

# けんぽだより

夏号

No.137

2021

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください

横河電機株式会社  
四ノ原さん

## 健保からの お知らせ

- 令和3年度 被保険者・被扶養者調査を実施中です!
- 「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善しましょう
- 「けんぽ共同健診」(特定健診・主婦健診)のお申込みはお済みですか?
- 「電話健康相談」実施のご案内
- 2021年度 チャレンジウォーキング実施のご案内
- 健保宿泊補助金のご案内
- 秋のウォーキングイベントのお知らせ
- けんぽだより「表紙写真」  
「我が家のペット自慢」募集!

## CONTENTS

- 令和2年度 決算報告
- 健康保険は接骨院・整骨院で使える?
- 意外に知らない医療費のしくみ
- 季節のウォーキング  
「檜原都民の森・大滝の路」
- ラフォーレ倶楽部からのご案内
- 我が家のペット自慢
- 歯周病を放置するとこんなに危険!

おすすめ  
Healthy  
Cooking

厚揚げのトマト煮  
エスニック風

<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2年度 決算報告

令和2年度決算が、去る6月17日の令和3年度 第1回組合会において可決承認され、監督官庁への届出が済みましたので、その概要をお知らせします。

昨年11月に健保連が公表した令和1年度決算見込によると、全国の健保組合全体の経常収支は2,501億円の黒字決算となったものの、黒字額が前年比551億円減少し、赤字組合は62組合増の484組合で全組合の3割を超えることがわかりました。平均保険料率は前年度に比べ0.1ポイント増の92.2%となり、12年連続の増加で過去最高となりました。また、高齢者医療への拠出金額を見ると、法定給付費と拠出金の合計に占める割合は46.0%と依然として高水準となっており、拠出金負担が健保組合財政を圧迫している構図は変わりなく、依然として厳しい状況が続いています。

そのような中、令和2年度の当健康保険組合は、保険料率を据え置き、約88百万円の経常赤字予算で健保運営をしてきましたが、報酬増により保険料収入が約48百万円増となったこと、支出では、コロナ禍での受診控えの影響による保険給付費の大幅減等により、実質保険料率は71.52%、約6.3億円の経常黒字で終わることができました。保健事業では、データヘルス計画

として、メタボ予備群のメタボ領域流入抑制や非メタボの重症化予防に焦点を当て、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専門職によるアドバイスを記載したアドバイスシートを送ることで健康に対する気づきを促すと共に相談窓口を設置し、生活習慣を見直す支援をするという取り組みを事業主との協働で実施してきました。また、疾病予防事業では、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率の向上に向けた取り組みや人間ドック、主婦健診やがん検診も継続して実施してきました。専門職による訪問健康相談では、健康管理や生活習慣、適正な医療機関のかかり方まで広範囲なアドバイスをしてきました。さらに「セルフメディケーション」の考えに基づく家庭用常備薬の補助斡旋や健康管理WEBサイト「KENPOS」を利用したチャレンジウォーキング、スポーツクラブ利用補助も継続し、加入者の健康維持・増進にも留意してきました。一方、業務の効率化による事務所費の削減にも積極的に取り組み、収支の改善に努めてまいりました。

## 1 健康保険(一般勘定)

一般勘定の決算状況は以下のとおりです。

(単位:千円)

総収入	8,197,974	経常収入	7,959,179
総支出	7,470,449	経常支出	7,332,253
決算残金	727,525	経常収支	626,926

### 収入

収入総額は、81億9,797万円で、うち、保険料収入が79億3,531万円、前年度比9,090万円の増加となりました。

### 支出

支出総額は、74億7,045万円で、保険給付費と納付金(68億1,536万円)で91.2%を占め、対保険料収入比でも85.9%となり、加入者の健康を守るための保健事業を圧迫しています。

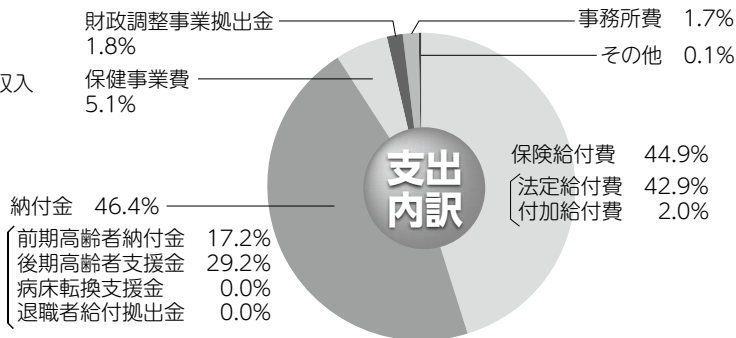
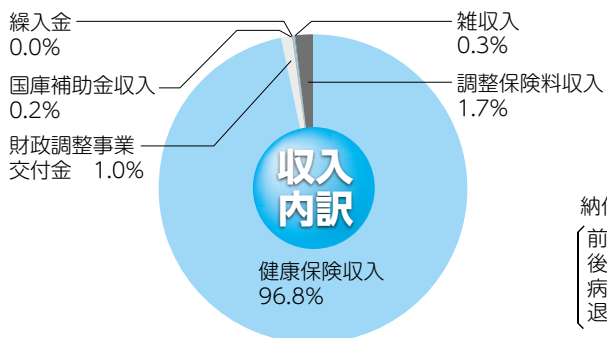
### 決算残金処分

決算残金の7億2,753万円の処分は以下のようにすることとなりました。

- 準備金への積立……………0円
- 別途積立金への積立……………7億2,747万円
- 財政調整事業繰越金……………6万円

- 準備金：健康保険法施行令で定められた基準まで毎年度積立てる法定準備金。保険給付費や拠出金の支払いに不測を生じた際に使用します。
- 財政調整事業繰越金：決算年度に収納した調整保険料で、翌年度に支払いが生じる金額を繰り越す為の処置。

## 収入支出決算の割合をグラフで見ると…



# 令和2年度 収入支出決算

## 収入

(単位:千円)

科 目	令和1年度	令和2年度
健康保険料収入	7,844,411	7,935,308
調整保険料収入	136,331	137,938
繰 入 金	2,731	0
国庫補助金収入	5,377	13,287
財政調整事業交付金	81,080	83,696
雑 収 入	25,775	27,745
収 入 合 計	8,095,705	8,197,974

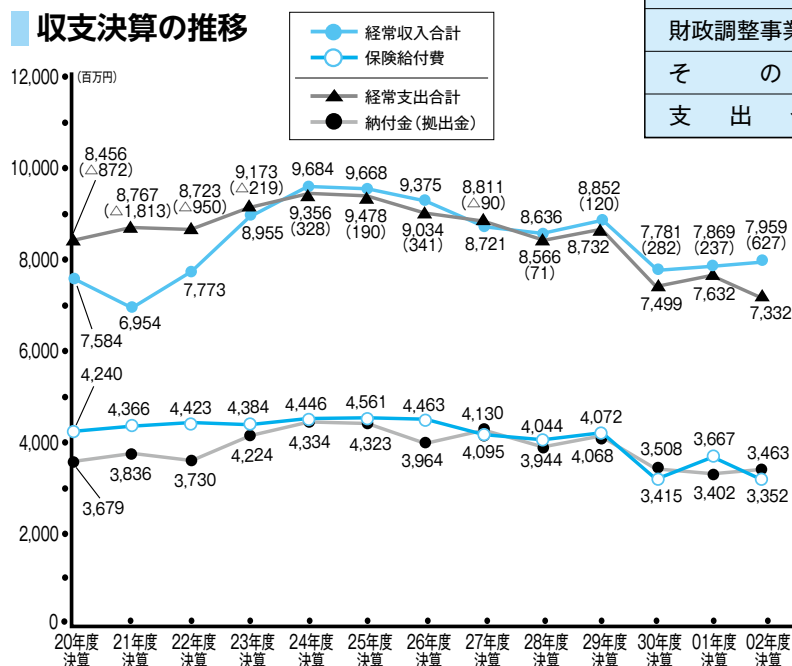
## 支出

(単位:千円)

科 目	令和1年度	令和2年度
事 務 費	128,978	124,953
保 険 給 付 費	3,490,345	3,202,606
付 加 給 付 費	177,073	149,452
納 付 金		
前期高齢者納付金	1,134,496	1,282,089
後期高齢者支援金	2,267,629	2,181,130
病床転換支援金	9	8
退職者給付拠出金	238	71
保 健 事 業 費	426,725	386,590
財政調整事業拠出金	136,274	137,876
そ の 他	6,427	5,674
支 出 合 計	7,768,194	7,470,449

決算残金  
7億2,753万円

## 収支決算の推移



## 健康保険料率負担割合

事業主	被保険者	合計
47.5	31.5	79.0
1000	1000	1000

## 被保険者数と標準報酬月額

		令和1年度	令和2年度
被 保 険 者 数 (人)	男	10,333	10,480
	女	2,359	2,436
	計	12,692	12,916
平均標準報酬月額 (円)	男	503,755	500,244
	女	359,545	361,789
	計	477,368	474,597

## 2 介護保険(介護勘定)

介護勘定の決算状況は右表のとおりです。

(単位:千円)

総 収 入	1,211,196
総 支 出	1,185,881
決算残金	25,315

### 収入

収入は、事業主および介護保険第2号被保険者と特定被保険者のみなさんからの介護保険料です。

### 支出

国からの介護納付金通知額は11億8,580万円で、支出に占める割合はほぼ100%でした。

介護勘定では、事業主および介護保険の被保険者のみなさんから介護保険料を徴収し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付します。

支払基金に集まった納付金は、介護保険の保険者である各市町村に介護交付金として交付されます。

### 決算残金処分

今年度の決算残金の2,532万円全額を準備金に繰入れます。

## 収入

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護保険収入	1,188,169	98.1%
繰越金	0	0.0%
繰入金	20,000	1.7%
国庫補助金受入	3,027	0.2%
雑収入	0	0.0%
計	1,211,196	100.0%

## 支出

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,185,801	100.0%
還付金	80	0.0%
計	1,185,881	100.0%

## 介護保険料率負担割合

事業主	被保険者	合計
7.5	7.5	15.0
1000	1000	1000



令和  
3  
年度

# 被保険者・被扶養者調査を 実施中です!



令和3年度の被保険者・被扶養者調査を現在、実施しております。

今年度の調査対象者※については、すでに調査表を配布終了しており、現在、調査表の回収、内容審査中となっております。

- 皆様から提出いただいた書類を順次審査いたしますが、2~3ヶ月の時間を要しますので、調査の問い合わせや追加で求める書類の連絡等は、調査表提出からお時間をいただきますこと、あらかじめご了承ください。
- 「調査表」および「添付書類」を提出しない場合や、問い合わせの回答がない場合、追加で求める書類を提出しない場合は審査が出来ないため、被扶養者の資格を喪失することがあります。その際は、被扶養者の資格を喪失した日以降にかかった医療費、保険給付金、健診費用等の全額を返還していただきます。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

※令和3年5月31日時点の被保険者(任意継続被保険者は除く)の配偶者および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日現在)の被扶養者

## 被扶養者からはずれるとき、届出を出しましょう

健康保険の被扶養者であった方が、就職などにより勤務先で健康保険に自身で加入された場合や、雇用保険の失業給付を受給している期間は、当健保の被扶養者ではなくなります。

被扶養者資格の要件からはずれた際は、速やかに扶養削除のお手続きをしていただきますようお願いいたします。

扶養削除の手続きがされないまま、被扶養者となっていたケースが毎年行われている被扶養者調査で多く見られます。

故意ではないにせよ、このような事実が判明した際は、被扶養者の資格要件が失われた日にまで遡り、扶養削除となります。

被扶養者ではなかった期間の医療費(7割分)だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費・付加金などの各種給付金、人間ドックやけんぽ共同健診の健診費等を返還していただきます。

扶養に関するお問い合わせ

外線:0422-52-5521

担当:品田(内)731-34656

## 健康保険は接骨院・整骨院で使える?

「健康保険取扱い」と書かれていても、接骨院や整骨院は病院ではないので、健康保険が使える範囲は一部に限られます。肩こりや加齢による足腰の痛みなどに対する施術は、健康保険が使えず全額自己負担です。



### 健康保険が使えるのはどんなときですか?

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術のみです。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当以外は医師の同意が必要です。)

\* 仕事・通勤途中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

\* 長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な原因の可能性もあります。医療機関で診察を受けましょう。

### 次のようなケースには健康保険は使えません

全額自己負担となります。

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる肉体疲労や筋肉痛
- 加齢による身体の痛みなどの不具合
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正
- 整形外科などの医療機関にかかっているケガ

\* 医療機関と接骨院・整骨院を同時に健康保険でかかることはできません。



### 接骨院・整骨院で気をつけることはありますか?

まずは、ケガや痛みなどの原因を正確に伝えてください。

そして、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する「療養費支給申請書」は、きちんと確認してサインや押印をしてください。白紙の用紙には決してサインしないでください。

後日、健康保険組合から、接骨院・整骨院での施術内容に対してお問い合わせをさせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。問い合わせに回答できるよう、施術の領収書は必ず保管してください。



意外に  
知らない

# 医療費のしくみ

医療費の価格の決め方や、医療費の支払いの流れなど、医療費のしくみについて解説します。  
普段何気なく支払う医療費について、考えてみてください。

## 医療費はどうやって決まるの？

医療費は、私たちが病院で受けた治療などの対価として病院に支払う報酬のことで、「**診療報酬**」と呼ばれています。

診療報酬は、国が定めた公定価格「**診療報酬点数表**」によって、血液検査に何点、傷の手当てに何点など、医療行為ごとに点数が設定されています。そして、医療行為ごとの点数の累計を医療費として支払っているのです。点数は、**1点=10円**で計算されますので、明細書にある**初診料282点**は**2820円の報酬**となります。

診療報酬は、景気の動向、新たな医療技術や新薬の開発などの医療事情、国の政策などを反映するために、2年に1度改定されます。

## 医療費の残りの7割は誰が支払っているの？

皆さんが病院の窓口で支払う金額は、医療費の**原則3割**で、残りの**7割**は病院が健保組合に請求します。たとえば、窓口で**3000円**を支払ったとすると、医療費全体では**1万円**かかっており、残りの**7000円**は健保組合が支払っています。

診察後、病院で1ヵ月間で行った治療行為と「診療報酬」点数などを記載した**レセプト（診療報酬明細書）**が作成されます。レセプトは、**社会保険診療報酬支払基金（支払基金）**などの審査支払機関で審査され、健保組合に7割の医療費が請求されます。

健保組合が支払う医療費は、皆さんや会社が毎月納めている**健康保険料**で賄われています。このため、健保組合では、健康保険料を有効に使うために、皆さんの医療費に対する関心を高める取り組みや健康を増進する活動を積極的に進めています。



## 医療費を大切に使うためにできることは？

私たち一人ひとりが意識することで、**医療費を節約**することは可能です。

最も重要なのは、病気になるように、**健康を維持**することです。そのためには、定期的に**健康診断**を受診して、自身のからだの状態をチェックすることが大切です。そして、もしも再検査、要受診などの結果をもらったら、医療機関を受診して早めに治療しましょう。放置して症状が悪化すると、治療に時間も費用もかかるうえ、最悪の場合、命の危険性も出てきます。

また、**ジェネリック医薬品**の利用も医療費の節約につながります。ジェネリック医薬品を利用する際は、薬剤師に相談してみましょう。





① 檜原都民の森バス停

ここは標高1000m。バス乗り場・駐車場(無料)、売店があります。



② 森林館

森林館は2棟あり、森の様子や動植物を紹介しています。休憩室やレストランもあります。



③ 大滝の路(入口)

大滝の路は針葉樹や広葉樹に囲まれた勾配の少ない人気の道。ウッドチップが敷かれています。



東京・檜原村

# 檜原都民の森・大滝の路

奥多摩の山ふかくへ向かうバスの終点は標高1000m、森林公園の入り口です。ここから貴重な広葉樹、滝や沢水、野鳥や花々に出会える森の散策路を歩きます。

武蔵五日市駅から路線バスに乗り秋川沿いのいくつかの集落を抜け終点の数馬から連絡バスに乗りつぎ約75分、終点の都民の森へ着きます。

森の中には難易度別にいくつかのコースがあり、奥多摩三山の一つ三頭山へ登ることもできます。ここではお子様からお年寄りまで楽しめる**散策路「大滝の路」**をご紹介します。

標高1000mにある**①檜原**

**都民の森バス停**からスタート。売店横の右手に小川が流れる舗装路を上って行くとトンネルと丘の上にビジターセンター的な役割も担う2棟の**②森林館**が見えてきます。

森林館から勾配のほとんどないウッドチップを敷き詰めた

**③大滝の路**を歩きます。この路は科学的な証拠に裏付けされた森林浴効果がある「森林セラピーロード」としてNPO法

人森林セラピーソサエティの認定を受けています。6分ほど歩くとベンチが置かれた**④眺望良好な広場**に出ます。

さらに進むと左手、ベンチの先の下っていく木段がありスリル満点の吊り橋の**⑤滝見橋**に到着。橋の中ほどから**⑥三頭大滝**を間近に見ることができます。岩肌を一筋に落ちる流水の迫力、ほとばしる水滴の美しさに目を奪われて

しまうことでしょう。

ここから折り返します。

森林館へ戻ってきたら中庭で丸太切体験や木材工芸センターでキーホルダー作りにチャレンジしてみましょう(※)。思い出が一つ増えますように…。

※8月22日まで、木材工芸センターは休館、キーホルダー作りは休止中。

契約保養施設のご案内

## 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部

横河電機健康保険組合へご加入のご本人とその同行者がラフォーレ倶楽部会員料金でご利用いただけます。

外資系ブランド**マリオットホテル**を含むホテル・ゴルフ場が、一般料金よりおよそ

# 36~74%OFF

※割引率は施設・日程・お部屋タイプにより異なります。※割引対象は宿泊料金とゴルフプレイ料金です。

[アプリ限定・室数限定]

ラフォーレ倶楽部会員料金より**10%OFFのおためし価格**  
**素泊まりおためしプラン**



↑詳しくはこちら

ラフォーレ倶楽部の対象ホテルを利用した事がない方向けにお手軽にご利用いただける特別プランをご用意しました。この機会におためし利用をしませんか？



1.各ホテルへ直接予約(電話・WEB)

法人会員名・法人会員No.・利用日などをお伝えください。

2.ホテルにチェックイン

社員証または健康保険証をご提示ください。精算は当日ホテルで。

[www.laforet.co.jp/yokogawa/](http://www.laforet.co.jp/yokogawa/)

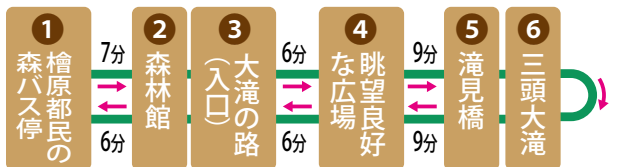
[法人会員名] 横河電機健康保険組合  
[法人会員No.] 10157 [法人パスワード] 10157ca





●三頭大滝コース(大滝の路) ※歩行距離・時間は目安です。

距離 往復約3キロ◆大滝の路は往復約2キロ 所要時間 43分



4 眺望良好な広場

奥多摩の山々や奥多摩周遊道路が見えます。



5 滝見橋

三頭大滝を間近で見るために架けられた吊り橋です。



6 三頭大滝

秋川の源流の水を集めて落ちる落差35mの滝です。



レンゲショウマ



● 鞘口峠



ヤクシンウ



オオルリ



キビタキ

◆森林館中庭で丸太切り(無料)  
スギ、ヒノキの丸太をノコギリで自由に切る体験ができ、切った丸太は持ち帰れます。



◆木材工芸センターでキーホルダー作り(無料)  
当日受付で参加可能。ヒノキの板を糸鋸で自由な形に切り抜いてリングを通せば完成。



注) 木材工芸センターは緊急事態宣言期間中の8月22日まで休館。

■取材協力

東京都檜原都民の森  
<https://www.hinohara-mori.jp/>  
 ●施設利用時間: 9時30分~17時30分(7/21~8/31 ※季節により変動)。  
 ●休館日: 月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始。ただし夏休み、紅葉シーズン等は無休。  
 ●住所: 東京都西多摩郡檜原村数馬7146  
 ●問合せ先: TEL.042-598-6006

■アクセス

●電車とバス乗り継ぎ  
 JR五日市線・武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きに乗り換えて約60分 終点「数馬」下車、都民の森無料連絡バスで15分  
 ※武蔵五日市駅から都民の森までの直通急行便あり。  
 ※西東京バスは往復、平日・休日とも1日6便(復路午後4便)。運行期間: 4~11月(休園日を除く毎日)。バス時刻表は「都民の森ホームページ」に掲載されている。要確認。

●車

中央自動車道上野原ICより甲武トンネル経由約30km  
 圏央道あきる野・日の出ICより五日市街道経由約37km

立ち寄り湯

檜原温泉センター 数馬の湯

東京都西多摩郡檜原村2430  
 電話 / 042-598-6789  
 奥多摩周遊道路の数馬地区にある日帰り入浴施設。レストランあり。都民の森からバス約20分「温泉センター」下車。  
 ■営業時間: 10:00~19:00  
 ■休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日が休館日。夏休みは無休)  
 ■利用料金: 大人880円。小人440円(就学前は無料)



ご注意ください

- 緊急事態宣言の発令に伴い、7月13日~8月22日の期間、木材工芸センターが休館となっています。また、イベント等も一部中止となっています。ホームページ等で状況をご確認の上、お出掛けください。
- 新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。
- ウォーキング当日は体温測定をして、熱があるときは控えてください。

柴犬 北斗 (3歳) ♂



我が家の



(株)YDKテクノロジーズ  
 小山田 規子さん

白柴の男の子「北斗(ホクト)」です。遊び上手だとお散歩仲間で評判です。体幹が良くて、高いところが大好きです。

高いところが大好き!

駆け上がって...



# 『特定保健指導』を受けて 生活習慣を改善しましょう



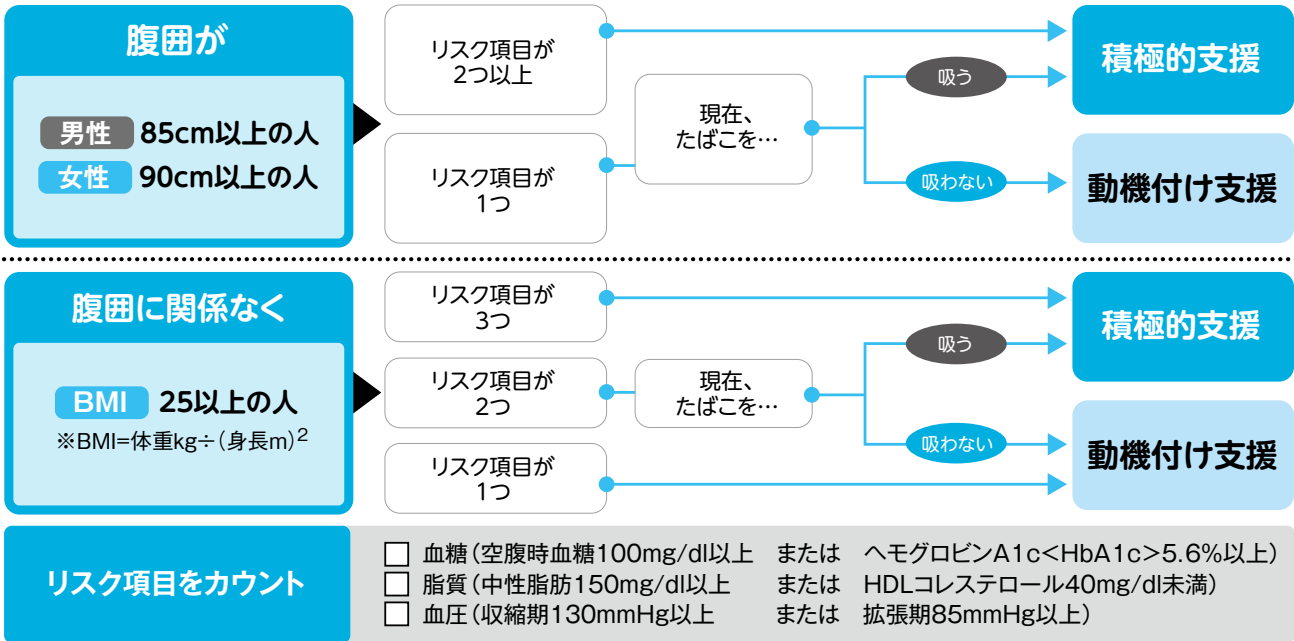
40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の結果※1から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

特定保健指導は病気を未然に防ぐチャンスです。案内がお手元に届きましたら必ず受けるようにしましょう。

※1 被保険者は、会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の結果。被扶養者は、けんぽ共同健診、人間ドック、またはパート先等で受診した事業主健診(健保組合に健診結果をご提出いただいた場合)の特定健診項目の結果。

## どんな人が特定保健指導の対象になるの？(特定保健指導のレベル判定)

血糖・脂質・血圧など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられます。



※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。

※メタボリックシンドローム判定が「非該当」の方でも、特定保健指導の対象になる場合があります。血糖の判定基準値が特定保健指導レベル判定とメタボリックシンドローム判定で異なるためです。

※該当者全員に保健指導が実施されるわけではありません。健保組合の特定保健指導実施計画に基づき実施いたします。

## 特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)って何をするの？

### 保健師等の 専門家による 個別面談



一人ひとりに合った生活習慣改善のための実施可能な目標と3ヵ月間の取り組みを専門家と一緒に考えます。

#### 被保険者

各会社からのご案内により、スマホやパソコンを利用したWEB面談または各会社にて就業時間内に実施します。

#### 被扶養者

スマホやパソコンを利用したWEB面談またはご自宅近くのカフェ等で実施します。ご案内は直接ご自宅に郵送します。

### 継続支援

3ヵ月間の  
チャレンジ!



#### 動機付け支援

目標の継続のために保健師等の専門家によるメール・電話で1～2回支援します。

#### 積極的支援

保健師等の専門家による月2回のメール・電話・手紙で目標達成を継続的に支援します。

### 3ヵ月後の 評価



健康状態や生活習慣の改善成果をアンケート等から確認します。

※2年連続して積極的支援に該当した方のうち、今年度の結果が前年と比較して改善されている場合には、支援内容が動機付け支援となる場合があります。(体重・腹囲の数値改善など一定の要件を満たした方のみ)

※65歳以上の方が積極的支援に該当した場合、動機付け支援となります。



## 特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの??

2020年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。

2019年度 積極的支援指導 実施者 541人	2020年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	82人	15.2%
		動機付け支援に改善された人	70人	13.0%
		引き続き積極的支援が必要な人	334人	61.7%
		治療により服薬を開始した人	42人	7.7%
		資格喪失などにより変化のわからない人	13人	2.4%
2019年度 動機付け支援指導 実施者 468人	2020年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	125人	26.7%
		引き続き動機付け支援が必要な人	176人	37.6%
		積極的支援に移行した人	125人	26.7%
		治療により服薬を開始した人	26人	5.6%
		資格喪失などにより変化のわからない人	16人	3.4%

2019年度に特定保健指導を受けた1,009人のうち、207人(20.5%)の方がメタボリックシンドロームの脱却に成功しました。動機付け支援に改善された人も含めると277人(27.5%)の方が、改善の効果を示す結果となりました。

引き続き特定保健指導が必要な方も、生活習慣改善の意識が高まり、体重の減少や各検査数値に良い結果がみられています。

## 『けんぽ共同健診』(特定健診・主婦健診)のお申込みはお済みですか?

今年度も、「けんぽ共同健診」(特定健診・主婦健診)を実施しております。

受診対象者は、2021年4月1日時点および受診時点で資格を有する、40歳から74歳までの被扶養者および任意継続被保険者の方と39歳以下の被扶養者(続柄:妻)の方です。

受診対象者の方には、5月中旬に直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しております。まだお申込をされていない方は、お早めにお手続きください。



※ご希望により人間ドックを受診される方は、この「けんぽ共同健診」へのお申込みは出来ません。

※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「けんぽ共同健診案内」は発送しておりませんので、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特定健診を受診し、この「けんぽ共同健診」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健保組合まで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、ご提出の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

## 「電話健康相談」実施のご案内

今年度も保健事業の一環として55歳以上の被扶養者の方と65歳以上の前期高齢者の方の疾病重症化・生活習慣病予防のために『電話健康相談』を実施いたします。

この事業はSOMPOヘルスサポート(株)に業務委託し、経験豊富な健康相談員(保健師・看護師などの専門職)がお電話で健康管理や生活習慣などについて相談やアドバイスを無料で行うものです。

対象になられた方には直接ご案内を送付させていただきますので、健康相談員のサポートで生活習慣を見直す良い機会とご理解いただき、ご利用くださいますようお願いいたします。

※例年ご自宅で実施していた「訪問健康相談」ですが、新型コロナウイルスの影響により昨年からはお電話で実施しております。

対象者	当健保組合からご案内を通知する ●55～64歳までの被扶養者の方 ●65～74歳までの前期高齢者の方	実施 まで の 流れ	①『電話健康相談のご案内』をご自宅へ送付
費用	無料		↓ ②担当の健康相談員から事前にお電話でご都合の良い日時をお約束
業務委託先	SOMPOヘルスサポート(株)		↓ ③電話健康相談の実施(個々の状況に応じて2回目を実施)

# チャレンジウォーキング実施のご案内

今年度も健康応援Webサイト「KENPOS」の歩数記録を利用したチャレンジウォーキングを実施いたします。「KENPOS」の様々なコンテンツを利用しながら、健康づくりを意識し、運動習慣の定着化を目指して、みんなで楽しくウォーキングをしましょう! 多くの方々のご参加をお待ちしております。



KENPOSへのご登録が  
参加要件となります。

ご登録がお済みでない方は、10月1日(金)までに初回登録をお済ませください。  
詳しくは、当健保ホームページの「ウォーキング(KENPOS)」をご覧ください。

## 参加資格者

2021年10月1日時点でKENPOSへご登録済みの  
○被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)  
○4/1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)

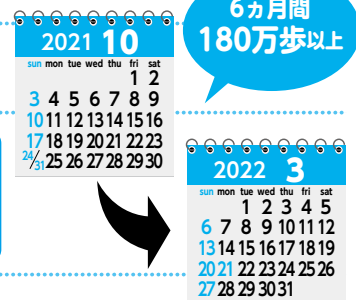


## チャレンジ期間

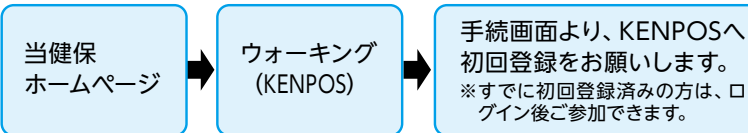
2021年10月1日(金)～2022年3月31日(木) \*6ヵ月(182日間)

## チャレンジ目標

1日1万歩を目標に上記の期間内で180万歩以上を歩く



## 申込(登録)方法



## 申込(登録)締切

2021年10月1日(金)までにKENPOS初回登録を完了  
※KENPOSへの初回登録は随時可能となっておりますが、チャレンジウォーキングへの申込(登録)締切については、上記までとなりますのでご注意ください。

## 歩数記録方法 および 歩数計について

KENPOSへログイン後、①②いずれかの方法で「歩数記録」に歩数を入力してください。  
①KENPOS専用アプリをスマートフォンにダウンロードして歩数を自動で反映させる。  
②ご自身で用意した歩数計を利用して歩数を手入力する。  
※KENPOS専用アプリからの歩数データは、翌朝にKENPOSへ反映されます。歩数データがKENPOSへ反映されているか、こまめにKENPOSへログインしてご確認をお願いいたします。

## 完歩賞

チャレンジ目標達成者全員に贈呈します。  
今年度は、健康関連グッズの中からご希望の商品をお選びいただけます。  
(完歩賞の商品のご案内は5月下旬にご自宅へ発送します)

## 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。



### ～秋を感じる旅へ～

暑さが和らいだ秋には、美しい紅葉を楽しむ旅行に出かけませんか?  
人気紅葉スポットの京都、立山黒部アルペンルート、上高地など全国の紅葉の名所をご案内いたします。  
ぜひお問い合わせください!



お問い合わせ  
お申し込み

(株)JTBビジネス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



# 歯周病を放置すると

## こんなに危険!

歯周病は、放置すると最終的に歯を失ってしまう恐ろしい病気です。

しかし、すでに歯周病にかかっている、初期段階で気づき、ていねいなブラッシングを続けることで進行を食い止めることができます。知らない間に進行する歯周病の症状と、予防や治療法をご紹介します。

## 出血、口臭などを放置… 歯が抜けてしまう危険性も

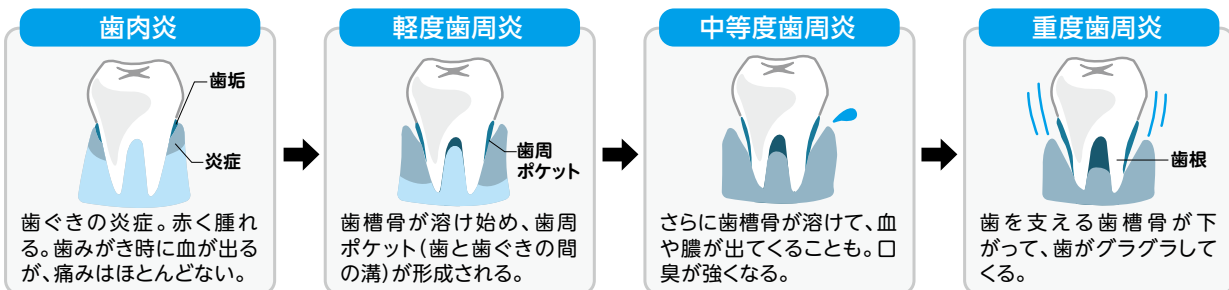
歯周病は、歯に付着したプラーク(歯垢)の中にある歯周病菌が原因で引き起こされる感染症です。また、喫煙や口腔清掃習慣などに影響される生活習慣病でもあります。

歯周病の初期の段階では歯ぐきに炎症が起こり、赤く腫れてきます。歯みがき時に歯ぐきから血が出ますが、痛みがほとんどないのでそのまま放置する人がいます。

すると、歯周病は進行して重症化していきます。歯の周りの骨が徐々に溶けていき、強い口臭がしたり、歯がグラグラしてきて、いつ抜けてもおかしくない状態になっていたということも…。喫煙者ではこの進行がさらに早くなり、歯周病は重症化しやすくなります。

また、歯周病は歯を失うだけでなく、体の病気にも悪影響を及ぼします。歯周病菌やその炎症物質が全身に運ばれることで、糖尿病、誤嚥性肺炎、脳卒中、心臓病など様々な病気を引き起こすことが報告されています。

### 歯周病が進行するプロセス



## 進行を食い止めるには「正しいブラッシング」が重要

歯周病の予防は、禁煙することと、主な原因であるプラークが歯につかないようにていねいに歯みがきを行うことです。これらは、歯周病が初期段階であれば、基本的な治療法にもなります。

歯科医師や歯科衛生士から指導してもらったブラッシング方法で、患者自身がていねいに歯をみがき、プラークを取り除きます。歯ブラシではみがけない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使用します。これを「セルフケア」といいます。

また、歯科医院では歯みがき指導や禁煙支援を行うとともに、歯周ポケットの深さを測るなどして歯周病の進み具合を調べ、歯石除去や外科的処置を行います。治療後に再検査を行い、治っていなければ再度治療を繰り返します。これを「プロフェッショナルケア」といいます。

このように、歯周病の治療には患者自身が行う「セルフケア」と、歯科医院で行う定期的な「プロフェッショナルケア」の2つが必要です。

**無料歯科健診**  
を受けましょう

横河電機健保の無料歯科健診では、歯周病のチェックや歯垢・歯石のチェックが受けられます。くわしくは、健保ホームページをご覧ください。

横河電機健保組合ホームページ

保健事業

無料歯科健診

恒例

# 秋のウォーキングイベントのお知らせ

**開催日** 2021年10月30日(土)  
[順延日:11月6日(土)]

**申込開始** 9月21日(火)から  
当健保ホームページにて

**開催場所** 国営昭和記念公園(立川市)

秋のウォーキングイベントの開催を予定しております。  
(開催内容につきましては、例年の内容と異なる場合がございます)

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により実施の可否を決定いたします。  
なお、中止となる場合もございますので予めご了承ください。



## けんぽだより 表紙写真 我が家のペット自慢

募集!

賞品を  
差し上げます!  
お気軽に  
ご応募ください!

家族旅行、  
家族団らん  
風景などの写真



応募  
規定

- ①表紙写真…スナップ写真数点。家族団らん、風景、思い出の写真など
  - 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)

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

ロケーション M76-2

賞品 採用の方へ粗品贈呈

発表 けんぽだよりNo.138掲載

締切 2021年12月3日(金)



おすすめ

Healthy  
Cooking

## 厚揚げのトマト煮エスニック風

厚揚げのたんぱく質と夏野菜で夏バテ防止  
ピリ辛&にんにくの香りが食欲をそそる一皿です

詳しい作り方は  
こちら!



COOKING  
DATA

●エネルギー1人あたり…290kcal ●塩分1人あたり…3.4g  
●調理時間…30分

●材料(2人分)

厚揚げ	1枚	カットマト水煮	400g(1缶)
ナス	2本	ナンブラー	
オクラ	5本	A(酢+しょうゆ又は魚醤で代用可)	
ミニトマト	6個		大さじ1
にんにく(チューブでも可)	1かけ分	砂糖	小さじ
赤唐辛子(輪切り)	1/2本	オリーブ油	大さじ1

●作り方

- ①ナスは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りに、ミニトマトはヘタをとる。オクラはガクの硬い部分を包丁でそぎ落とし、塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでて、冷めたら斜め半分に切る。
- ②厚揚げはザルにのせて、オクラをゆでた熱湯をかけて油抜きをし、ひと口大に切る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、ナスを焦がさないように両面を炒めたら、厚揚げを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- ④③にAとミニトマトを加えて中火で10分、オクラを加えて5分煮込み、器に盛り付ける。

※粗熱をとり、清潔な保存容器に入れた状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。  
※お好みでパクチーやバジルをのせても美味しいいただけます。

●免疫サポートポイント

厚揚げの原料である大豆には免疫細胞をつくるたんぱく質や、免疫機能を助けるフィトケミカル的一种、イソフラボンが豊富。また、夏野菜やにんにく、唐辛子からもフィトケミカルをチャージできます。



撮影:今別府執行 / 料理:料理研究家・栄養士 今別府靖子