

けんこう

味の素健康保険組合

2021
Spring

No.265

2021年度、健康でいざ勝負!

健診受診 ▶▶▶ 今年も手厚くサポートします!

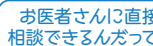
健康年齢 ▶▶▶ あなたの目標は何歳?



2021年度

味の素健保組合の保健事業を

2021年度 味の素健康保険組合 健康サポートカレンダー

	保健事業名	対象者	費用	実施内容
①	いづれか一つ ①単独検診 ②脳検査 ③人間ドック	35歳以上の従業員、 任意継続者本人	胃=20,000円まで補助	2つまで選択可  予約期間：2021年4月1日～2022年2月28日まで 受診期間：2021年4月1日～2022年3月31日まで 1回/年 ▶詳しくはP4-5をご覧ください 業務委託先が異なりますのでご注意ください。 従業員・任意継続者本人…(株)イーウェル 家族・任意継続者の家族…(株)LSIメディエンス
			肺CT=20,000円まで補助	
			大腸=30,000円まで補助	
			脳検査=50,000円まで補助	
		35歳以上の従業員	30,000円まで補助	
		35歳以上の家族	50,000円まで補助	
	巡回レディース・基本健診	20歳以上の家族、 任意継続者の家族	巡回レディース健診は無料 基本健診は30,000円	
	婦人科検診	20歳以上の女性	10,000円まで補助	
	検診車による婦人科検診	開催事業所の女性従業員	無料	可能な事業所に検診車を配車。案内は随時社内メールなどを参照
	定期健診時追加項目	対象事業所の従業員	無料	定期健康診断時に追加で大腸・腹部超音波・PSAの追加項目を受診
②	インフルエンザ 予防接種費用補助  重症化を防ぐため ぜひ受けてね	加入者全員	2,500円を上限で実費	接種期間：2021年10月1日～2022年1月31日まで 補助申請締切：2022年3月18日まで ご家族で申請書1枚にまとめて申請をお願いします！
③	特定保健指導  対象になった方は ぜひ参加を！	健診結果で選ばれた 40歳以上の対象者のみ	無料	定期健康診断結果より生活習慣の改善が必要な方への保健指導を実施しています
④	広報誌『けんこう』	加入者全員	無料	春・秋2回ご自宅に発送
⑤	健康年齢	健診を受診した方全員	無料	健診データをもとに『健康年齢通信簿』をご自宅に送付 ▶詳しくはP8をご覧ください
⑥	事業所イベントサポート	従業員	無料	健康づくりへの行動をおこす「気づき」につながるイベント等を各事業所とコラボし実施
⑦	オンライン禁煙・ ニコチンパッチ/ガムへの補助	喫煙者	自己負担5,000円	スマホ・パソコンで受診できる禁煙プログラム
⑧	ジェネリック医薬品通知	対象者 (薬を服用している方)	なし	『後発医薬品の利用促進のお願い』をご自宅に送付
⑨	被扶養者確認調査	加入対象者	なし	被扶養者が認定後も認定基準を満たしているかの調査
⑩	医師による無料健康相談 「first call」	加入者全員	無料	インターネット上で医師にチャットや TV電話で健康相談ができるwebサービス ▶詳しくはP9をご覧ください 
⑪	スポーツクラブネサンス	加入者全員	法人料金	コロナ禍で運動不足になりがちな方はオンラインレッスンなども(同封のチラシご参照)

ご紹介!

今年度もチェックングファミリーがみなさんの健康づくりをお手伝いいたします。
2021年度に実施する事業をカレンダー形式でまとめましたので、ぜひご活用ください!

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
												
予約期間 (4月1日～2月28日) 受診期間 (4月1日～3月31日)												年度末は混雑するので お申し込みはお早めに! 
コロナ禍で健診受診率が下がっていますが、特にご家族の方は年に一度、必ず健診を受診 しましょう! 健診機関では、感染リスクの高い肺機能検査などの中止やアルコール消毒の 徹底などの感染防止対策を実施し、安心して受診できる体制を整えています。												
← 配車スケジュールは随時 社内メールなどでご確認ください →												
← 会社が実施する健康診断時 →												
						← 接種期間 (10月1日から1月31日まで) →						
						← 申請期間 (10月18日から3月18日まで) 申請書受付締め切り (3月18日必着) →						
	← 各事業所によって日程が異なります。 →											
●						●						
2020年度の健診結果による 『健康年齢通信簿』送付						← 2021年度の健診結果による 『健康年齢通信簿』送付 →						
← 事業所の企画日 (通年で実施可能) →												
← 通年 →												
					●							
7月から8月ごろ (予定)												
← 通年 * 診療・診察は行いませんのでご注意ください →												
● キャンペーン	通年 * ジュニア向けのスクールなども法人価格で利用可能 (スクールコーポレート会員)									● キャンペーン		

今年も、味の素健保組合の健診は

パソコン・
スマホから
申し込み

当健保組合では、みなさんの健康支援の一環として健診事業に特に力を入れていますが、昨年度はコロナの影響で受診を控えた方が多くなっています。

健診受診は、病気の早期発見・早期治療のためにとっても大切です。健診機関では、アルコール消毒の徹底



本年度より被保険者専用の資料発送はなくなりましたので、下記リンク先から資料をご覧ください。
<https://www.kenpo.gr.jp/ajinomoto-kenpo/>

従業員（被保険者）・任意継続者本人編

事業委託先：(株)イーウェル

35歳から74歳

男性

- 人間ドックコース(30,000円)
※ただし任継の方は50,000円
- 単独検診コース
胃部内視鏡(20,000円)
胸部CT(20,000円)
大腸内視鏡(30,000円)
2項目まで選択可
※大腸のみ立替払い制度あり
- 脳検査コース(50,000円)

※男女とも●印から1コースのみ選択可能

女性

- 人間ドックコース(30,000円)
※ただし任継の方は50,000円
- 単独検診コース
胃部内視鏡(20,000円)
胸部CT(20,000円)
大腸内視鏡(30,000円)
2項目まで選択可
※大腸のみ立替払い制度あり
- 脳検査コース(50,000円)
- 婦人科検診…乳がん、子宮がん(10,000円)
※医療機関受診または事業所により検診車で実施

34歳以下

男性

補助なし



忙しい日常も
健康であればこそ！
年に一度は健康チェック！

女性

- 婦人科検診…乳がん、子宮がん(10,000円)
※医療機関受診または事業所により検診車で実施

右記QRコード^(*)もしくは下記URLから「KENPOS」へ登録し、【今すぐ行う】ボタンをクリックした後、【健診の申込／受診券発行】をクリックしてください。

※昨年度までに初期登録がお済みの方は【ログイン】へ。

<https://www.kenpos.jp/>



(*) QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

2 健診機関を選択し、電話で予約をしてください(条件を入れると便利です)。

3 KENPOSへログインし、健診機関を選択したら【受診券を発行する】へ進み、パソコン・スマホ上から受診券を取得します。

4 健診機関から届いた案内に従って受診してください。

ログインができない場合等は下記へお問い合わせください。

(株)イーウェル 健康サポートセンター TEL 0570-057091





やソーシャルディスタンスの確保、感染の危険が高い肺機能検査などは中止するなど、感染対策を行い、みなさんが安心して受診していただける環境づくりに全力を注いでおります。

このような状況ではございますが、ご自身で状況をご判断いただき、本制度をご利用いただければと思います。

家族(被扶養者)・任意継続者家族編

事業委託先：(株) LSI メディエンス

35歳から74歳

男性

- 人間ドックコース(50,000円)
- 基本健診コース(30,000円)

〈オプション〉*

- ・ 胃内視鏡への変更
- ・ 胸部CT検査
- ・ 骨密度検査
- ・ 大腸内視鏡検査
- ・ 胃部X線 (基本健診のみ)
- ・ 脳検査
- ・ アミノインデックス® がんリスク検査
- ・ ピロリ菌検査

(男性のオプション)
前立腺がん

女性

- 人間ドックコース(50,000円)
- 基本健診コース(30,000円)
- 巡回レディース健診コース (全額健保補助)

(女性のオプション)
婦人科検診…乳がん、子宮がん (10,000円)

※健保組合補助上限額を超えた場合は自己負担

※男女とも●印から1コースのみ選択可

* オプションを追加した内容は申込サイトで確認できます。いろいろ組み合わせて自分にとって最適なコースを選んでください。

34歳以下

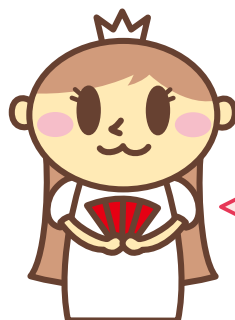
男性

- 基本健診コース (30,000円) (オプション)
左記に同じ

女性

- 基本健診コース(30,000円) (オプション)
左記に同じ
- 巡回レディース健診コース (全額健保組合補助)
※ 婦人科検診も含まれます
- 婦人科検診コース(10,000円)

※●印から1コースのみ選択可能



家族の健康あつての毎日!
自分に合ったコースを受診しましょう!

右記QRコードもしくは下記URLから申込サイトへログイン。健診案内またはIDをお持ちの方は、記載されている内容を入力してください。

ご自身でもID取得が可能です。申し込み画面右下の【新たにログインIDを取得される方はこちら】から。

<https://www.tme.medience.co.jp/mestfweb/>



1

2

画面の表示に従い、申し込み手続きをしてください。早めのお申し込みをお願いします!
(2週間先の日程からお申し込み可能です)

3

予約完了後、郵送にてご自宅に「健診予約券」が届きます。記載内容をご確認のうえ、受診してください。

申し込みには
ちょっと時間がかかるけど…
自分の健康のため、
家族のしあわせのため!



ログインができない場合等は、下記へお問い合わせください(資料請求先含む)。
 (株) LSI メディエンス 健康検診事業部 TEL 0120-507-066



コロナ禍でも忘れないで、がん検診

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、がん診断の遅れが世界的な問題となっています。
コロナウイルスへの感染を恐れて、医療機関へ足を運ぶのをためらい、がん検診の受診率が激減しているのです。

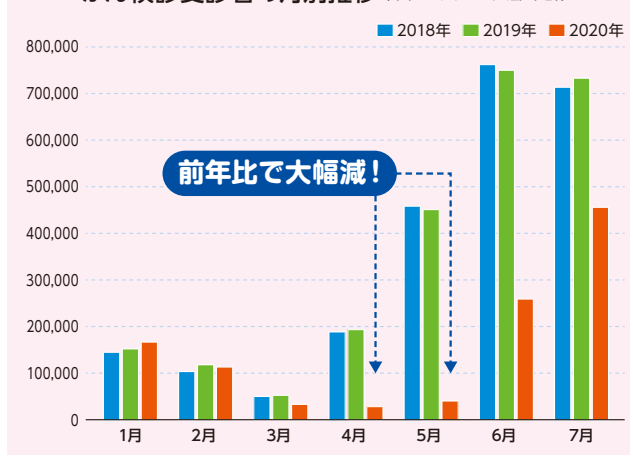
がん検診の受診者が激減しています

右のグラフは、日本対がん協会が調査した2020年上半期におけるがん検診の受診者数の推移です。2020年上半期は、新型コロナウイルス感染拡大のため、多くの人が医療機関への受診を控えるようになりました。特に第1回緊急事態宣言時の4月・5月の受診者数は、対前年同月比で8～9割減と、著しく激減しているのがわかります。

コロナウイルスを恐れるあまり、がん検診の受診を先延ばしにして、その間にがんが進行してしまえば本末転倒です。ぜひ当健保組合の補助を利用してがん検診を受診しましょう。



がん検診受診者の月別推移 (単位は人、29支部集計)



参考：公益財団法人日本対がん協会「対がん協会報」第694号

「がん対策推進企業アクション」～オトナのがん教育～



参考に
してみてね

東京大学医学部附属病院の中川恵一准教授が、「がん対策推進企業アクション」HP上からがんに対する正しい知識と最新情報を伝えるための講座をYouTubeで配信されています。コロナがもたらした影響についてもご紹介。ぜひご覧ください！

がん対策推進企業アクション

検索

「第9回 コロナで検診・治療が減少。がんの死亡が増加！」

第9回
コロナで検診・治療が減少
がんの死亡が増加！



春だ！ からだを動かし 健康チャレンジ！

Re RENAISSANCE

当健保組合ではスポーツクラブネサンスと法人契約をしています。4月にはキャンペーンを実施し、みなさんの健康のお手伝いをいたします。クラブで実施しているスクールの補助もご 있습니다。ご家族そろってぜひこの機会を利用して、健康を手に入れましょう！ 詳しくは同封のチラシをご覧ください。

お知らせ

7月1日より都度利用・月会費が値上げされます。詳しくは右記専用サイトからご確認ください。



毎年の健診結果で対象者が選ばれます！

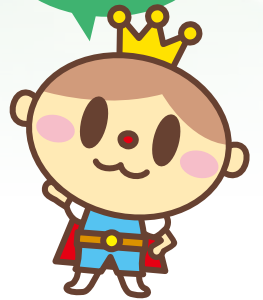
コロナ禍で進化したスリムアップサポートで理想のBODYを取り戻そう！

味の素健保組合では、2020年度の定期健康診断データに基づき、生活習慣病発症のリスクが高く、生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方を対象に、保健スタッフによるスリムアップサポート（特定保健指導）を実施しております。

「スリムアップサポート」の内容・対象者につきましては、各社異なる場合がございますが、本年度はスマホやパソコンから初回面談を実施できるICT面談プログラム（6カ月間）を基本としております。

対象者に選ばれると、「ダイエットに挑戦したい」・「専門家と一緒に健康づくりを考えたい」・「在宅勤務で太り気味を何とかしたい」等のご要望を無料でサポートしてもらえます。ぜひこの機会にプログラムに取り組んでいただき、ご自身の健康管理にお役立てください！

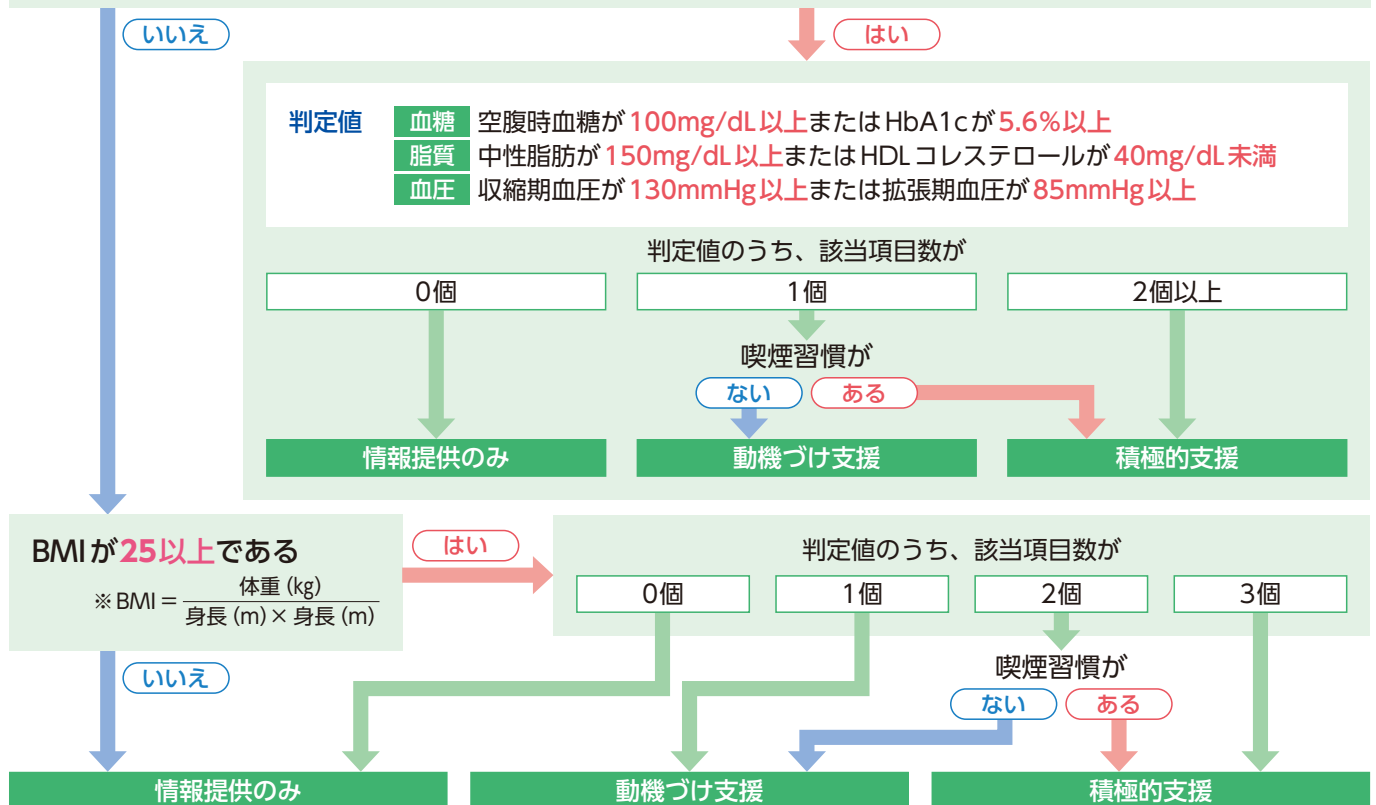
費用は無料！
ぜひお試しあれ



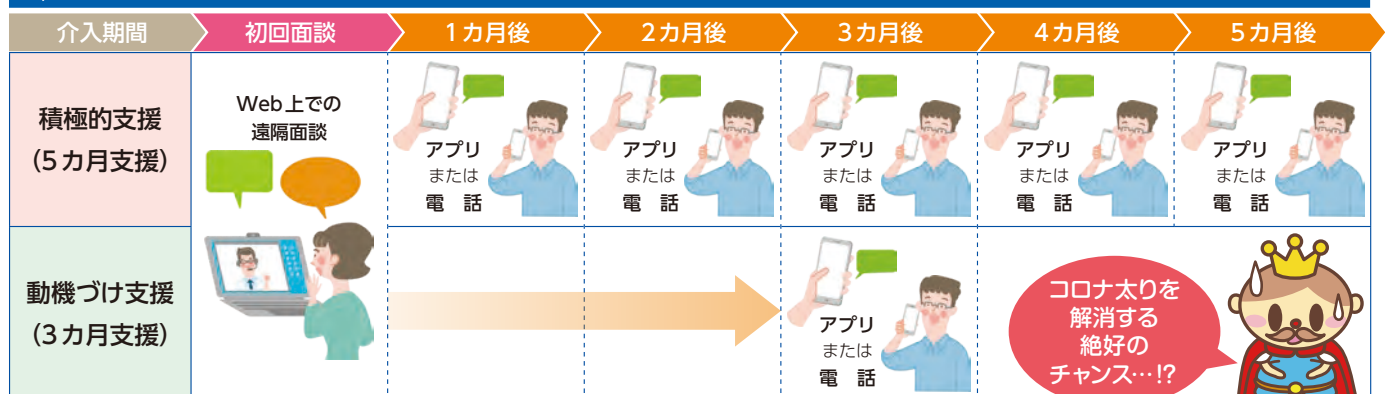
✿ 選定基準（2020年度定期健康診断結果を参照）

腹囲（おへその周り） 男性…85cm以上 女性…90cm以上

※X線CTによる腹部の断層画像の場合は、内臓脂肪の面積100cm²以上が該当



✿ 基本プログラム（会社によって内容の変更があります）





カラダの年齢 健康年齢 KENKO NENREI



健診結果を使った健康バロメーター

2020年10月、新たな試みとして『健康年齢通信簿』をご自宅にお届けしましたが、ご記憶にありますでしょうか？

同じ部署の方同士で「おい、健康年齢何歳だった？」「私、10歳も若くてうれしい！」など、さまざまな声が聞かれました。ご夫婦の間では、「なんであなたの健康年齢はこんなに実年齢より若いのかしら？」など、健康について改めて考える時間が持てた家族もあるようです。

そこで今回は、ご夫婦で健康年齢の対象者であった1,315組の中から、もっとも健康年齢と実年齢の差があった、味の素AGF株式会社海外事業開発部の**城戸宏之さん・康子さん**ご夫妻に、健康年齢の若さを保つ秘訣を教えてくださいました！



▲健康年齢通信簿の例



ご夫婦合わせて -22.7 歳！

普段、摂生とは無縁に過ごしている私としては、妻が日々作ってくれる一汁三菜のバランスのとれた食事
に感謝です。

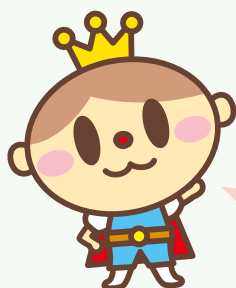
週末は代わりに私が料理し、とにかく夫婦で食事を楽しむように心がけていることが一番だと思います。



▲宏之さんお手製のパエリア



▲康さんがお作りになる一汁三菜の献立



めざせ！
健康年齢の
アンチエイジング！

本年度も2020年度の健診の結果に基づいて5月ごろにご自宅に『健康年齢通信簿』を送付いたします。ご家族はぜひ健診を受け、健康づくりの参考指標としてご利用ください！

気になる健康上の不安
医師が親身にお答えします！

 first call で

医師へ気軽にチャット相談

味の素健保組合では、みなさんとご家族の健康上の不安を解消するため、専門医にチャット形式で相談ができる **first call** を導入しています。
「心配だけど、病院に行くほどでは…」という小さな悩み、ぜひ、**first call** で医師へご相談ください！



子どものたんこぶ、痛みはないけど赤いまま
病院に行ったほうがいいのか？

不妊のこと、
お医者さんに相談してみたい

健診の検査結果の見方がよくわからない
この数値は良いの？ 悪いの？

眠れない日が続いている…
このレベルで病院に行ってもいいの？

心が苦しい、でも相談する人がいない
誰かに話を聞いてほしい

POINT 1 医師による健康相談サービス

POINT 2 福利厚生のため、当健保の加入者は無料！

POINT 3 ご自身以外のご相談もOK！

POINT 4 内科、精神科、産婦人科など、相談科目は12科目を網羅

POINT 5 チャット相談は、24時間365日いつでもOK！



▲実際の相談画面。24時間いつでも気軽に相談可能

first call では診察や診断はできませんが、ご自身の体調に関する不安、お子さまのけがや体調不良に関する相談、ご両親や祖父母の健康・介護についての不安など、幅広いお悩みを医師に相談することができます。

まずはお気軽にご登録ください！

スマートフォン用アプリ、パソコン、どちらでもご利用が可能です。
下記のクーポンコードをご入力の上、新規会員登録を行ってください。

PCから ▶ <https://www.firstcall.md/Account/Register>

クーポンコードはコチラ！ ▼

従業員のクーポンコード ※4月にご自宅に送付した冊子をご覧ください

ご家族のクーポンコード ※4月にご自宅に送付した冊子をご覧ください

※2月よりコードが変更になりましたが、以前のコード、またインストール済みの方も変わりなくご利用いただけます。



▲iOS用アプリ
ダウンロード



▲Android用アプリ
ダウンロード



▲webページへ
アクセス



コロナ禍で増えた
心配事も
お気軽にどうぞ！

整骨院・接骨院

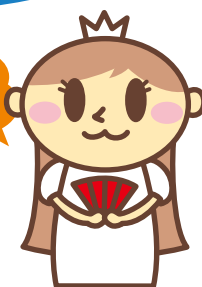
はり・きゅう

マッサージ

に

かかるときのお約束！

一緒に
覚えましょう！



日常生活での疲れなどによる肩こり・腰痛・筋肉痛などのマッサージには、健康保険は使えません！ 整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージ、それぞれの施術所で健康保険が使えるケースをご紹介します。

整骨院・接骨院 (柔道整復師)

国家資格である柔道整復師による施術所のことを整骨院あるいは接骨院といいます。骨・関節・筋などに外傷性が明らかな急性・亜急性の原因によって発生する損傷に対し施術を行います。医師と異なり、レントゲン検査・手術・投薬などはできません。

▶ 整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、打撲やねんざなどの外傷性のけがに限られます！

▶ マッサージ代わりの利用や、病気による症状などの場合、健康保険は使えません！ 施術を受けた場合の料金は全額自己負担となるのでご注意ください。

健康保険が
使える

- ・打撲
- ・ねんざ
- ・挫傷(肉離れ等)
- ・脱臼[※]
- ・骨折[※]

※緊急時以外は医師の同意が必要です

健康保険は
使えない

- ・日常生活による単純な疲労や肩こり
- ・病気(神経痛・リウマチ・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- ・スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- ・症状の改善が見られない長期の施術
- ・加齢による体の不具合(けがによるものを除く)
- ・労災保険の対象となる仕事や通勤途中でのけが

はり・きゅう (はり師・きゅう師)

東洋医学の一分野である伝統的医療で、細い針をツボに刺し入れたり、もぐさを燃やしてツボに刺激を加え、病気を治そうとする施術のことを「はり・きゅう」といいます。肩こり、神経痛のほか、さまざまな病気や症状に効果があるとされ、国家資格であるはり師・きゅう師の有資格者のみが施術を行うことができます。

▶ はり・きゅうで健康保険が使えるのは、次の病気に対する施術のみです。健康保険を使った施術を受けるには、医師の同意が必要です。

健康保険が
使える

- ・神経痛
- ・リウマチ
- ・五十肩
- ・腰痛症
- ・頸腕症候群
- ・頸椎捻挫後遺症

※医師の同意が必要

その他、これらに類似する疾患など

マッサージ (あん摩マッサージ指圧師)

整体・手もみマッサージ・指圧など、さまざまな名称の施術所があります。国家資格である「あん摩マッサージ指圧師」による一部の症状に対する施術のみ、健康保険が適用されます。

▶ マッサージで健康保険が使えるのは、次の症状に対する施術のみです。健康保険を使った施術を受けるには、医師の同意が必要です。

健康保険が
使える

- ・筋麻痺
- ・関節拘縮
- 骨折や手術後の障害、脳梗塞の後遺症などによる症状

※医師の同意が必要

当健保組合から
照会がありましたら
ご協力お願いします！

当健保組合では、医療費適正化の一環として、みなさんが柔道整復師（整骨院・接骨院）で受診された場合の施術内容、施術経過、負傷原因等を照会させていただいています。

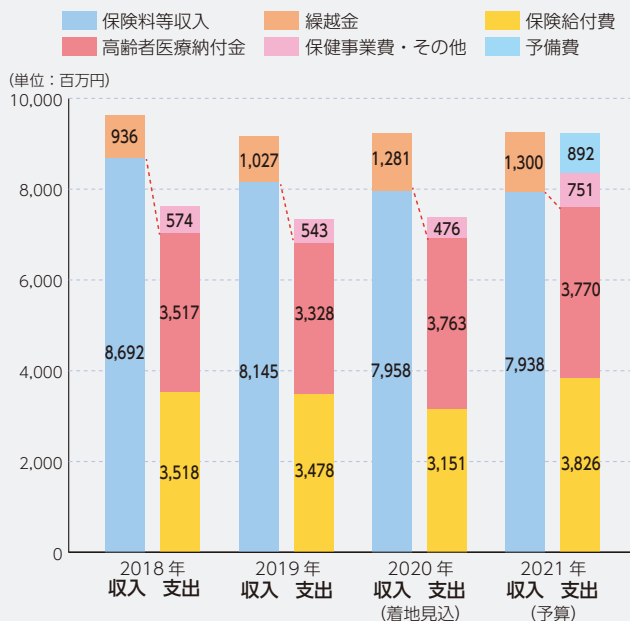
これは、健康保険が適用される範囲内で正しく受診されているか、また、柔道整復師による水増し請求などの不正請求の有無をチェックすることを目的としています。みなさんのご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

今後も進展し続ける高齢化に備えて 介護保険料率を1.6%→1.9%に引き上げます

2021年2月26日開催の組合会において、2021年度予算と事業計画が承認されました。

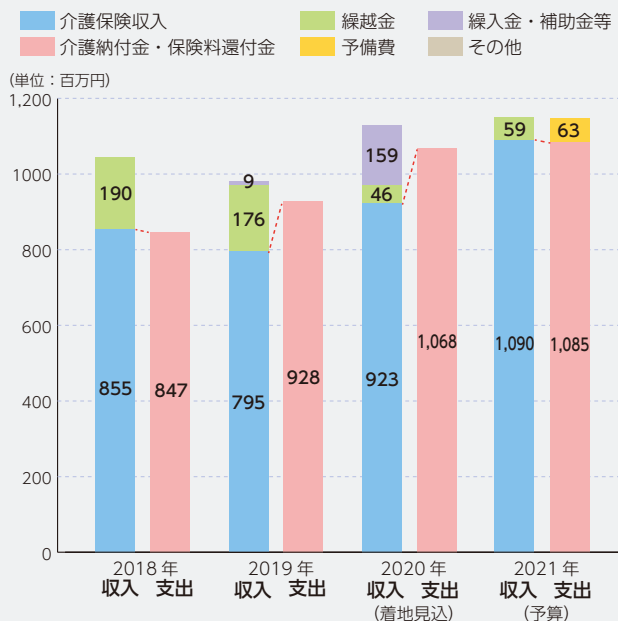
健康保険

高齢者医療費は前年度と同程度の見込みですが、高齢化は今後も加速することが予想されるため、次年度以降に注視が必要です。



介護保険

2020年度に保険料率を引き上げたことにより、介護保険収入は増加しますが、介護納付金も増加。2021年度も保険料率を引き上げることで財政悪化を回避します。



※端数処理の関係で合計が合わない箇所があります。

2021年
3月より

マイナ

マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになっていきます！

※医療機関、薬局によっては開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省、診療報酬支払基金のホームページをご確認ください。

- 就職・転職・引越しをしても保険証としてずっと使えます！
※健保組合など医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。
- 初めてかかる医療機関や薬局でも、今までに使った薬剤情報などを医師等と共有できます！
※事前に同意することが必要です。
- マイナポータルで、ご自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られます！
- マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単にできます！
- 高額療養費制度における限度額以上の支払いが自動的に免除されます！

* マイナンバーカードを保険証として利用するには、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口で12桁のマイナンバーを取り扱うことはありません。

* 現在の保険証が使用できなくなるわけではありません。

* マイナンバーカードの登録に時間を要するため、保険証の提示が必要な場合があります。

保険証として利用するには 政府が運営する「マイナポータル」にて事前の手続きが必要です。
事前の手続きが必要ですよ！ 次の特設ページよりお申し込みください。

● マイナポータル 保険証利用特設ページ https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナンバーカードについてのお問い合わせは…

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間 平日9:30～18:30（年末年始を除く）

音声ガイダンスに従って
「4→2」の順にお進みください。

1人に1枚
マイナンバー
カード！



健保によくある
お問い合わせ一覧

さっと
簡単!

あなたの必要な情報を 手に入れましょう

健保にお問い合わせの多い項目につきまして、健保ホームページのQRコードを掲載しました。詳しい内容が簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください。

味の素健保

検索

1 健診を受診したい方



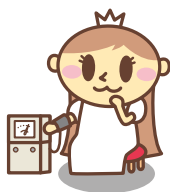
● 全般的なこと

トップページ ➤ 2021年度各種健診の申し込み



● 従業員（被保険者・任意継続被保険者）の申し込みサイト … (株)イーウェル

トップページ ➤ 被保険者の方（従業員・任意継続）



● 家族（被扶養者・任意継続被扶養者）の申し込みサイト … (株)LSIメディエンス

トップページ ➤ 被扶養者の方（家族）



2 医療費が高額で病院から 「限度額適用認定証」が必要といわれた方等

トップページ ➤ 限度額適用認定証



3 インフルエンザ予防接種の補助申請がしたい方

トップページ ➤ 保健事業 ➤ インフルエンザ予防接種費用補助を申請



4 扶養家族の増減、認定について教えてほしい方 (就職した・子どもが生まれた・結婚したなど)

トップページ ➤ こんなときどうするの? ➤ 家族が増えた 減った



5 禁煙したい方

トップページ ➤ たばこのお部屋



予告 スマホフレンドリーに対応する画面になる予定です

けんこう265号 2021年4月発行 編集責任者 笠井丈彦

企画発行 味の素健康保険組合 東京都中央区京橋一丁目19番5号 味の素本社ビル第2別館7F

☎ 03-5250-5401 HP <https://www.kenpo.gr.jp/ajinomoto-kenpo/> E-mail uketsuke_kp@ajinomoto.com