

けんぽだより

夏号

No.140

2022

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください

やまもとひまわり祭り
(宮城県山元町)

CONTENTS

- 令和3年度 決算報告
- 「電話健康相談」実施のご案内
- 市販薬(OTC薬)をかしこく使ってセルフメディケーション
- 季節のウォーキング「小江戸・川越」
- もっと! スポーツクラブを利用しましょう!!
- 座ったままエクササイズ「ふくらはぎストレッチ」
- ラフォーレ倶楽部からのご案内

おすすめ
Healthy
Cooking

ガスパチヨ風
そうめん

健保からの お知らせ

- 組合会新議員のご紹介
- 令和4年度 被保険者・被扶養者調査を実施中です!
- けんぽだより「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!
- 「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・配偶者健診)のお申込みはお済みですか?
- 2022年度 チャレンジウォーキング実施のご案内
- 秋のウォーキングイベントのお知らせ
- 家庭用常備薬等補助斡旋のお知らせ

<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 決算報告

令和3年度決算が、去る6月16日の令和4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しましたので、その概要をお知らせします。

昨年10月に健保連が公表した令和2年度決算見込みの概要によると、全国の健保組合の経常収支は2,952億円の黒字決算となりました。経常収入は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う健康保険料の納付猶予等による未収分が影響し、2年連続の減少となりました。一方経常支出は、高齢者への拠出金が増加した一方で、新型コロナウイルス感染拡大下で加入者が受診控えをしたことにより保険給付費が大幅に減少したうえ、保健事業費も減少した影響により経常収入を上回った減少となったことが黒字決算の要因であり、一時的なものであるとしています。

令和3年度の当健康保険組合は、保険料率を据え置き約528百万円の経常赤字予算で健保運営をしてまいりましたが、予算に対する報酬増により保険料収入が約549百万円増となったこと、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75.05%、約2.7億円の経常黒字で終わることができました。また、保健事業では、コロナ禍の影響による

利用者減や残念ながら中止とせざるを得ない事業もありました。データヘルス計画として実施したメタボ予備群のメタボ流入抑制や非メタボの重症化予防では、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協働で実施してまいりました。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、配偶者健診やがん検診も継続して実施してまいりました。専門職による電話健康相談では、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幹旋の他、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やスポーツクラブ利用補助等にも力を入れ、加入者皆さまの健康維持・増進にも留意してまいりました。

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。

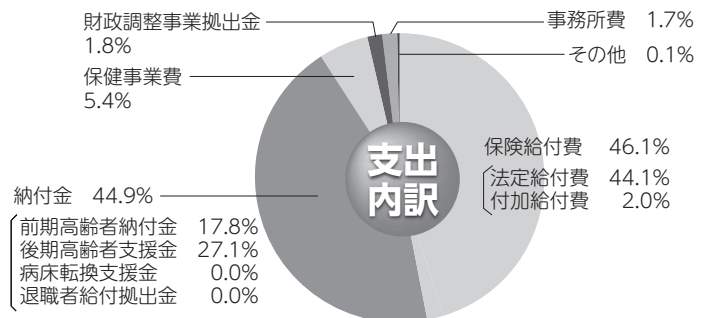
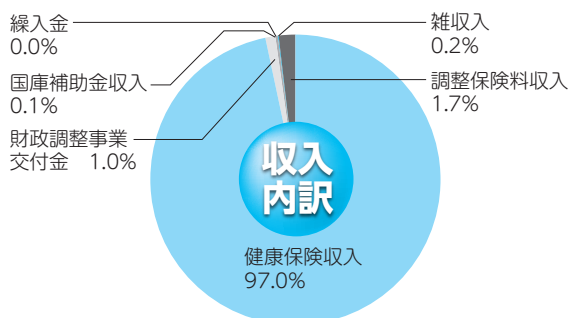
(単位:千円)

総収入	8,298,484	経常収入	8,065,659
総支出	7,932,731	経常支出	7,792,668
決算残金	365,753	経常収支	272,991

収入

収入総額は、82億9,848万円で、うち、保険料収入が80億5,099万円、前年度比1億1,568万円の増加となりました。

収入支出決算の割合をグラフで見ると…



支出

支出総額は、79億3,273万円で、保険給付費と納付金(72億1,650万円)で91.0%を占め、対保険料収入比でも89.6%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3億6,575万円の処分は以下のようになっています。

- 準備金への積立……………0円
- 別途積立金への積立……………3億6,566万円
- 財政調整事業繰越金……………9万円
- 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。

横河電機健康保険組合 組合会新議員のご紹介

(任期:令和4年7月1日~令和7年6月30日)

役職名	氏名	事業所
理事長	松井 幹雄	横河電機株式会社
常務理事	西塚 裕行	横河電機健康保険組合
選定理事	坂和 伸岳	横河ソリューションサービス株式会社
〃	安田 真	株式会社YDKテクノロジーズ
〃	前島 伸幸	横河電機健康保険組合
選定議員	山口 幸作	横河マニファクチャリング株式会社
〃	鳥羽 聰公	横河電機株式会社
〃	北川 順一	横河計測株式会社
〃	東山 香苗	ジョンソンコントロールズ株式会社
〃	野口 陽子	アジレント・テクノロジー株式会社
監事(選定)	本橋 征宏	株式会社ワイ・ディシー

役職名	氏名	事業所
互選理事	吉良 裕雅	キーサイトテクノロジー株式会社
〃	新宅 隆弘	横河電機株式会社
〃	井口 量志	横河電機株式会社
〃	山本 泉	横河ソリューションサービス株式会社
〃	関野 研二	横河マニファクチャリング株式会社
互選議員	田中 由美	横河ソリューションサービス株式会社
〃	山内 明伸	横河電機株式会社
〃	久保 裕資	横河電機株式会社
〃	雨宮 俊秀	横河マニファクチャリング株式会社
〃	石井 慈典	横河レンタ・リース株式会社
監事(互選)	山本 康平	横河電機株式会社

令和3年度 収入支出決算

収入

(単位:千円)

科 目	令和2年度	令和3年度
健康保険料収入	7,935,308	8,050,987
調整保険料収入	137,938	139,958
繰 入 金	0	1,580
国庫補助金収入	13,287	10,983
財政調整事業交付金	83,696	81,721
雑 収 入	27,745	13,255
収 入 合 計	8,197,974	8,298,484

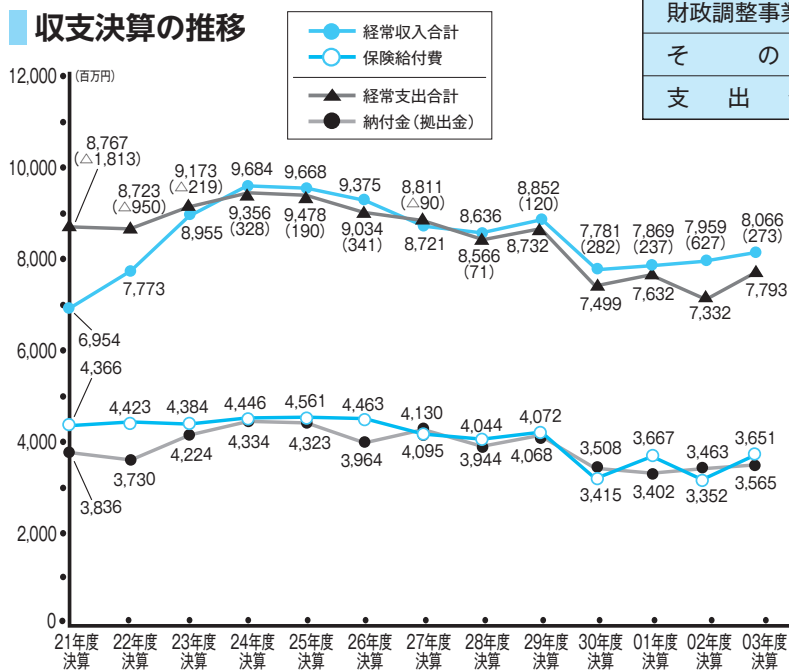
支出

(単位:千円)

科 目	令和2年度	令和3年度
事 務 費	124,953	138,967
保険給付費	3,202,606	3,496,154
付加給付費	149,452	155,007
納付金		
前期高齢者納付金	1,282,089	1,413,153
後期高齢者支援金	2,181,130	2,152,105
病床転換支援金	8	5
退職者給付拠出金	71	71
保健事業費	386,590	430,808
財政調整事業拠出金	137,876	139,864
そ の 他	5,674	6,597
支 出 合 計	7,470,449	7,932,731

決算残金
3億6,575万円

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2年度	令和3年度
被 保 険 者 数 (人)	12,916	13,026
平均標準報酬月額 (円)	474,597	474,741

2 介護保険(介護勘定)

(単位:千円)

介護勘定の決算状況は右表のとおりです。

総 収 入	1,243,942
総 支 出	1,223,383
決算残金	20,559

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12億2,338万円で、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2,056万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	1,203,942	96.8%
繰越金	0	0.0%
繰入金	40,000	3.2%
雑収入	0	0.0%
計	1,243,942	100.0%

支出

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,223,372	100.0%
還付金	11	0.0%
計	1,223,383	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
4年度

被保険者・被扶養者調査を 実施中です!

令和4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4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4年4月1日現在)、75歳未満(令和4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。

調査に関するお問い合わせ

外線: 0422-52-5521

内線: 31-38524

「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。

昨年度の電話健康相談は188名の方にご参加いただき、内162名の方には2回目の振り返り相談にもご参加いただきました。令和2年度以降は、新型コロナウイルスの影響により訪問から電話支援となりましたが、より多くの方にご参加いただいております。今後も皆さまの健康習慣や適正な医療のかかり方など、幅広い相談を受けてまいります。

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。



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)

市販薬(OTC薬)をかしこく使って



セルフメディケーション



■監修：医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー 堀 美智子

セルフメディケーションとは、「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」。元気でイキイキとした毎日を過ごすには、規則正しい生活・健康診断で健康チェックをこころがけるなど、一人ひとりが積極的に健康管理を行うことが大切です。

ちょっとした不調には、市販薬を上手に活用

軽い症状・体調不良があるけれど、病院に行くほどではない…というときの強い味方が市販薬(OTC薬品)です。ただし、市販薬といえど、副作用やよくない飲み合わせなどもあるので、薬剤師や登録販売者に相談のうえ、用法・用量を守って正しく使用しましょう。

市販薬を使っても症状がよくなる場合や、症状が繰り返す場合は、病気がかかっている可能性もあるので、医師の診察を受けたほうがよいでしょう。

効き目を重視したいときは「スイッチOTC」

医療用から一般用に転用されたスイッチOTCは、医療用と成分が同じで、比較的高い効き目があります。ただし、効果が高い分、副作用についても注意が必要で、薬剤師や登録販売者に相談し、添付文書をきちんと読んだうえで正しく使用することが重要です。

セルフメディケーション税制で節税

対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超える場合は、セルフメディケーション税制が適用できる可能性があります。市販薬を購入した際はレシート・領収書を保管しておきましょう。

対象となる
市販薬

右記のマークがついているスイッチOTC医薬品のみ
*対象商品の場合、レシートに印がついています。

セルフメディケーション
税 控除 対象

知っておきたい! 市販薬Q&A

Q 市販薬を買うとき、何を伝えればいい?

A 使う人や症状、持病などを伝えましょう

【薬剤師・登録販売者に伝えるポイント】

- 使う人の年齢
(自分以外の人を使うとき)
- 症状(どこが・どのように・いつ頃から・どんなときに起こるか)
- 他に使っている薬があるか
- アレルギー、副作用歴、妊娠・授乳の有無
- 機械や車の運転をするか など



市販薬を買うときにもお薬手帳を持っていくと、医療用の薬との相互作用の確認などがスムーズです。かかりつけ薬剤師を決めておくのもO!



お薬手帳
アプリも
便利!

Q 大人用の薬を子どもにあげるのはNG?

A 絶対にダメです

子どもにだけ副作用が出やすい薬もあります。大人用の薬の量を減らして与えるのも×。必ず子どもの適応のある薬を使うこと。

Q 薬を多く飲めば効果も強くなる?

A 薬の効果が台無し&キケンです

薬は多く飲めばよく効くというわけではありません。むしろ、薬の作用が強くなりすぎて、副作用が起こりやすくなる危険があります。市販薬に添付されている文書をよく読んで、用法・用量を守り、決められた間隔をあけて服用しましょう。

Q 服用時間が「食前」の場合、食べる直前に飲めばいいの?

A 食前は、食事の30分ほど前を指します

【飲む時間の目安】

食前	食事30分前	頓服	症状(熱・痛みなど)があるとき
食後	食後30分以内	寝る前	就寝の直前
食間	食後2時間くらい		*次の食事は、服用後1時間以上あける。

Q 薬の飲み方・副作用について困ったら?

A まずはかかりつけ医・薬剤師に相談を

薬の飲み方で迷ったり、服用後に気になる症状が出たりしたら、医師や薬剤師に必ず相談しましょう。また、下記の相談窓口もあるので、不安なことがあれば活用を。専任の相談員が、薬に関する不安や相談に電話で答えてくれます。

<すずり相談窓口> TEL 03-3506-9457

■受付時間 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始をのぞく)

■独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 <https://www.pmda.go.jp>



③一番街(蔵造りの町並み)

① 小江戸蔵里
(川越市産業観光館)

明治・大正・昭和の3つの酒造蔵を活用して川越の物産を紹介。土産、食事、県内34蔵の日本酒の飲み比べコーナーなどがある。



② 大正浪漫夢通り

大正から昭和初期のレトロな店舗が並んでいます。かつては「銀座商店街」と呼ばれ県内随一の商店街でした。当時の繁栄を物語る大正ロマンあふれる旧武州銀行川越支店(現・川越商工会議所)もあるので、お見逃しなく。



③ 一番街(蔵造りの町並み)

明治の大火以降につくられた黒漆喰の店蔵が多く並ぶ一番街。商業で栄えた川越の名残を感じられる、歴史ある通りです。



埼玉・川越市 美しい蔵造りの町並み巡り 小江戸川越

江戸時代に城下町として栄えた川越は、江戸から明治、大正、昭和、平成まで、それぞれの時代の面影を町の至る所に残し、訪れる人を時の旅人してくれます。

川越は江戸時代に新河岸川(荒川から隅田川へ)の舟運を起こし江戸と経済的に結ばれ、商人の町として栄え、また江戸文化も入り「小江戸」と呼ばれるようになりました。まずは本川越駅からすぐの①小江戸蔵里(川越市産業観光館)へ。明治、大正、昭和に

建てられた3つの酒蔵を改修した施設で、川越の物産が勢揃い。次に向かうのは②大正浪漫夢通り。大正から昭和初期のハイカラな洋風建築の土産物店やカフェ、日用品店などが軒を連ねています。大正、昭和と来れば次は江戸と明治、③川越一番街「蔵

造りの町並み」です。約400mにわたって大きな鬼瓦の屋根に黒漆喰の壁、重厚感が漂う蔵造りの商家が立ち並んでいます。この一角には異彩を放つ大正時代に建てられた④埼玉りそな銀行蔵の街出張所(現役)があります。また江戸時代から今も時を告げている⑤時の鐘や⑥川越まつり会館、⑧大沢家住宅(先に菓子屋横丁に寄った方が距離的に効率的)があり、明治26年(1893)の川越大火(町の3分の1を焼失)の時も火災を免れ、川越商人が蔵造りの店舗を建てるきっかけになっています。蔵の後には、明治の初めから

菓子を製造していた⑦菓子屋横丁へ。約30軒の菓子屋などが細い石畳の路地に軒を連ねています。ぐるっと回ったら一番街の終わり、札の辻の交差点へ出て江戸時代後期の店蔵⑧大沢家住宅へ寄ってから、縁結びの神様としても知られる⑨川越氷川神社へ。夏の風物詩の“縁むすび風鈴”が迎えてくれます。風鈴の短冊に願いを書いてみましょう。帰りはここからバスに乗って本川越駅へ戻ります。

ウォーキング中 ✨ にチャレンジ 素敵な写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。

素敵な写真を撮るポイント

建物を撮るコツ

背景をぼかす！
あえて対象物をアップにし、マクロモードやポートレートモードで背景をぼかすと一眼レフのような仕上がりに。



カメラにグリッド線を表示させて、横に広い建物なら水平の線を、縦に長いなら垂直の線を真っ直ぐに撮影すると整った写真に。

良い写真が撮れたら...

けんぽだより 表紙写真のご応募をお待ちしています!

「ペット自慢」も!



応募規定 ①表紙写真…スナップ写真数点。季節の風景、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 けんぽだより担当 行

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.141掲載 **締切** 2022年12月9日(金)

※ご応募いただきました作品は返却できません。あらかじめご了承ください。

●小江戸川越散策コース ※歩行距離・時間は目安です。

距離 約2.7キロ 所要時間 34分



4 埼玉りそな銀行蔵の街出張所

大正7年(1918)に建造。緑色の塔屋と洋風の外観が印象的なネオルネサンス様式を取り入れた建物です。



5 時の鐘

江戸時代初期に創建。度重なる火災で焼失しては再建され、現在のものは明治27年(1894)再建の4代目。高さは約16m。今も6時・正午・15時・18時の1日4回、鐘の音が鳴り響いています。



6 川越まつり会館

約370年の伝統を誇る川越まつりで曳かれる本物の山車が2台展示されているほか、川越まつりに関する資料を展示しています。



7 菓子屋横丁

昭和初期には70を超える店があった菓子屋横丁。現在は約30軒。素朴で昔懐かしい味を今に伝えるお店が立ち並んでいます。18時頃には閉店するお店が多いので注意を。



8 大沢家住宅

寛政4年(1792)に呉服太物を商っていた豪商が店蔵として建てた商家。川越にある最古の蔵造りです。



9 川越氷川神社

約1,500年前、古墳時代に創建。「縁結びの神様」としても有名。7月2日(土)～9月4日(日)の間9時から20時まで「縁むすび風鈴」を開催。



釣り竿を使って「鯛みくじ」を釣り上げるユニークなおみくじも人気です。



■取材協力 公益社団法人 小江戸川越観光協会 他
■アクセス (スタート・ゴール) 西武新宿線・本川越駅
※東武東上線/JR川越線・川越駅からは徒歩15分
※各施設の営業時間・休日・料金等は各公式ホームページ等で確認ください。

おすすめ
Healthy
Cooking

ガスパチョ風そうめん

さっぱり&栄養満点! スペインの冷製スープ、「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです



撮影:今別府純行 / 料理制作:料理研究家・栄養士 今別府靖子

COOKING DATA

- エネルギー1人あたり…249kcal
- 塩分1人あたり…1.5g
- 調理時間…25分

詳しい作り方はこちら!



●材料(2人分)

そうめん……………	2束(100g)	「オリーブ油……………	30ml
トマトジュース……………	300ml	△ 酢……………	20ml
きゅうり……………	1/2本	塩……………	少々
オクラ……………	4本	大葉……………	2枚
ミックスビーンズ……………	大さじ2		
コーン……………	大さじ2		

●作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3～5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する。粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースと△を入れて混ぜ合わせ、①とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- ②のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。

- * そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。
- * 夏はガスパチョ風ソースを冷やしておくと、より美味しくいただけます。

●免疫サポートポイント

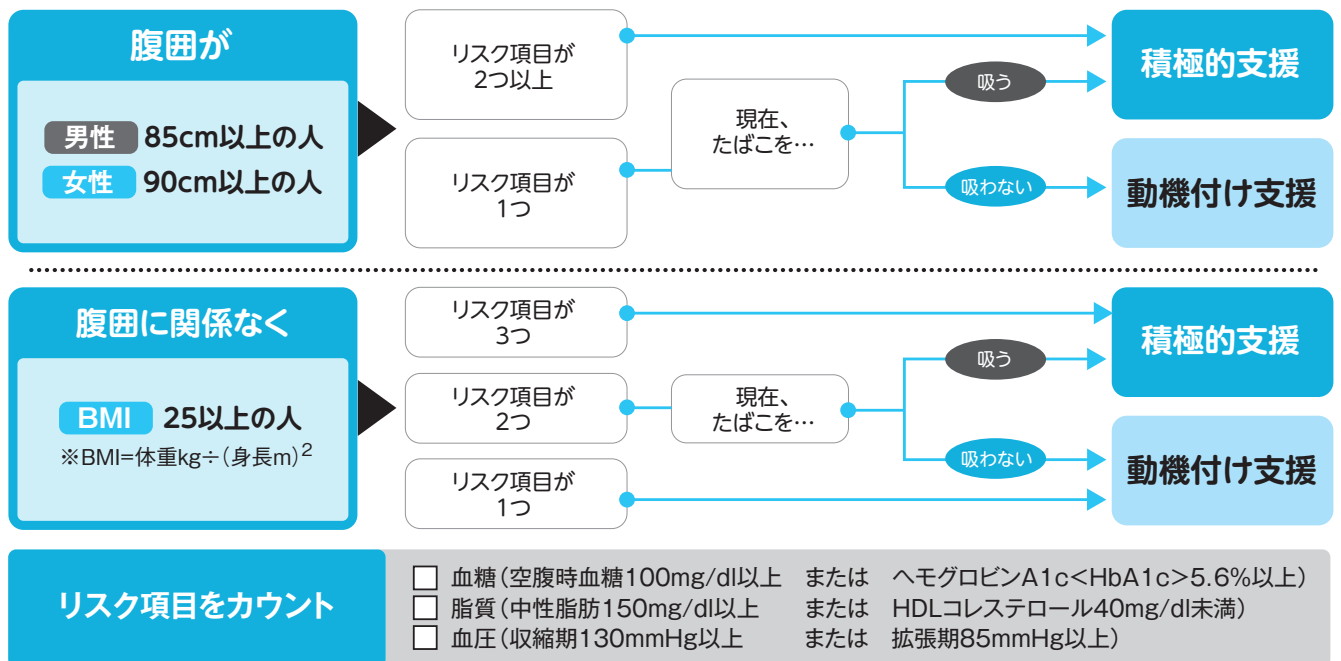
オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質(免疫細胞を作る・活性化させるのに必要)を摂れるのもポイントです。

『特定保健指導』を受けて生活習慣を改善しましょう



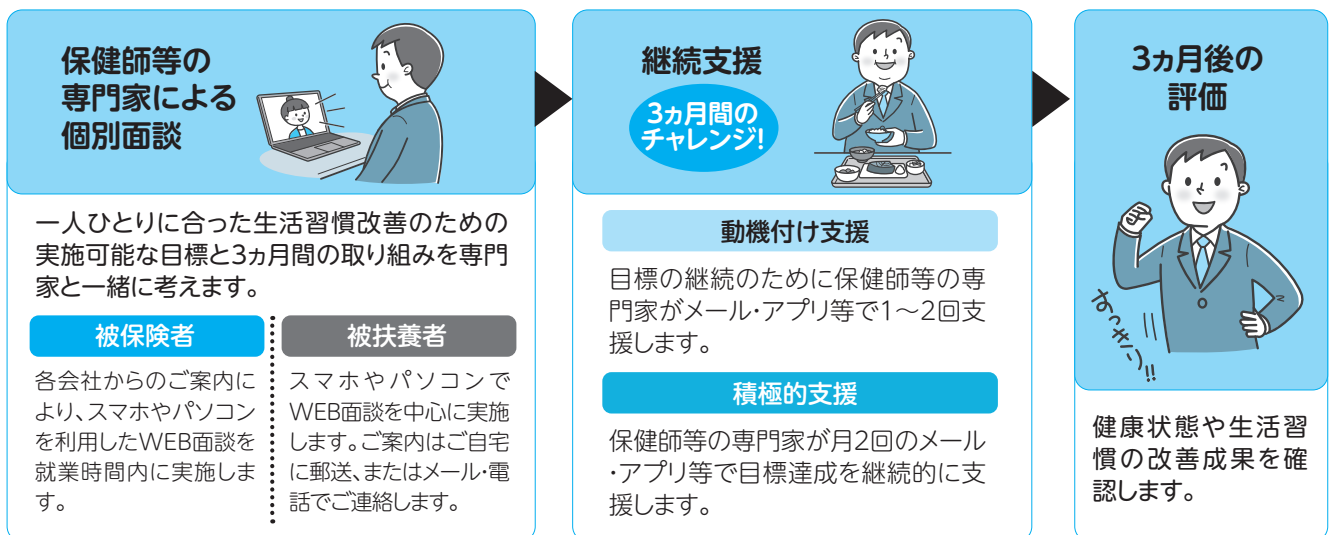
どんな人が 特定保健指導の対象者になるの？ (特定保健指導のレベル判定)

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者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？



※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。

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。

特定保健指導を受けた人の 健診結果は どうだったの？

2021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。

2020年度 積極的支援指導 実施者 441人	2021年度 の変化	2021年度の結果		
		人数	割合	
	→	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	84人	19.0%
		動機付け支援に改善された人	67人	15.2%
		引き続き積極的支援が必要な人	244人	55.3%
		治療により服薬を開始した人	31人	7.0%
		資格喪失などにより変化のわからない人	15人	3.4%
2020年度 動機付け支援指導 実施者 324人	2021年度 の変化	2021年度の結果		
		人数	割合	
	→	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	107人	33.0%
		引き続き動機付け支援が必要な人	135人	41.7%
		積極的支援に移行した人	55人	17.0%
		治療により服薬を開始した人	17人	5.2%
		資格喪失などにより変化のわからない人	10人	3.1%

2020年度に特定保健指導を受けた765人のうち、191人(25.0%)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258人(33.7%)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・配偶者健診

のお申し込みは
お済みですか？



今年度も、「けんぽ共同健診」（特定健診・配偶者健診）を実施しております。

受診対象者は、2022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（配偶者のみ）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」へのお申し込みは出来ません。

※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となりますので、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



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。

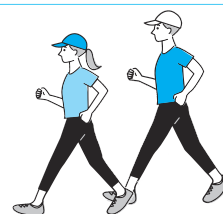
ご登録がお済みでない方は、10月1日(土)までに初回登録をお済ませください。詳しくは、当健保ホームページの「ウォーキング(KENPOS)」をご覧ください。

参加資格者

- 2022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歳以下の配偶者(けんぽ共同健診の受診対象者)

チャレンジ期間

**2022年10月1日(土)～
2023年3月31日(金)**
*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)締切

2022年10月1日(土)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。

申込(登録)方法

当健保ホームページ



ウォーキング(KENPOS)



手続画面より、「KENPOS」へ初回登録をお願いします。
※すでに初回登録済みの方は、ログイン後ご参加できます。



6ヵ月間
180万歩以上



歩数記録方法と歩数計について

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。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)

もっと!

スポーツクラブを利用しよう!!

皆様の健康維持増進のために、スポーツクラブ3社と法人契約をしています。健保からの補助もありますので、通常よりかなりお得に利用することができます。

スポーツクラブで実施中の各キャンペーンを利用すれば、さらにお得になる場合も!

日頃の運動不足とストレスの解消にぜひご利用ください。

●契約スポーツクラブ

- ・セントラルスポーツ
- ・スポーツクラブルネサンス
- ・コナミススポーツクラブ

*詳しくは、健保ホームページをご覧ください。



自宅で運動できるオンライン会員もあります

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

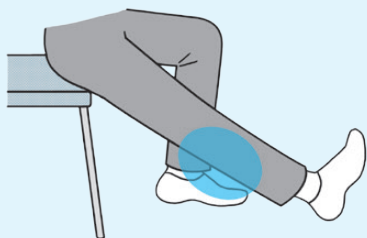
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



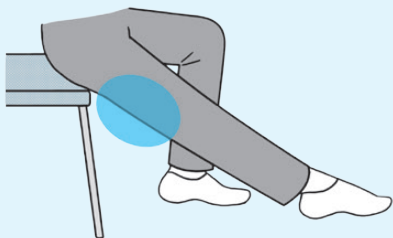
ポイント

足の置き方で 効く部位が変わる

つま先をしっかり立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行くとより、もの後ろ側に効果が。



2

背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



足のむくみ・血流を改善！ ふくらはぎはぎざストレッチ

左右20秒
1～2セットを

1日
1～2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



効果

- 足(ふくらはぎ・ふとももの裏側)の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

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。



恒例!

秋のウォーキングイベントのお知らせ

開催日 2022年10月29日(土)

※順延日の設定はありません。

申込開始 9月12日(月)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。
中止となる場合もございますので予めご了承ください。

家庭用常備薬等補助幹旋のお知らせ

「健康は自己管理が基本」というセルフメディケーション※の考えの下、
家庭用常備薬等の幹旋をしております。

※セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
(世界保健機関<WHO>の定義による)

📦 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(下記3つのいずれか)

Web <https://shop-p.itsudemowellness.jp/k/03238000/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)

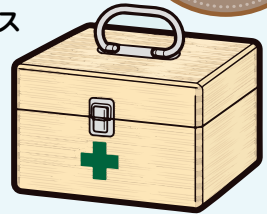
FAX 郵送 本誌に差込の申込書にて、FAXもしくは郵送

📦 申込締切日：**令和4年10月31日(月)**※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**です。

*次回の幹旋は、11月から新たなWEBサイト「あなたの薬箱」をオープンして実施の予定です。
詳しくは健保ホームページでお知らせします。

健保より
500円
補助します!



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



ホテルラフォーレ修善寺

伊豆の森に広がる50万坪もの総合リゾート。
森のコテージでプライベートBBQを!

オープンエアのプライベート空間「コテージテラスBBQ」

期間 ~2022/10/31泊 **料金** 1泊2食

料金 3~6名様1室利用時 大人 **14,250円**~ お子様 **12,600円**~



軽井沢マリオットホテル

室数限定! お部屋代最大50%OFF~

温泉付客室スペシャルオファー~1泊朝食付~

期間 2022/9/1~2023/3/31の日曜から金曜日泊
内容 1泊朝食

料金 2名様1室利用時 [9月] 大人 **15,250円** [10月~] 大人 **14,250円**



※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入浴料を申し受けます。※マリオットホテルはチェックインの際、アポイントとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金をご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で深い寝のお子様はお食事ガッフェの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。

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/

[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

