糖・尿蛋白)・血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖・HbA1c)</p>
	一般健診A1コース	<p>上記「特定健診」検査項目 + 視力・聴力・胸部X線検査・心電図・尿検査(尿潜血・ウロビリノーゲン)・血液検査(赤血球・色素量・ヘマトクリット・血小板数・赤血球色素量・赤血球色素濃度・赤血球容積・白血球・総コレステロール・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン)・便潜血検査</p>
オプション検査	<p>①胃部X線検査 ②便潜血検査(一般健診A1コースには含まれます) ③子宮がん検査:【施設】子宮頸部細胞診検査 【巡回】ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 ④乳がん検査:乳房超音波(エコー) または 乳房X線(マンモグラフィ) 注:④乳がん検査はどちらか一方</p>	
健診費用	上記検査項目は全額健保負担	

人間ドックの受診をご希望の方へ

年度末35歳以上の方へは「日帰り人間ドック」の費用補助を行っておりますが、この「けんぽ共同健診」との重複受診はできません。人間ドックをご希望の方は、健保ホームページをご覧くださいの上、別途ご自身でお手続きをお願いいたします。

任意継続被保険者の方へ

2021年4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは、この「けんぽ共同健診案内」は発送いたしませんので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

パート先等の勤務先で健診を受けられた方へ

今回の健診を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーをご提出いただくことにより特定健診を受診したことになりますので、健保組合までご提出くださいますようご協力をお願いいたします。

ご提出先：〒180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係

ご注意ください

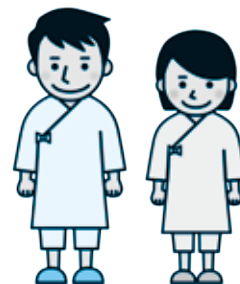
申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、人間ドックとの重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

2021年度 日帰り人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度に1回の受診に限り、日帰り人間ドックの費用補助をしております。




2021年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に委託して実施しますので、ご希望の方は、下記期間内に利用申込および受診をしてください。

2020年度より利用申込方法と支払方法が変更になっておりますので、詳しくは健保ホームページ「**2021年度日帰り人間ドック**」をご覧ください。



2021年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1ヵ月前)	2021年4月1日(木)~2022年1月31日(月)
受診期間	2021年5月1日(土)~2022年2月28日(月)

-  健診機関へ直接予約された方の日本健康文化振興会への利用申込忘れが見受けられます。利用申込手続きなく受診された場合は、費用補助ができません。
-  被扶養者と任意継続被保険者の方は、けんぽ共同健診(特定健診・主婦健診)との重複受診はできません。
-  申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、けんぽ共同健診(特定健診・主婦健診)との重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

家庭用常備薬等補助斡旋のお知らせ

被保険者ならびにご家族の皆様の健康保持・増進のため、家庭用常備薬等の補助斡旋を実施(年2回)しております。

- ご購入の際には健保から**500円補助**します。(申込期間中に被保険者1回限り)
- お申込方法は、下記3つのいずれかとなります。
(健保ホームページ「お知らせ」欄でもご案内しております。)
- Web** <https://shop.sukoyaka.life/shop/k/yokogawa/>にアクセス
(IDとパスワードの入力が必要となります。お手元に保険証をご用意ください)
- FAX 郵送** 本誌に差込の申込書にて、FAXもしくは郵送
- 申込締切日：**令和3年6月30日(水)** ※締切後の受付はできません。
- 申込商品の合計額が1,000円以上の場合は送料無料で。



「セントラルスポーツ」法人会員の 施設利用方法が変更となっております

2021年4月1日より施設の利用にはセントラルスポーツの新システム(e-CENTRAL)へ新規登録後、QRコードを取得・提示する方法へ変更となっております。

施設を利用する全ての方の新システムへの登録が必要となっておりますので、必ずご登録のうえご利用くださいますようお願いいたします。
新システムへのご登録につきましては、健保ホームページでご案内をしております。

※従来のコーポレートメンバーズカード(青色のカード)はご利用ができませんのでご注意ください。
※詳しくは、セントラルスポーツ(法人会員向け)ホームページをご覧ください。



使えません



※従来のコーポレートメンバーズカード(青色)

監修 ● 蒔田眼科クリニック
院長 杉田 美由紀

目の健康を

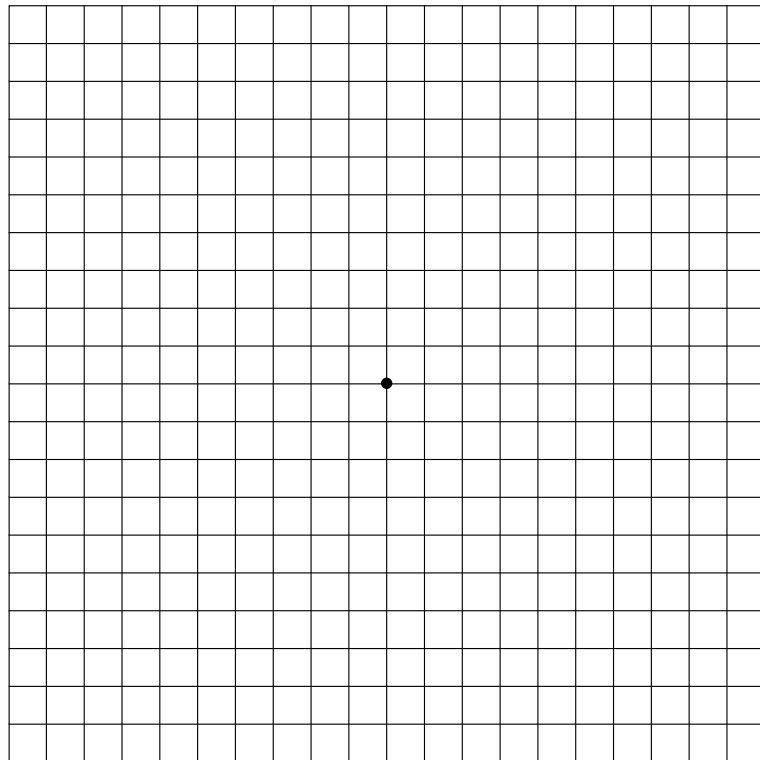
今すぐチェック!

病気は症状があらわれないうちに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右のマスを顔を顔から30cmほど離して掲げ、眼鏡等はしたまま片目ずつ中央の●を見つめてください。そのとき、次のような症状が見られた方はすぐに眼科へ相談しましょう。

- 線が歪む
- 一部が欠けて見える
- マス目の大きさが違う
- 中心が黒ずんで見える



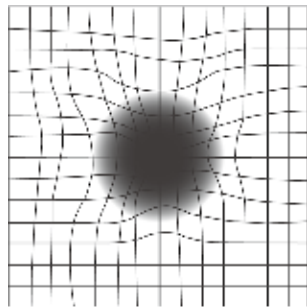
このテストでわかるのは?

加齢黄斑変性



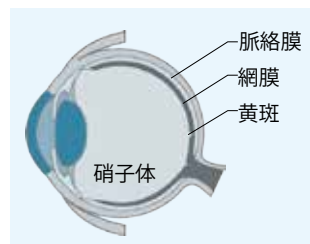
予防のカギは 生活習慣の改善にあり

加齢黄斑変性は50歳以上の方に起こることの多い目の病気です。老化などにより網膜の中心にある黄斑部に異常が生じ、視野の中央がゆがんだり暗くなるなどの症状がみられます。特に日本人の場合は、急速に視力低下が進行して失明にいたるといったケースが多いようです。近年では有効な治療法が見つかりつつありますが、一度



▲加齢黄斑変性の見え方

失った視力を回復させるのは大変困難です。網膜の状態は眼底検査などで詳しく調べられます。目に異変を感じたらすぐに医療機関を受診してください。



▲ものを見たときに像を結ぶ部分が黄斑

加齢黄斑変性を予防するには、サングラスで紫外線から目を守る、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなど栄養のバランスに気をつけるといった、生活習慣の改善が効果的です。特にタバコは発症リスクを高めることがわかっています。どうしても禁煙できないという方は禁煙外来の受診をおすすめします。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

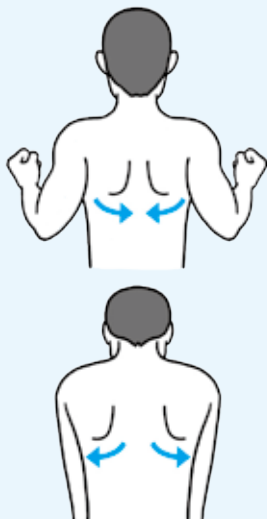
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギューツパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

1回
1~2セットを
1日
2~3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。
肩甲骨の間をギューツと縮めて、5秒間キープします。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



健保宿泊補助金のご案内



当補助金はJTB-CWT個人旅行販売課経由でご予約された国内宿泊のみが対象となります。

補助金額

1泊につき 大人3,000円 子供(3歳~小学生)1,500円

※年間(4/1~3/31)2泊まで利用可能



- 宿泊日の前日から起算して7営業日前までにJTB-CWTへご予約ください。
- ご予約・お問い合わせは、**JTB-CWT横河電機様専用ホームページ<WEB予約申込>**または**E-mail**、**電話**にて承っております。
※電話はつながりにくいこともございますので、WEB予約申込をおすすめいたします。WEB予約申込は補助金の申請も兼ねております。
- 横河健保ホームページ <https://www.yokogawakenpo.or.jp/>
「保養所」ページの「JTB契約保養所」から「**JTB-CWTプライベートデスクホームページ**」へアクセス可能です。

対象宿泊商品の一例…

旅 to 健康

旅 to リフレッシュする旅!
ヘルスツーリズム認証を取得したプログラムをベースに各地の健康資源を生かしたコースをご用意しております。



箱根・山梨・富士

首都圏から近場旅!
関東近郊の温泉で自粛疲れを癒してみませんか? JTB厳選の様々な宿泊施設をご用意しております。



補助金ご利用方法や
該当商品等の詳細は
JTB-CWTプライベート
デスクホームページ
をぜひご覧ください!



お問い合わせ
お申し込み

(株)JTBビジネストラベルソリューションズ BTM第6営業部 個人旅行販売課
〒135-0061 東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント10F
TEL:03-5548-8555 FAX:03-5548-8378 E-mail:privatedesk@jtb-cwt.com
横河電機様専用ホームページ URL: <https://www.jtb-cwt.com/pv/ykenpo>
【営業時間(短縮営業中)】10:00~17:00 【定休日】土曜・日曜・祝日・12/29~1/3



JTB-CWTホームページQRコード

けんぽだより
夏号
「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

募集!

賞品を
差上げます!
お気軽に
ご応募ください!

家族旅行、
家族団らん
夏らしい風景
などの写真



締切 2021年6月18日(金)
発表 けんぽだよりNo.137掲載
賞品 採用の方へ粗品贈呈
送り先 〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
横河電機健康保険組合
担当 武田 外線0422-52-5521
横河電機株式会社 内線731-36475
ロケーション M76-2

応募規定

- ①表紙写真…スナップ写真で結構です
- ②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント
※会社名(職場)、氏名、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。CD、DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

おすすめ

Healthy
Cooking

春野菜とアジのマリネ

お酢でほどよく締まったアジが美味しい!
お魚&春野菜の栄養満載、色あざやかなマリネです

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
203kcal

塩分
1人あたり
0.4g

調理時間
30分



●材料(2人分)

アジ(刺身用) …………… 100g	「オリーブ油 …………… 大さじ2
*大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく	△ 白ワインビネガー(酢で代用可) …… 大さじ2
新玉ねぎ …………… 1/4個	マリネ液 レモン汁 …………… 大さじ1
春キャベツ …………… 1枚	おろしにんにく …… 小さじ1/2
アスパラガス …………… 2本	塩 …………… 小さじ1/4
赤パプリカ …………… 1/4個	こしょう …………… 少々
ローリエ …………… 1枚	スプラウト …………… 適量

●作り方

- ①ボウルに△をあわせ、マリネ液を作る。
- ②新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- ③耐熱容器に②の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに①のマリネ液にあわせ、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- ④器に盛り付けてスプラウトをのせる。

- *冷蔵庫で翌日まで保存できます。
- *アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

●免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

撮影:今別府執行 / 料理:料理研究家・栄養士 今別府靖子