

けんこう

味の素健康保険組合

2024
Spring
No.271

P2 2024年度 保健事業スケジュール

P4 健康寿命を延ばすためにがん検診を受けましょう！

／がん予防5つの健康習慣！

P6 事業所健康イベント報告（味の素(株)、味の素冷凍食品(株)、味の素AGF(株)）

P7 2024年度予算のお知らせ／動画で確認！ マイナ保険証

P8 今から使おう！ マイナ保険証



2024年度

味の素健保組合の保健事業を

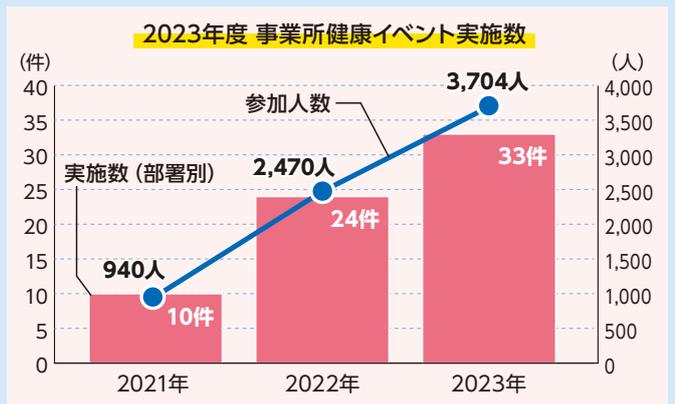
年間スケジュール

 <p>2024 4月 April</p>	 <p>5月 May</p>	 <p>6月 June</p>	 <p>7月 July</p>	 <p>8月 August</p>	 <p>9月 September</p>
<p>「けんこう」春号発行 (ご自宅へ送付)</p> 					
<p>単独検診、人間ドック、基本健診、巡回レディース健診、婦人科検診予約スタート</p>					
<p>検診車婦人科検診 (実施事業所のみ)</p>					
<p>事業所健康イベント / オンライン禁煙・補助剤補助</p>					
<p>2023年度特定保健指導実施</p>			<p>2024年度特定保健指導スタート(メタボリックシンドローム予備群の方)</p>		
<p>定期健康診断追加項目の補助 (各会社の定期健診を実施 / 腹部超音波・便潜血・PSA)</p>					
<p>健康年齢通信簿 (2023年春に健診を受けられた方のご自宅へ送付) ①</p> 				<p>健康年齢通信簿 (2023年秋に健診を受けられた方のご自宅へ送付) ②</p> 	

主な保健事業をピックアップ!

2023年度の事業所健康イベント 実施結果

事業所健康イベントにつきましては、コロナへの対応の変化に伴い、2022年度、2023年度と年々参加が増えました。各事業所とも楽しく健康になれるよう、テーマも工夫されています。詳しくは6ページをご覧ください。



※参加人数は延べ人数 ※2023年は1月末時点での数値

ご存じですか? 重複・多剤服薬とポリファーマシー

今、重複・多剤服薬やポリファーマシーが問題になっています。健康面などに影響を及ぼす可能性もあるため、早めの対策・改善を行いましょう。

- **重複服薬とは**
同じ時期に、複数の医療機関から同じ効能の薬が重複して処方され、服用している状態のことをいいます。
- **多剤服薬とは**
必要以上に多くの薬が処方され、服用している状態のこと。4～6種類以上服用していると、多剤服薬状態の可能性があるとされています。
- **ポリファーマシーとは**
単に服用する薬が多だけでなく、複数の薬を服用することで、副作用を招いたり、正しく薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

ご紹介します!

みなさんの健康づくりをサポートするために、1年を通してさまざまな保健事業を実施します。積極にご活用いただき、健やかな毎日をお過ごしください。



※今年度も被扶養者資格確認調査を実施します。



服用している薬が6種類以上になるとポリファーマシーのリスクが高まるというデータもあるぞ!



健康年齢通信簿®の送付 **健康年齢**

定期健康診断を受診し、健保にデータが登録されている方に健康年齢通信簿®を送付します。通信簿を参考に自身の健康を見直すきっかけにしてください。

- 被保険者(本人)**
- ① 春の受診者は4月頃送付
 - ② 秋の受診者は8月頃送付
- 被扶養者(家族)**
- 8月頃年1回の送付
 - ※ただし、2年連続健診を受診した方



健康年齢通信簿の例

こちらからアクセス



各保健事業の詳細は健保組合のホームページでもご案内しています。いろいろ役に立つ情報も掲載していますのでぜひご覧ください♪



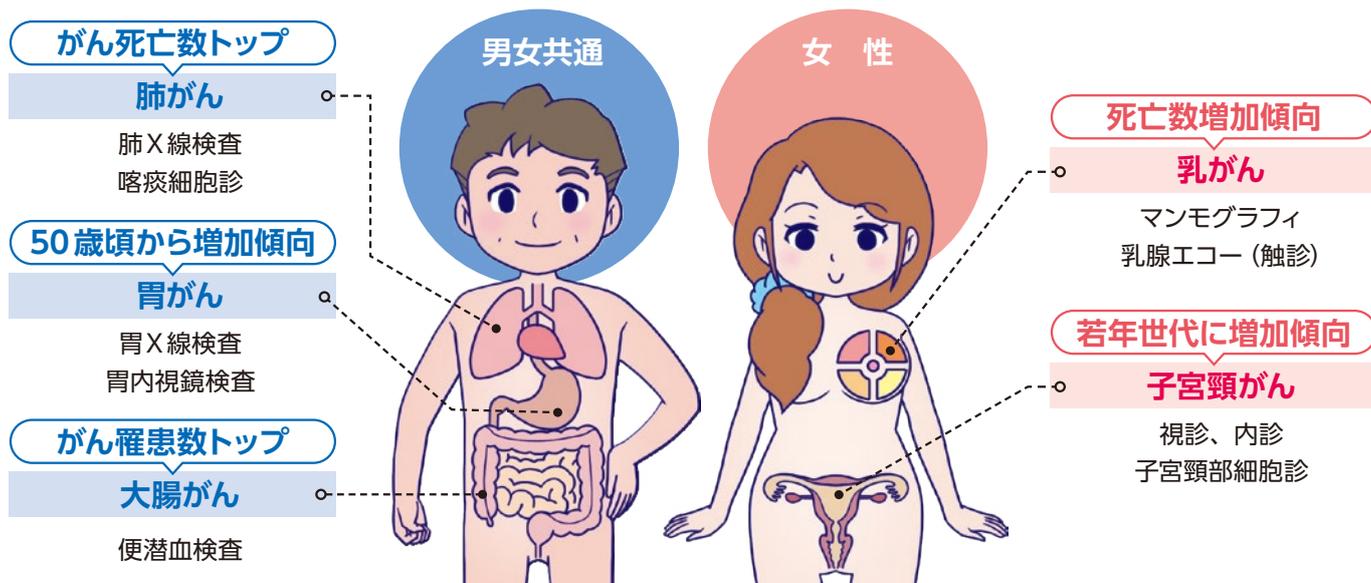
健康寿命を延ばすために がん検診を受けましょう!

他人事と思わず
早期発見に努めよう!



近年、「健康寿命」という言葉が聞かれるようになりました。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに健康的な日常が送れる期間のことをいいます。そのために欠かせないことは、生活習慣の改善と病気の早期発見、早期治療です。定期的ながん検診を受けて、健康寿命を延ばしましょう。

◎がんの検査項目



「働く世代」のみなさんに 受けてほしいがん検診

受診は年度内(4月～翌3月)に1回です。
申込方法など詳細はホームページで
ご確認ください。



補助額



年度内 2つまで選択可

※人間ドック(30,000円)・脳検査(50,000円)を利用した場合は申請不可
対象: 35歳以上の被保険者(任継を除く)

(婦人科検診として)

合計15,000円

対象: 20歳以上の女性

がん予防 5つの 健康習慣!

5つの健康習慣を実践することで、
がんになるリスクを
低くしていくことが可能です!

食事を見直す!

- まずは減塩! 1日当たりの塩分摂取量の目安は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
- 野菜と果物をとりましょう。1日当たり摂取量の目安は、野菜は小鉢5皿(約350g)、果物は1皿(約50g)です。
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとりましょう。熱いままだと口の中や食道の粘膜を傷つけ、食道がんのリスクが高くなるので避けましょう。



節酒!

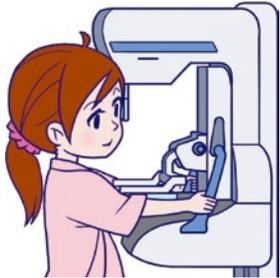
適量を守りましょう。1日当たりの飲酒量は、日本酒1合、ビール大瓶(633mL)1本、ワイングラス2杯程度までに。



女性に受けてほしい乳がん・子宮がん検診

乳がん検診

40歳未満：乳腺エコー年1回
40歳以上：マンモグラフィ年1回
*精度を上げるため両方の受診も可能



女性が罹患するがんのなかで、もっとも多いのが乳がんです。罹患数、死亡数ともに増加傾向にあります。早期に発見できれば治りやすいがんです。

子宮頸がん検診

20歳以上：年1回



ヒトパピローマウイルス (HPV) に持続感染することで、子宮頸がんになると考えられています。若い世代でも罹患することが多いがんです。

従業員の方は検診車による婦人科検診も一部実施しております。すぐに検査が終わるので、大変好評です。



必ず

精密検査判定が出たら受けよう

「要精密検査」でもがんが決まったわけではありません。精密検査の結果、何もなければひと安心ですし、問題があっても、検診でわかるがんは多くの場合「早期」ですので、早めに治療が始められます。できるだけ早めに精密検査を受けましょう。

申込手順

【被保険者の場合】

KENPOSにログイン
→医療機関を選ぶ

「健診の申込／受診券発行」から検索

* KENPOSは初回登録が必要です。



医療機関へ予約する

ご自身で直接電話
* 代行機関イーウェル
・希望日程
・希望の検査項目
・氏名など個人情報を伝える

受診券発行を申込む

KENPOS「健診の申込／受診券発行」から手続きをし、その後1週間以内に【受診券発行完了メール】が届く

検診を受ける

当日は、受診券(または受診券に記載の予約番号)を持参する

【被扶養者の場合】

ウィーメックス(株)にログインする

サイト内で申込み手続きを行う

受診券(健診予約券)の確認

ご家族のみなさん！ 健診を受けていますか？

ご家庭を支えているあなたにこそ受けてほしい健診です。健保の補助を利用して毎年受けるようにしましょう。

受診は年度内(4月～翌3月)に1回です。申込方法など詳細はホームページでご確認ください。



35歳以上(家族)

- 人間ドック
- 基本健診
- 婦人科検診(女性のみ)
- 巡回レディース健診(女性のみ)
- ABC検診(胃がんリスクスクリーニング検査)

34歳以下(家族)

- 基本健診
- 巡回レディース健診(女性のみ)
- 婦人科検診(女性のみ)

※被扶養者(子は除く)の方には、ご自宅に健診のご案内が届きます。(5月中頃)

禁煙！

たばこは吸う本人だけでなく、吸わない人にも害を及ぼすので受動喫煙に気をつけましょう。禁煙することで、脳卒中や心臓病、糖尿病、呼吸器疾患など多くの生活習慣病を予防する効果も期待できます。



運動！

18歳から64歳の人は「毎日60分の歩行に加え、息がはずみ汗をかくくらいの運動を毎週60分程度」、65歳以上の人は「強度を問わず、毎日40分程度の身体活動(体操・ストレッチなど)」を行いましょう。



太りすぎ・痩せすぎない！

男性でBMI21～27、女性でBMI21～25の範囲になるように体重を管理しましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)²





報 告 事業所健康イベント

2023年度の健康イベントが加入会社で開催されました。
各社とも工夫を凝らした企画で大いに盛り上がっている様子が伺えます。
スペースの都合上、一部ですがご紹介いたします。

味の素(株) 九州支社

『応援し応援されることで続く！ 九州支社運動報告部』

【実施方法】

- ・期間は健診前の1カ月間。
- ・LINEで3～4名のグループを作り、運動したら報告。
- ・報告されたら、ただ「えらい」とだけ返す。

ポイント

- ・参加者であり応援者。
- ・人の頑張りを見ると自分もやろうと思ひ運動のきっかけになる。
- ・タイムリーに仲間からポジティブフィードバックが得られ、モチベーションの継続につながる。
(参考：書籍「医療記者のダイエット」朽木 誠一郎著)

【参加者の感想】

- ・日々のグループメンバーの報告が刺激になりました。
- ・運動するきっかけになり良かった。個人で取り組むだけでなく、グループも立ち上がったので、イベント的な感じで楽しめた。
- ・ゆるい系、ガチ系で2パターンあってもいいかも。



味の素AGF(株)

『いきいきと元気に働くための 機能改善ストレッチ』

【実施方法】

オンラインによるストレッチ講座を開催。

ポイント

- ・ストレッチを行うことで、肩こり・腰痛の予防・改善につながる。
- ・AHA (AGF Happy Action) 健康推進活動として開催。
(一人ひとりが楽しみながら参加し、社会や仲間への貢献意識をさらに高め、AGFグループおよび社会全体の公益し続けられる組織になる)

【参加者の感想】

- ・日頃意識してストレッチすることがないので、とても参考になった。



味の素冷凍食品(株) 本社

『8/31(野菜の日)に向けて 現在の野菜摂取量を知る』

【実施方法】

- ・期間は5月と8月の2回行い、ベジチェックを用いて野菜摂取の変化をチェックした。

ポイント

- ・7階ラウンジに設置し、誰でも気軽に参加できるようにした。

【参加者の感想】

- ・普段から野菜を食べているつもりだったが、数値が低くてショックだった。
- ・次回開催(8月)時は高い数値が出るようにもっと野菜を食べます！
- ・手軽に測定ができて部署のみんなと盛り上がった。



味の素(株) 東京・大阪・名古屋・九州支社合同

『健康測定会(骨密度・ 血管年齢・ベジチェック)』

【実施方法】

- ・年間3回各支社に健康測定機器を設置し、希望者が測定する。
骨密度測定：7月
血管年齢：9月
ベジチェック：11月

ポイント

- ・楽しみながら参加することで自身の健康について意識できるきっかけを作る。
- ・WPCスタッフと社員、また社員同士のコミュニケーション。

【参加者の感想】

- ・運動や食事での塩分、油分は多少気にしていましたが、骨に関してはこれまであまり考えていなかったのが、良いきっかけになりました。
- ・年齢の割に血管年齢が高い数字だったので、食生活や運動を見直したい。



2023年度 測定会結果報告

	東京支社		名古屋支社		大阪支社		九州支社	
	参加人数	モニタ	参加人数	モニタ	参加人数	モニタ	参加人数	モニタ
骨密度	82	2	9	1	70	4	47	3
血管年齢	99	3	26	2	89	4	52	1
ベジチェック	79	2	14	4	69	3	32	1
合計	7		7		11		5	

・頑張ってる野菜を食べている人の結果がすこぶる良かったのを目の当たりにして、自分も頑張ってる野菜を食べようと思いました。

健康保険料率・介護保険料率ともに前年度と同率を維持となります

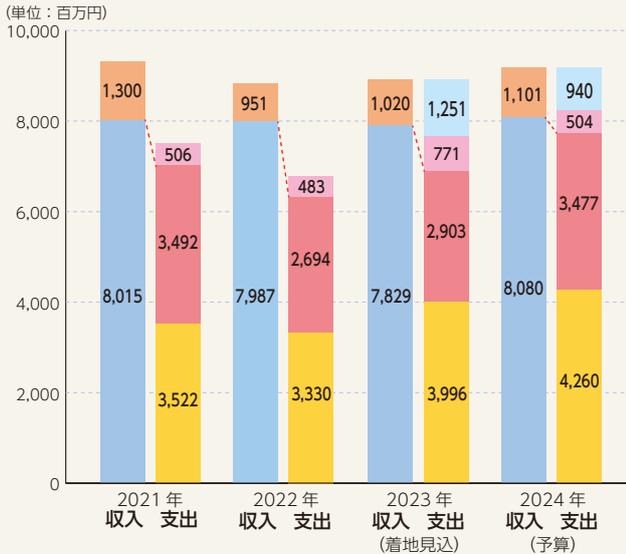
健康保険料率 9.6%、介護保険料率 1.9%

2024年2月21日開催の組合会において、2024年度予算と事業計画が承認されました。

健康保険

安定した保険料収入により繰越金は増額傾向です。ただし、高齢者医療に対する拠出金の2024年度予算は3,477百万円（保険料収入の43%）となる見込で、2023年度着地見込から574百万円もの増加となっております。また、非常に高額な薬剤を使用する医療が一般化する傾向も踏まえ、保険給付が大幅増となり財政が逼迫するリスクを常に抱えております。

■ 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

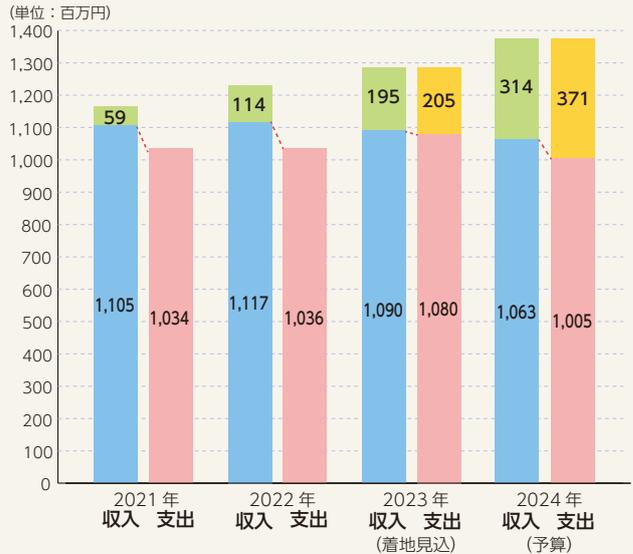


介護保険

2024年度は介護保険料率変更を行わず維持できますが、次年度においてはやむなく料率変更を行わざるを得ないことも予想されます。ご理解いただきますようお願いいたします。



■ 介護保険料収入 ■ 繰越金
■ 介護納付金・保険料還付金 ■ 予備費



※端数処理の関係で合計が合わない箇所があります。

動画で確認! マイナ保険証

マイナ保険証での受診が始まっています。
急な受診時にも慌てないように、
わかりやすい動画で確認しておきましょう。



読み取るとYouTubeに
移動します
(動画 約8分)

<https://youtu.be/r5ckNYxv3Y>

動画を見たみなさんの声

現在の保険証がいつまで使えるのか不安だったが、この動画を見てわかった!

マイナ保険証が便利なおことがわかった!



保険証廃止後の医療機関の受診方法がわかりやすく説明されていた!

「資格情報のお知らせ」について理解が深められた!

災害時の医療機関の受診もこれで安心!

公告

任意継続被保険者の令和6年度の標準報酬月額、資格喪失時の標準報酬月額または、当健保組合の令和5年9月30日における平均標準報酬月額のいずれか少ない額となります。

当健保組合の令和6年度保険料算定の基礎となる標準報酬月額は、次のとおりとなります。

1. 令和6年度における標準報酬月額 **410,000円**
2. 適用年月日 **令和6年4月1日**

2024年12月2日以降 保険証の新規交付は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。
マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください（現行の保険証は、2025年12月1日まで有効です）。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ
(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のとときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここでできます



実証ペータ版
マイナポータル



正式版
マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は
コチラ
(厚生労働省)



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ
(マイナンバーカード総合サイト)

