

# けんこう

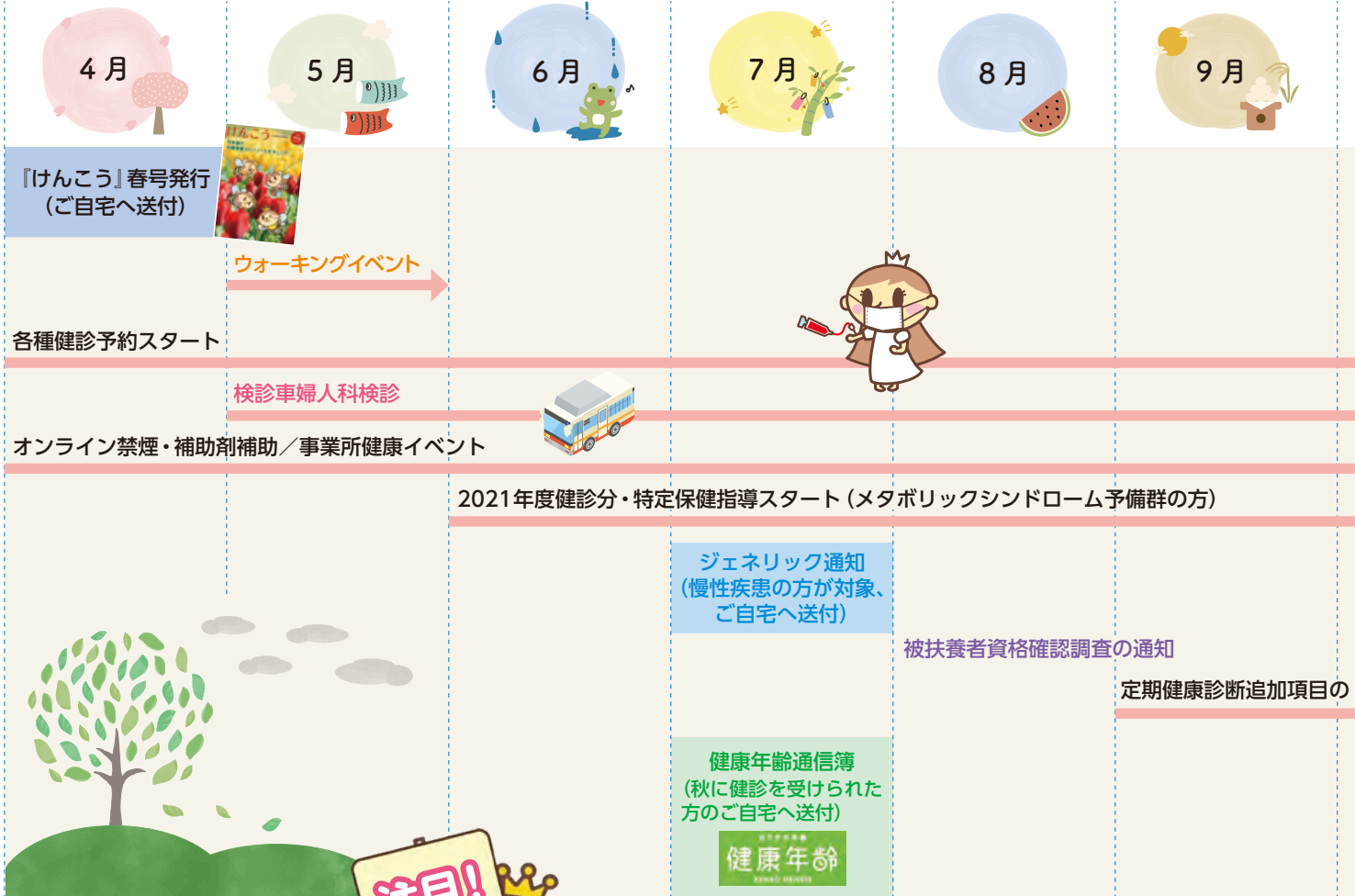
味の素健康保険組合

2022  
Spring  
No.267

今年度の  
保健事業スケジュールをチェック!



## 2022年度 保健事業年間スケジュール



## チェックングファミリーも気になる

### 被保険者対象の検診車による婦人科検診

職場に配車する検診車で、年に1回乳がん・子宮がん検診が受けられます。当健保組合からの補助で無料で受診できるため、人気です！



▲検診車

#### みなさんからのよくある質問

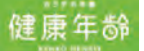
- Q. イーウェル経由で子宮がん検診を受診したら、検診車で乳がんも受けられますか？
- A. 受けられます。婦人科検診の補助は、乳がん(エコーまたはマンモグラフィ)と子宮細胞診検査が対象です。
- Q. エコーとマンモグラフィを両方受診したいのですが、できますか？
- A. どちらか一項目のみとなります。

早期発見・早期治療のためにも乳がん・子宮がん検診は大切だよ！ぜひ受けてね



★申込方法等は各社で異なりますので、各自でご確認ください。

### 「健康年齢通信簿」の送付



定期健康診断を受診され、健保組合に結果を登録された方宛てに、健診結果をもとにして作成した「健康年齢通信簿」をご自宅へ送付しています。通信簿を参考にご自身で健康目標を立て、目標に沿った生活を心がけてみませんか？



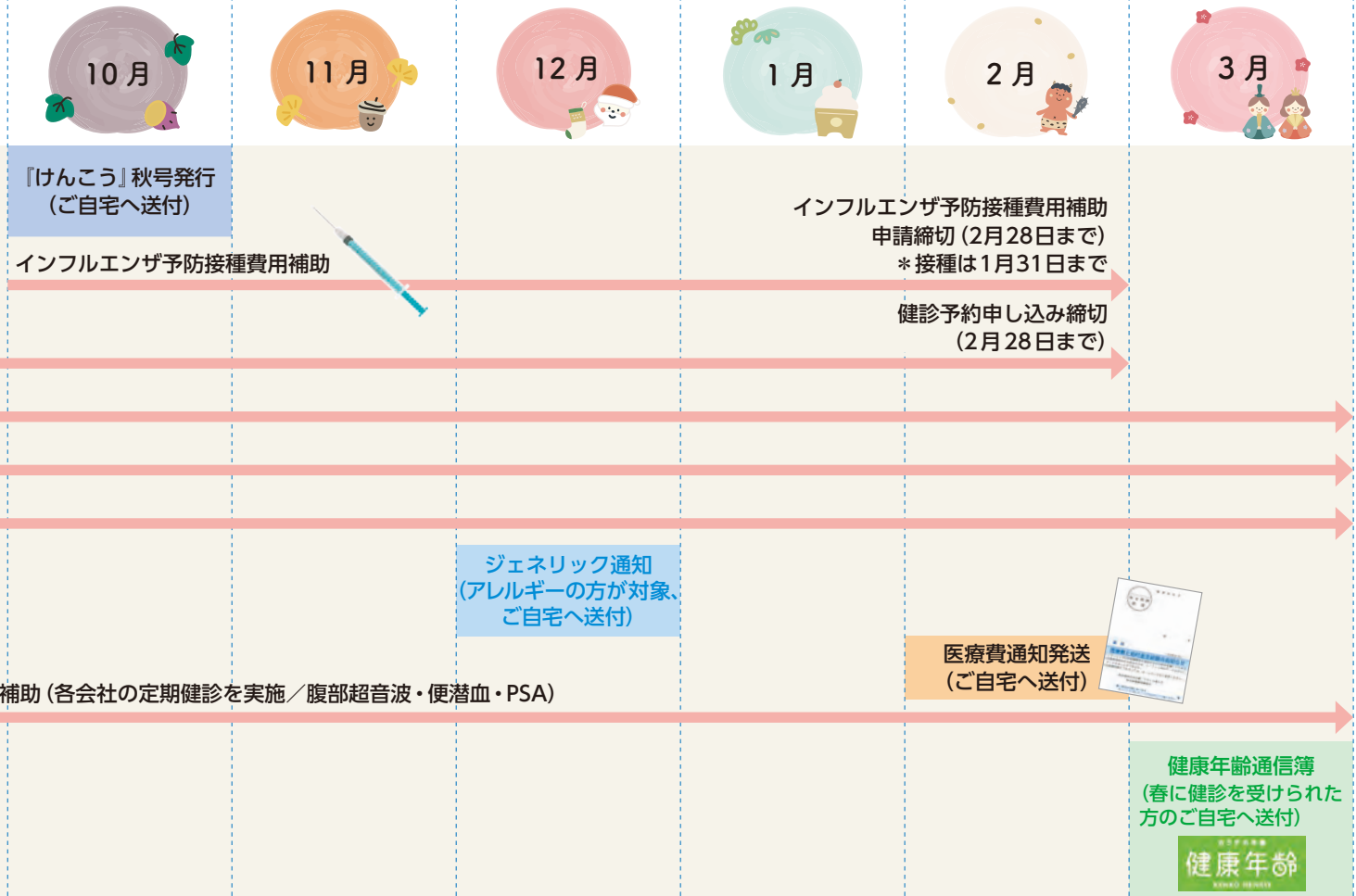
▲健康年齢通信簿の例

健康に気を付けているから去年よりは良い結果だね！



# チェックしよう!

みなさんがより健康で充実した生活を送れるよう、今年度も以下の保健事業を行います。どの月に何が行われるか、確認してみてください!



※8月末でスマホによる医療相談「first call」は終了いたします。

## 保健事業をピックアップ

### 事業所健康イベントの実施

当健保組合では各会社とコラボして、各会社別に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などを実施しています。今年度はご自身の会社で何が行われるかチェックしてみましょう!



▶ 味の素冷凍食品 (株)  
九州工場での骨密度測定・転倒予防教室

日本プロテイン・味の素健康保険組合共催  
吸う方へ コロナをきっかけに  
タバコやめたい方、いらっしゃ〜い!  
吸わない方へ  
知れば知るほど怖〜い たばこの害

8月7日(金)  
13:00~13:30 オンライン講習会  
参加費: 無料  
参加者には「がん検診のすすめ」小冊子プレゼント

禁煙支援士からのメッセージ  
聞いてびっくり!  
知らなかったタバコの常識  
〜クイズ形式でいままで知らなかったたばこの知識をゲット〜

講師 味の素健康保険組合 専務長 橋本 純子  
(担当 総務部 松崎)

たばこに関する最新情報をクイズ形式でご紹介!  
(正解上位3名様に◎賞品があります!)

▶ 日本プロテイン (株)  
禁煙オンライン講習会

健保組合では保健事業を通して、みなさんの健康づくりを支えていくよ!  
各保健事業の詳細については、ぜひ健保組合のホームページで確認してみてくださいね!



こちらから  
アクセス

# 健保組合からの補助を利用して **健診** を受けましょう

## 被保険者 (本人) の方の申込方法

当健保組合のホームページがリニューアル！ アクセスしていくつか質問に答えるだけで、受診できる健診のコースが簡単にわかります。今すぐ、健診予約システム「KENPOS」で予約しましょう！

- ① 健保組合のホームページのバナーをクリック
- ② いくつかの質問に答えると、受診できるコースが表示
- ③ 「KENPOS」にログインして申し込みスタート



KENPOSの初回登録は、<https://www.kenpos.jp/> からアクセス。保険証の用意も忘れずに。



- ④ パソコンまたはスマホで「受診券」の発行手続きを行う
- ⑤ 直接健診機関へ電話で予約する
- ⑥ 対象健診機関から希望する健診機関を選択

電話で予約後3日以内に、KENPOSの「受診券発行」から手続き。手続き後1週間以内に、(株)イーウェルから「受診券発行完了メール」が届いたら、受診券を印刷。

以下の内容を予約時に伝える。受診日は、申し込みより2週間以上先の日程で予約。

「健診の申込/受診券発行」から検索し、受診したい健診機関を確認。



- 健保組合名称 (味の素)
- 代行機関が (株)イーウェルであること
- 受診希望の日程・健診コース・オプション検査
- 氏名・住所・連絡先



### ⑦ 選択した健診機関で健康診断を受診

受診当日は、受診券と保険証を持参。  
※ 結果報告方法は、健診機関にて確認。結果は会社に報告する必要はありませんが、当健保組合と(株)イーウェルには提供されます。

- (I) スマホの場合は届いたメールの予約番号を窓口で伝えてください (受診券は発行されません)。
- (II) パソコンまたはスマホで受診券発行依頼をしてから、変更またはキャンセルを行う場合は、健診機関へその旨の連絡をしてください。その後、KENPOSにログインし、必ず「申込内容の確認・変更・キャンセル」から手続きをお願いします。

### 2022年度健診補助項目 詳細は健保組合ホームページを確認！

	対象者	健保組合補助上限	健診内容
① 単独検診コース	35歳以上の被保険者	20,000円	A 胃部内視鏡検査 B 胸部CT検査 C 大腸内視鏡 } 2つまで選択可
		20,000円	
		30,000円	
② 脳検査コース	35歳以上の任意継続被保険者	50,000円	MRI・CT 他
30,000円			
③ 人間ドックコース	35歳以上の任意継続被保険者	50,000円	身長・体重・血液・尿などの検査
★ 単独婦人科検診	被保険者・任意継続被保険者の女性	15,000円 <b>上限UP!</b>	A 子宮がん * 子宮細胞診 B 乳がん * マンモグラフィー } どちらか選択 * 乳房エコー

※ 大腸内視鏡の医療機関は自由に選べます。  
※ 補助上限超過分は自己負担となります。

**被扶養者 (ご家族) の方にはご自宅に案内が別途届きますので、大切に保管してください。市区町村健診も上手に利用しましょう。**



# 健康経営優良法人の認定 おめでとうございます



健康経営優良法人認定制度とは、経済産業省と日本健康会議がとくに優良な健康経営を実践している、大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度のことです。このたび、大規模法人部門において味の素グループ

で5社が認定され、味の素(株)はそのなかでも上位500社の「ホワイト500」に認定されました。従業員のみなさん、今回の認定をきっかけに、よりいっそう健康維持に努めましょう！

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 味の素(株)

全員面談をベースにセルフ・ケアのさらなる深耕を目指し、MyHealth チャレンジ健診戦と職場の栄養改善にとくに重点をおいています。



▲グループ健康推進センターのみなさん

## (株)味の素コミュニケーションズ

人が財産の会社として健康第一に、疾病予防および「早期発見」「早期治療」を目標に取り組んでいます。



▲(左から) 総務人事部 清水さん、林保健師、西村さん

## 味の素AGF(株)

嗜好飲料企業として、リラックスとコミュニケーションで健康推進。ストレスチェックでの結果が毎年向上しています。



▲(左から) 人事部 池田さん、黒崎さん、▲中村さん、赤木さん、西峯さん

## AGF鈴鹿(株)

健康を一番に思う会社として、人間ドックの推進やラン&ウォークなどの積極的な参加を推奨し、健康となれるような取り組みを続けます。



▲(左から) 管理部 石坂さん、團さん、梅林さん

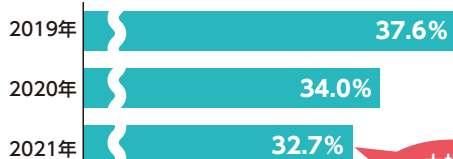
喫煙率が大幅にダウン！

## 敷地内禁煙はじめました

味の素グループでは、「吸わない会社宣言」を行い、2022年度までに「就業時間内禁煙」を目指す方針を掲げています。こうしたなかAGF鈴鹿(株)とAGF関東(株)では、グループ内でもいち早く敷地内禁煙に取り組まれています。今号では、AGF関東(株)の事例をご紹介します。

AGF関東(株)では、2019年度以降、従業員への説明会や禁煙セミナー、禁煙プログラムを推進してきました。さらに2021年4月からは、敷地内全面禁煙化、喫煙所の廃止、そして休憩室の拡張と充実を図り、喫煙率は取り組み前よりも確実に低下しています。こうした取り組みが評価され、2022年度健康経営優良法人にも認定されました。

### AGF関東(株)の喫煙率の推移



大幅に喫煙率が減少！

喫煙所を廃止し、休憩室を新しくして充実させました！



▲禁煙の取り組みを推進した、(左から) 管理部 松浦さん、城田さん

たばこがなかなかやめられない方も、この機会にぜひ禁煙チャレンジしてみよう！



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

## 今年度もあなたのご自宅に「健康年齢通信簿」をお届けします！ ～健康年齢を若く保つ秘訣、被扶養者(ご家族)の方にお聞きしました～

健康診断を受診され、当健保組合に結果を登録された方のご自宅にお送りしている、「健康年齢通信簿」。今回は、昨年度の健康年齢が実年齢よりもマイナス10歳以上という若さの被扶養者(ご家族)の方に、健康の秘訣をお聞きしました。



任意継続中  
安藤 陽子さん

健康年齢と実年齢の差  
- 14.1 歳

私の健康の秘訣は、趣味を思う存分楽しむことです。数年前からウクレレを始め、今では同好会の仲間と楽しく練習しています。演奏を通じて人とつながるきっかけができ、新しい曲にチャレンジすることに面白みを感じています。

また、季節ごとに自分の手で庭やベランダをデザインすることも楽しみの1つです。屋外で日の光を浴びながら手入れをするガーデニングは、心地よく、私にとって大切な時間です。日課である愛犬との散歩も、色々な場所へ出かけるきっかけとなり心身のリフレッシュとなっています。これらの趣味を通じたハリのある生活が健康につながっているのだと思います。



▲趣味のウクレレ



味の素(株)  
池田 直子さん

健康年齢と実年齢の差  
- 12.4 歳

スポーツクラブで続けているテニスと、そのあとのアミノバイタル<sup>®</sup>、そして愛犬(14歳)との散歩のおかげでしょうか。普通の生活をしていますが、基本は明るく楽しくがモットーです。



匿名希望さん

健康年齢と実年齢の差  
- 12.7 歳

遺伝と毎日7時間以上の睡眠です！



みなさん、ペットとのひと時が健康づくりに役立っているようです。ストレスをうまくコントロールし、適度に刺激のある生活が健康年齢を若くする秘訣、といえそうです。さあ、あなたはどんな健康づくりを始めますか？

## 春到来！ みんなで「Let's walk」

今年も、アプリを使ったウォーキングイベントを実施予定です。昨年参加された(株)ジーンデザインのみなさんから、「バラバラな部署の参加者同士が話題に上げるきっかけになり、良いコミュニケーションになりました！」と嬉しいコメントをいただいています。みなさんの参加をお待ちしております。



▲(株)ジーンデザインの参加者のみなさん(一部)、(後列左から2番目)片岡社長

# 2020年のコロナ禍の受診控えで高齢者医療納付金が一時的に負担減、保険料率は維持されます。

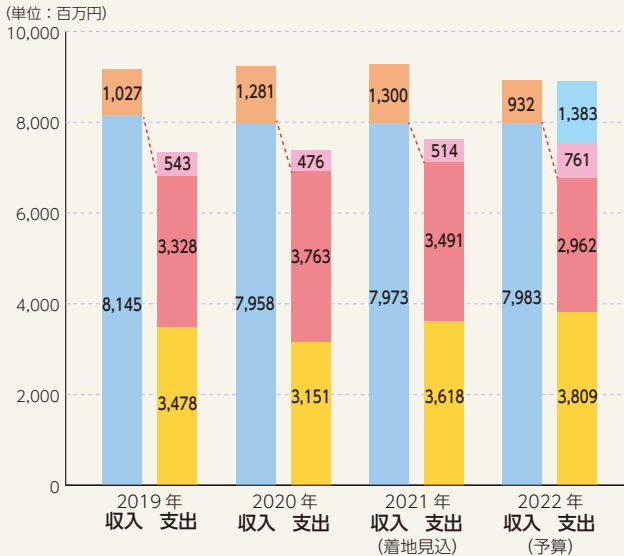
## 健康保険料率9.6%、介護保険料率1.9%

2022年2月21日開催の組合会において、2022年度予算と事業計画が承認されました。

### 健康保険

高齢者医療費は一時的に負担が軽減されますが、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。

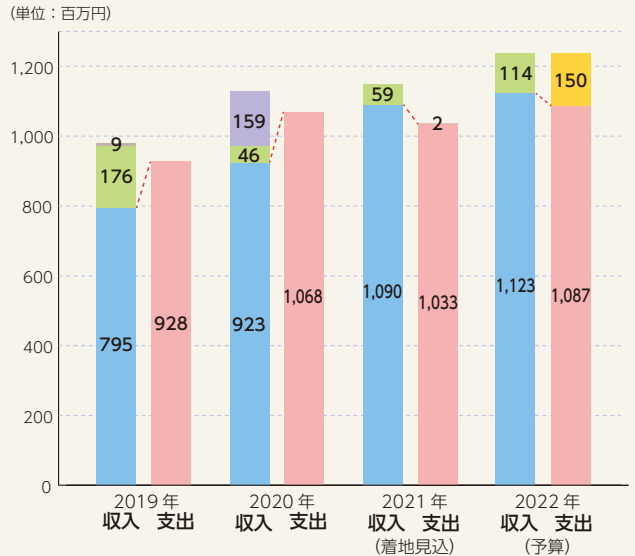
保険料等収入 繰越金 保険給付費  
 高齢者医療納付金 保健事業費・その他 予備費



### 介護保険

2020年の納付金の精算が行われるため、2022年度は保険料率を維持できますが、今後も継続的に負担は増えていく見込みです。

介護保険収入 繰越金 繰入金・補助金等  
 介護納付金・保険料還付金 予備費 その他



※端数処理の関係で合計が合わない箇所があります。



## 診療時間内だったから会社帰りの夜に受診したけど時間外加算になっていたよ…



平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所\*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。さらに、緊急性がないのに時間外受診をすると救急患者の治療に支障をきたす場合も。やむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

※無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

### ●診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般 (6歳以上)]

		病院・診療所		保険薬局
		初診時	再診時	
初診料・再診料		2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤基本料などと 同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤基本料などの 1.4倍を算定
	深夜加算 22～翌6時	4,800円	4,200円	調剤基本料などの 2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18～翌8時 土曜12～翌8時 日曜、祝日	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19～翌8時 土曜13～翌8時 日曜、祝日	—		400円

\* 救急病院などの場合の金額。

※ 表の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。

※ 受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

時間外・休日・深夜に受診すると割増料金になるから、急病以外は平日の日中に受診しようね!



# 味の素健保組合のホームページが リニューアル!

申請書がいつでも  
ダウンロードできる!

自分が受けられる  
健診もすぐわかる!



当健保組合では、被保険者と被扶養者のみなさんへさまざまな情報を提供するため、ホームページを開設しています。このたび、スマホ用に表示も最適化され(モバイルフレンドリー)、よりわかりやすいホームページへとリニューアルいたしました。ぜひご活用ください!

味の素健保組合ホームページ



<https://www.kenpo.gr.jp/ajinomoto-kenpo/>

申請書の用紙は  
ここから!

健診の詳細は  
こちらをクリック!

最新のお知らせは  
要チェック!

シーン別だから  
調べたいことが  
すぐわかる!

スマホからも  
ぜひアクセスしてね!  
ホームページで  
僕たちも待ってるよ!



2022年1月からの法改正 健康保険関連の制度が一部改正されています  
当健保組合ホームページに、法改正に関する情報を随時掲載しています。ご参考ください。

パソコンから ▶ <https://www.kenpo.gr.jp/ajinomoto-kenpo/contents/topics/index.html>

スマホから ▶

