

# けんぽだより

春号

No.139

2022

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください

あけぼの山農業公園  
(千葉県)



## 健保からの お知らせ

- 令和4年度 任意継続被保険者の保険料のお知らせ
- 被保険者・被扶養者調査実施について
- 電話健康相談をご活用ください
- 「KENPOS」でポイント貯めてますか!?
- 家庭用常備薬等補助斡旋について
- 無料歯科健診のご案内
- 健保宿泊補助金のご案内
- けんぽだより 表紙写真・我が家のペット自慢 募集

## CONTENTS

- 令和4年度 健康保険組合予算成立!
- ポイント解説 健康保険 被扶養者の異動
- 2022年度 保健事業のご案内
- 2022年度 オンライン版 介護・健康教室のご案内
- 2022年度 日帰り人間ドックの利用について
- 2022年度 「けんぽ共同健診」のご案内
- 糖尿病の重症化を食い止めよう
- 正しい姿勢で不調を解消!

おすすめ  
Healthy  
Cooking

かつおのタルタル丼

<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4年度

# 健康保険組合予算成立!



令和4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4年度予算について概要をお知らせします。

## ●令和4年度保険料率について

令和4年度は、一般保険料率は据え置き、変更はありませんが、介護保険料率は、介護給付等の増加や納付金の総報酬割の影響等により変更します。

## ●コラボヘルスについて

健康寿命の延伸を目的とした健康日本21の考えに基づいた第1次予防に向けた保健事業や事業主とのコラボヘルスへの取り組みの中で将来的な医療費の削減を目指します。

## ●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、84億6,087万円で、令和3年度予算と比べ約4,963万円の増となります。

### 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79億3,029万円(総収入の93.7%)です。

### 支出の状況

主な支出には、保険給付費39億2,347万円と納付金35億

2,769万円があり、総支出の88.1%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4億3,953万円計上しています。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、2億7,656万円計上しました。

### 健康保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
健康保険収入	7,930,292	93.73
保険料	7,928,419	93.71
国庫負担金収入	1,873	0.02
調整保険料収入	142,098	1.68
繰入金	312,519	3.69
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	13,569	0.16
計	8,460,867	100.00

### 健康保険料率負担割合

(令和4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4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	139,541	1.65
保険給付費	3,923,466	46.37
法定給付費	3,741,255	44.22
付加給付費	182,211	2.15
納付金	3,527,688	41.69
前期高齢者納付金	1,308,169	15.46
後期高齢者支援金	2,219,449	26.23
退職者給付拠出金	65	0.00
病床転換支援金	5	0.00
保健事業費	439,530	5.20
還付金	331	0.00
財政調整事業拠出金	142,098	1.68
連合会費	2,487	0.03
その他	9,170	0.11
予備費	276,556	3.27
計	8,460,867	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

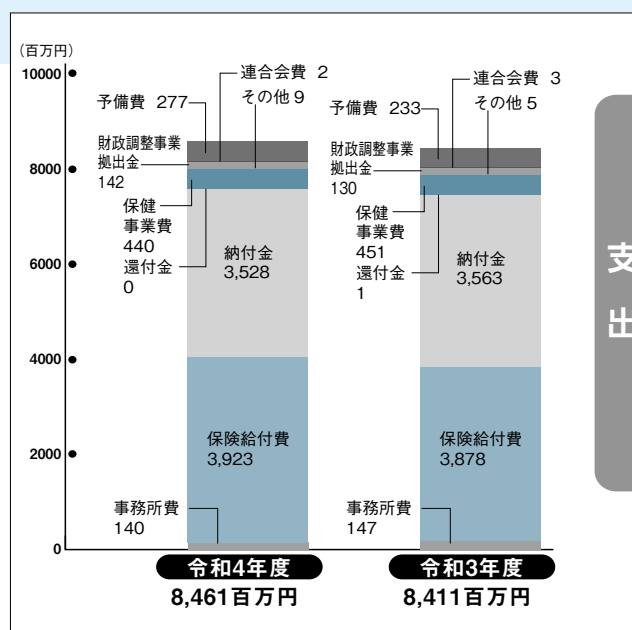
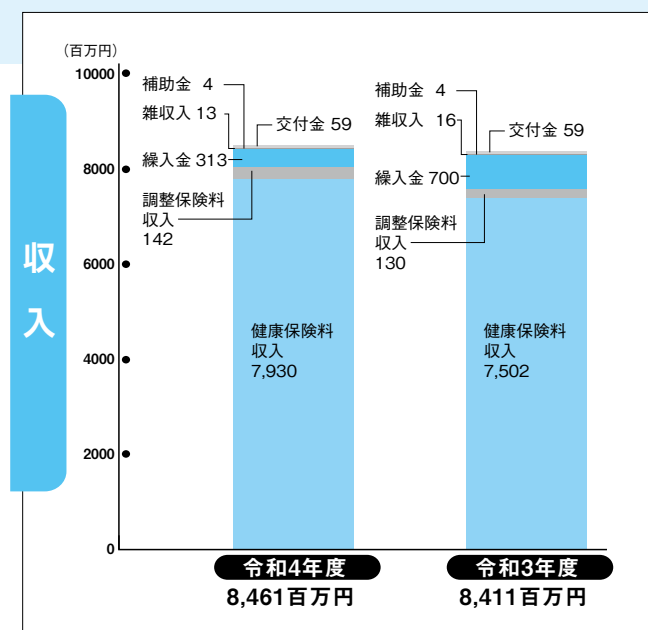
### ■就任議員

役職名	氏名	事業所	就任日
互選理事	吉良 裕雅	キーサイトテクノロジー株式会社	4月1日
互選理事	関野 研二	横河マニュファクチャリング株式会社	4月1日

### ■退任議員

役職名	氏名	事業所	退任日
互選理事	荒川 祐行	キーサイトテクノロジー株式会社	3月31日
互選理事	比佐 文俊	横河マニュファクチャリング株式会社	2月1日

## 令和4年度・令和3年度予算対比



## 2 介護保険(介護勘定)

予算総額は、13億5,385万円で令和3年度予算に比べて約1億2,533万円の増加となりました。令和4年度は、介護給付等の増加や全面総報酬割の影響により介護納付金の負担が増えたこと、また、介護準備金保有率を100%に維持しなければならぬことから、準備金より25百万円を繰り入れ、保険料率を16.50%に改定することとしました。

### 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(13億2,885万円)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	1,328,846	98.15
繰越金	0	0.00
繰入金	25,000	1.85
国庫補助金受入	0	0.00
雑収入	2	0.00
<b>計</b>	<b>1,353,848</b>	<b>100.00</b>

#### 介護保険料率負担割合

(令和4年3月1日より適用)

事業主	被保険者	合計
8.25	8.25	16.5
1000	1000	1000

### 支出の状況

支出予算の主なものは、国から通知された介護納付金13億4,499万円です。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3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3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	1,344,988	99.35
還付金	109	0.01
積立金	1	0.00
予備費	8,750	0.64
<b>計</b>	<b>1,353,848</b>	<b>100.00</b>

## 令和4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4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4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4年4月分保険料より	470,000円	37,130円	7,755円	44,885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？

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？

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。

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？

年間収入が130万円以上になると見込まれるときは、扶養からはずれません。

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？

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
- ⑧ 75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3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18歳以上（令和3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
87	79	5	171

### ■ 健康保険組合による不認定件数（内訳）

収入増	添付書類無 (審査が行えないため)	送金不足	その他	合 計
3	4	1	2	10

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4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4年4月1日現在)、75歳未満(令和4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4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・岐阜市周辺・神戸市周辺・京都府・大阪府・奈良県・田辺市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2021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。

# 2022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(年3回)
- 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(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誌や育児事典を提供する。
- 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。
- 配偶者健診  
39歳以下の配偶者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。

# 2022年度 オンライン版 介護・健康教室のご案内

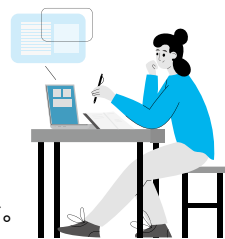
当健保組合では、被保険者およびご家族向けに『介護・健康教室』を、他の健保組合と共同で実施しております。

オンライン版 介護・健康教室は、自宅で動画を見ながら学べる内容になります。

詳細は、健保ホームページ「2022年度介護・健康教室」をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。

※現在開催を見送りしている会場集合型の介護・健康教室は、開催が決まり次第、ホームページにてご案内いたします。

※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

介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話

#### 介護準備学(ストレス)コース

介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用

#### NEW 介護準備学(相続)コース

介護と相続に向けた準備学

#### 介護予防コース

介護予防と介護の基礎知識

#### 認知症介護コース

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

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

科学に基づく よりよい眠りのためのヒント

#### NEW 美容と健康セルフケアコース

東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ!

# 健康応援Webサイト「KENPOS」で ポイント貯めてますか!?

毎日の歩数・体重・  
食事記録等の入力で  
チケットが  
もらえます!!

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」では、毎日のログインや歩数・体重の記録、クイズへの回答等でKENPOSチケットがもらえます。貯めたチケット10枚でポイントが当たる抽選ゲームに1回参加することができます。抽選ゲームはハズレなしなので、最低でも1回1ポイント以上を獲得することができます。

貯めたポイントは、ポイント専用交換サイトで様々な商品と交換することができますので、KENPOSで健康管理しながらポイントを貯めて、素敵な商品と交換しましょう。(詳しくは、健保ホームページからKENPOSにログインの上ご確認ください。)



## 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4/1時点に在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の配偶者(けんぽ共同健診の受診対象者)

※手続き上、2022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、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(歩数等)は、健康管理目的のため事業所(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。

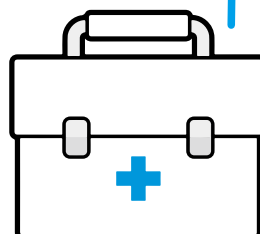


## 2021年度チャレンジウォーキング「完歩賞」について

2021年度チャレンジウォーキングは、10/1~3/31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月下旬に健保へ登録のご自宅住所へ商品のご案内を発送いたします。2022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が、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。

# 家庭用常備薬等補助斡旋について

被保険者および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)しておりますが、今年度から、けんぽだより夏号(8月)と冬号(1月)の年2回実施とさせていただきますので、ご了承くださいませようお願いいたします。



次回は  
けんぽだより夏号(8月)で  
ご案内します。

# 2022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。

2022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。

詳しくは健保ホームページ「**2022年度日帰り人間ドック**」をご覧ください。



## 2022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カ月前迄)	2022年4月1日(金) ~ 2023年1月31日(火)
受診期間	2022年5月1日(日) ~ 2023年2月28日(火)

- ⚠ 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・配偶者健診)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・配偶者健診)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。

## オプション検査(脳・肺)の補助金受取方法が変更となります!

(補助条件および申請方法は変更ありません。)

郵便局での受取(郵便為替)がなくなり、ウェルネット(株)のデジタル送金サービスを利用します。申請後約1ヵ月で、日本健康文化振興会から「補助金受取方法のご案内(URL)」をメールまたはSMS(ショートメッセージ)で送信します。URLにログイン後、案内に従い補助金の受取方法を選択(銀行振込推奨)して、WEB上にて補助金受取の手続きとなります。詳細は、日本健康文化振興会より送付される人間ドック受診票等に同封の「オプション検査補助金申請・受取のご案内」をご確認ください。

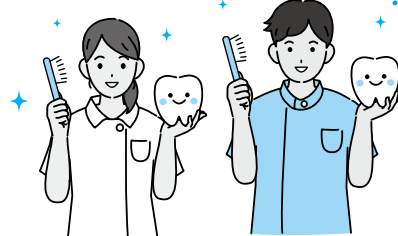


## 歯科健診のご案内

～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ヵ月に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\*

## 2022年度「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)のご案内

今年度の「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)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をしております。

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)経由で当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月中旬から発送予定)

受診対象者	2023年3月31日時点の年齢	
	◎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。) ◎39歳までの被扶養者(配偶者のみ) ※①2022年4月1日時点および②受診時点で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。)	
実施方法 ※どちらかを選択	巡回健診	[申込期間] 2022年5月18日(水)～各会場毎の締切日 [受診期間] 2022年6月下旬～2023年2月末 ※案内冊子の各会場毎の日程をご確認ください。
	施設健診	[予約期間] 2022年5月18日(水)～2023年2月14日(火) [受診期間] 2022年6月 1日(水)～2023年2月28日(火)
健診コース ※どちらかを選択	特定健診コース	※法律で定められた「特定健診」検査項目 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)
	一般健診A1コース	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・血色素量・ヘマトクリット・血小板数・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
オプション検査	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	
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

2022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。

# 糖尿病の重症化を 食い止めよう

監修 ● 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学  
特任教授 福田 洋

大切なのは  
受診継続と  
生活習慣改善です



健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

## 糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、下のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

### し 神経障害

末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊れを起こし、足の切断につながることもある。



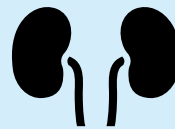
### め 網膜症

目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。



### じ 腎症

腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくらなくなることができなくなる。人工透析が必要になることもある。



### 血糖コントロール目標 出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

例えば ▶ あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは

→ 5.8倍

糖尿病性網膜症のリスクは

→ 5.2倍

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。

出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-14

## 重症化を防ぐためには？

### 1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能**です。

### 2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

### 3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の人は体重を減らすことが大切**です。

#### 食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

#### 運動

- 1回15～30分間のウォーキングを1日2回行う  
(食後に行うと血糖値の上昇が緩やかに)

#### タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

# 正しい姿勢で 不調を解消!



歩いているときやデスクワーク中に、  
背中が丸まって猫背になっていませんか?  
姿勢の悪さは、  
見た目に悪いだけでなく、  
全身の不調にもつながります。

## 姿勢の悪さは体調にも影響します

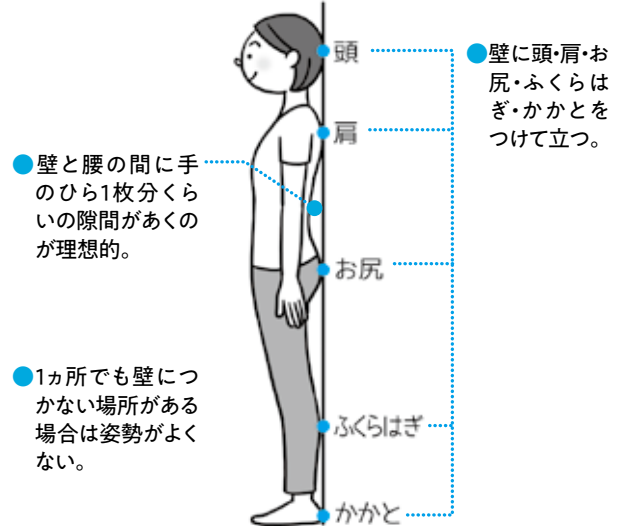
猫背は筋肉や関節への負担となり、肩こりや首の痛み、腰痛などが起こりやすくなります。また、首の骨の自然なカーブがなくなり様々な不調を引き起こす「ストレートネック」の原因にもなります。

さらに、脊髄の神経が圧迫されたり、血液循環が悪くなることにより、胃の不調や便秘、冷え、頭痛のほか、イライラしたり落ち込みやすくなるなどの影響があります。

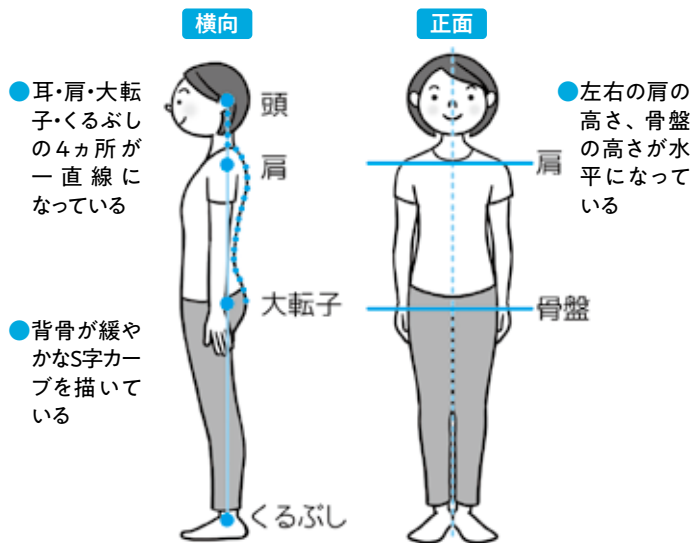
### ストレートネックとは

本来ゆるやかにカーブしている首の骨が、前傾姿勢を続けることなどにより真っ直ぐになってしまった状態。頭の重みで首や背中に大きな負担がかかるため、首や肩の凝り・痛みのほか、頭痛やめまいなど様々な不調の原因となります。

## 姿勢のチェック方法



## 正しい姿勢



## 正しい姿勢が一番楽な姿勢

正しい姿勢は、横から見たときに、「耳・肩・大転子（骨盤の出っ張っているところ）・くるぶし」が一直線になっている状態です。背骨が緩やかなS字カーブを描き、重力が軽減されるため、どこにも負担がかからず、実は一番楽な姿勢なのです。正しい姿勢を身につけることで体への負担が減り、肩こりなどの不調も解消されることが期待できます。

## 正しい座り方



## 悪い姿勢に気付いて、そのたび修正

まずは、正しい姿勢を体でおぼえ、姿勢が悪くなるたびに気付いて、修正するようにしましょう。段々と正しい姿勢を保つための筋肉が鍛えられ、自然にできるようになってきます。

特に座っているときは猫背になりやすいので、常に正しい姿勢を意識しましょう。骨盤の最下部である坐骨がきちんと座面に当たっている感覚があればOKです。同じ姿勢が1時間ぐらい続いたら、背伸びをしたり、首・肩・背中を軽くストレッチするのも効果的です。

# 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ので、別途補助金の申請が必要です。  
※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…



ゴルフ、ハイキング、温泉など「旅のテーマ」を豊富にご用意しております。ご自身に合ったテーマで旅を探してみたいかがでしょうか。お問い合わせを心よりお待ちしております！



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】9:30~17:30 【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  
**表紙写真**  
我が家の**ペット自慢**  
の応募を  
お待ちしております!

粗品を  
差し上げます!  
お気軽に  
ご応募ください!

応募  
規定

- ①表紙写真…スナップ写真数点。季節の風景、家族・友人との日常写真、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:衣川

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.140掲載

締切 2022年6月17日(金)



おすすめ  
Healthy  
Cooking

## かつおのタルタル丼

旬のかつおに、オリーブ油やケーパーを加えた洋風の味つけ。  
お好みでうずらの卵をのせても。

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 437kcal	塩分 1人あたり 2.3g	調理時間 20分
--------------	---------------------------	---------------------	-------------



### ●材料(4人分)

かつお(刺し身用)大1節(350g)	しょうゆ……………大さじ3
塩……………少々	みりん……………小さじ1
こしょう……………少々	オリーブ油……………小さじ1
きゅうり……………1本	温かいごはん……………800g
万能ねぎ……………5本	しその葉……………10枚
	ケーパー……………大さじ2
	しょうが……………1かけ(10g)

### ●作り方

- ①かつおは7~8mm角に切り、Aで下味をつけます。
- ②きゅうりは5mm角に切ります。万能ねぎは飾り用少々を残し、小口切りにします。
- ③しその葉はせん切りにし、水にさらして水気をぎります。しょうがはすりおろします。
- ④かつおにB、②を加えて混ぜます。
- ⑤器にごはんを盛り、④のをせます。しその葉、ケーパー、しょうが、飾り用のねぎをのせて食べます。

### ●料理メモ

かつおはたんぱく質が豊富で、血合いの部分には鉄も多く含みます。特有のおいがあるので、ねぎ、しょうが、しそなどの香味野菜をきかせると、苦手な方にも食べやすくなります。鮮度が落ちやすいので、買ったその日のうちに食べましょう。

撮影:大井一範 / レシピ提供:ベターホームのお料理教室