

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

秋の

健保ニュース

No.103
2022秋



気軽に電話で

健康相談
(無料)

フリーダイヤル

0120-959-717

年中無休
24時間開設

プリマハム健康保険組合

乳がん・子宮頸がん検診を 受けましょう

検診を受ける
機会を逃さない!

がんは早期に発見し、早期に治療するほど治る確率も高くなります。とくに乳がん・子宮頸がんは早期発見により、治りやすいがんです。検診のお知らせをもらったら、ぜひこの機会を逃さず受けるようにしてください。

受診のめやす

乳がん………1年に1回／35歳以上／マンモグラフィまたは超音波(エコー)

子宮頸がん…1年に1回／35歳以上／子宮細胞診

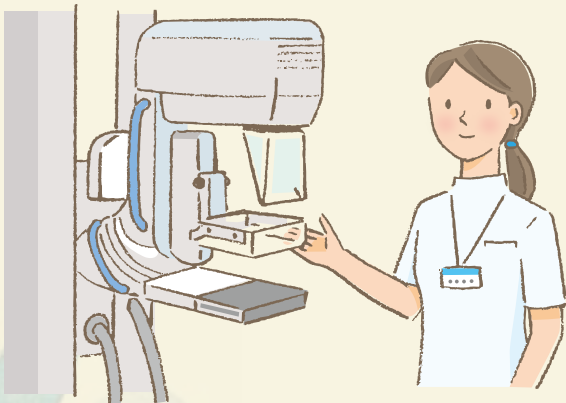
受診するには

会社から配布された「婦人科検診のご案内」よりお申込みください。

●検診の概要●

乳がん検診

診察時間は10～20分。2～4週間程度で検査結果が分かります。



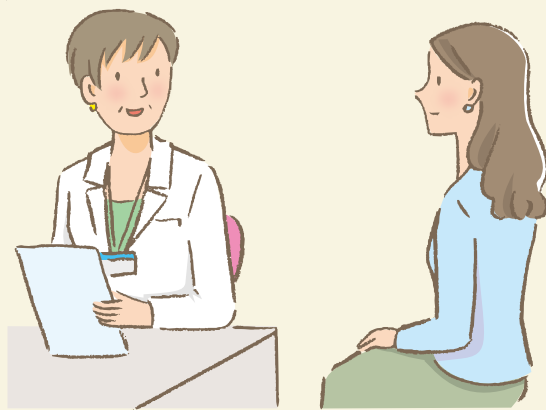
1) 問診

2) マンモグラフィー…透明なプラスチックの板で乳房を圧迫してX線撮影します(数十秒程度)。生理前1週間を避けると痛みが少ないことがあります。

3) 超音波(エコー)…プローブと呼ばれるセンサー(超音波)を当て、乳房内からの反射(エコー)を画像にして観察します。放射線被ばくがないため、妊娠中の方も受けることができます。

子宮頸がん検診

診察時間は10～20分。4～6週間程度で検査結果が分かります。



1) 問診

2) 視診

3) 内診…医師が子宮頸部の状態を目で確認、子宮全体と卵巣・卵管などを触ってチェックします。

4) 細胞診…子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取った細胞を顕微鏡で調べます。痛みはほとんどありません。

健康力アップへの道! 健康フェスト

コロナ禍での生活の変化でメタボの危機の中にある今、元気にすごすカギは健康管理スキルのアップだった…?!
さあ、自身の健康を見つめ直す旅へでかけましょう。

今回の
ミッション

特定保健指導

ミッションメンバー

特定保健指導のご案内が届いた人
*40歳以上のメタボリスクがある方が対象です。



あなた

特定保健指導の案内がきたけど、
どうすればいい…?



さくせん

▶ さっそく申し込む
× あとでかんがえる × うけない

攻略のヒント1

特定保健指導に参加する

メタボリスクがある方は、保健師等のプロによるアドバイスを無料で受けられます。

メタボレベル **中**
動機付け支援

実現可能な目標を決め、
3~6カ月トライ

メタボレベル **高**
積極的支援

プロが3~6カ月間メールや電話でサポート

パソコン・スマホでOKな
オンライン面談もありますよ



担当の保健師さん

無理のない生活習慣改善に、
取り組んでみませんか?



さくせん

▶ 挑戦してみる
× じぶんでなんとかする × こんかいはいスルー

攻略のヒント2

行動プランを決める&実行

特定保健指導は、**生活習慣改善で病気を予防できるチャンス**です! 保健師等と一緒にライフスタイルにあった行動プランを決め、メタボ脱出を目指します。実際に、多くの人が「やせた」「数値がよくなった」など、健康という宝物を手にしています。

ご飯は大盛り→普通盛りに減らすぞ!
来年の健診でリベンジだ



追加ミッション

特定保健指導の
対象では
なかった方へ

特定保健指導の対象にならなかった方も生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう。下記に該当する場合は、特に要注意です。

- 35歳未満で、特定保健指導レベルの項目がある
*年齢制限により保健指導の対象外です。
- 基準値内だが、徐々に悪化している項目がある方

禁煙



休肝日
(週2日)



間食は1日
200kcalまで



プラス10分
歩く



朝食を
必ずとる



減塩する



2021年度決算のお知らせ

収入支出決算額

収入合計

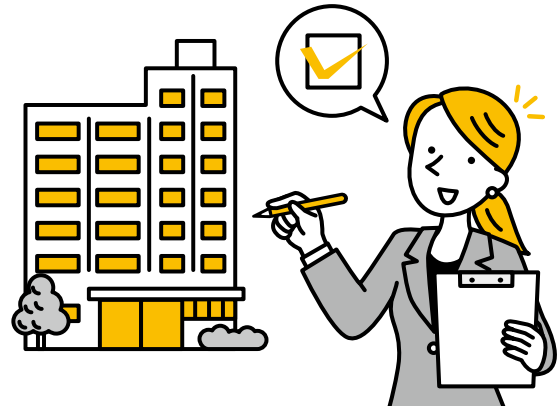
31億4,244万円

支出合計

22億4,982万円

収入支出
差引額

8億9,262万円



■2021年度は収入がやや改善したことと、支出が減少したため、何とか黒字決算となりました。

■支出の減少要因は、新型コロナ流行による受診控え等で保険給付費が減ったこと、一時的に高齢者医療制度への納付金が減少したためです。

収入

科 目	2021年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	3,068,426	408,253
調整保険料収入	36,431	4,847
財政調整事業交付金	33,134	4,408
雑 収 入	4,453	592
収 入 合 計	3,142,444	418,101

当健康保険組合の2021年度決算が2022年7月21日の組合会において、可決されました。

2021年度決算概要

2020年から続く新型コロナウイルス感染症の流行により、2021年度の健保財政も大きな影響を受けました。新型コロナにかかると治療費等の増加もありましたが、受診控えや治療の先延ばしなどにより、保険給付費全体の支出は減少、一方で収入は予算時よりもやや増加したため、何とか黒字決算となりました。

しかし、今後は受診控えの反動による医療費の増加、団塊の世代が75歳を迎えて後期高齢者が急増することによる支援金の増加等で、厳しい財政状況となることが予測されています。

支出

科 目	2021年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	64,575	8,592
保 険 給 付 費	1,287,557	171,309
法定給付費	1,262,390	167,960
付加給付費	25,167	3,348
納 付 金	766,299	101,956
前期高齢者納付金	139,311	18,535
後期高齢者支援金	626,968	83,418
その他	20	2
保 健 事 業 費	92,873	12,357
財政調整事業拠出金	36,398	4,843
そ の 他	2,117	282
支 出 合 計	2,249,819	299,337

収支差引額
892,625千円

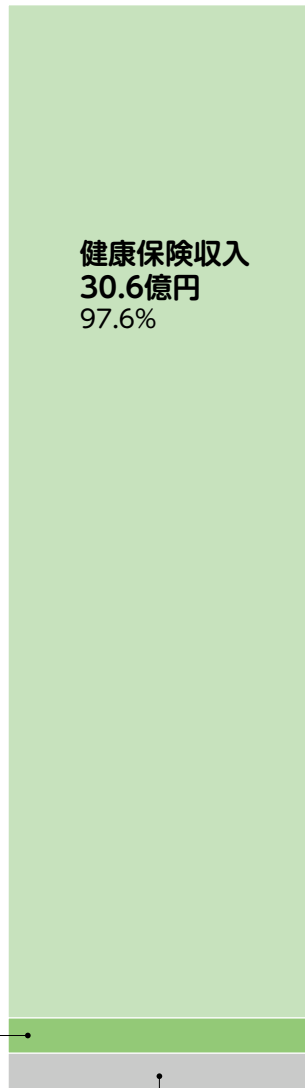
保健事業実施状況

2020年度は、新型コロナウイルスによる影響で健診事業が十分に実施できませんでした。2021年度は感染予防に配慮しながら、健診受診率向上に努めました。ただ、コロナ以前の状況までは回復しておらず、2022年度も引き続き事業強化を図ります。また、コロナ禍でも可能なりモートやWebを利用した事業もさらに推進していきますので、みなさんも積極的にご活用ください。

* 新型コロナウイルスの治療費も他の疾病と同様、自己負担分以外は健康保険から支払われており、公費負担となっているのは自己負担相当額のみです。

一般勘定

収入



支出



決算残金 8.9億円

残金は別途積立金として
積み立てました

みなさんが病気
やけがをしたと
きの医療費や、
出産・傷病時の
手当金は保険給
付費から支出し
ています。



高齢者の医療費
として国に支出
しました。健保
財政にとっては
重い負担です。



みなさんの健康
維持・増進のた
めの費用です。
健診や特定保健
指導、禁煙支援
事業等に支出し
ました。



調整保険料収入 0.4億円 1.2%
その他 0.4億円 1.2%

その他 1.0億円 4.5%

介護勘定

収入支出決算額

収入合計

3億 939万円

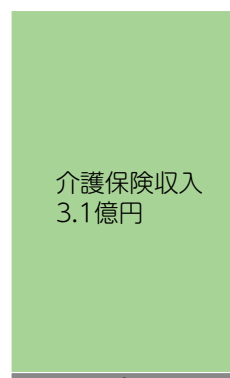
支出合計

2億7,705万円

収入支出
差引額

3,234万円

収入



雑収入
1千円 0.0%

支出



還付金
10千円

決算残金0.3億円

準備金として
積み立てました

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

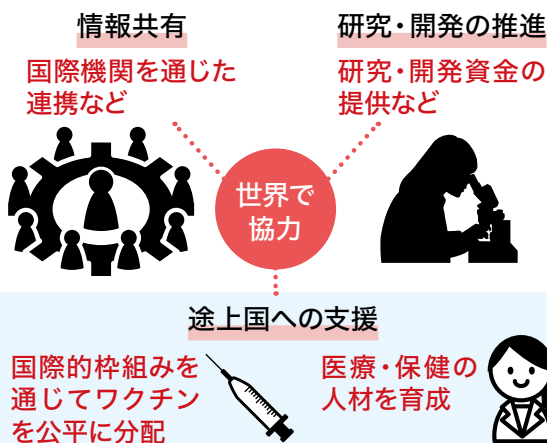
SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

感染症 編



国際協力で感染症を封じ込め

新型コロナウイルスの世界的流行をきっかけに、感染症は発展途上国だけのものではなく、世界全体で解決すべき課題だと再認識されています。



— 日本国内でも対策強化を予定 —

- 感染対策の司令塔となる機関を設置
方針を統一し迅速に対応することが可能に。
- 感染症研究・治療の拠点を一本化
対策に有効なデータ収集をスピードアップ。

日本にも多いこんな感染症

日本でも注意が必要な感染症は新型コロナだけではなく、SDGs達成に向けて、下記のような重大な感染症への対策も必要となっています。

■ 日本で課題となっている感染症の例

感染症	日本の状況
結核	毎年10,000人以上が新規感染、約2,000人が死亡
B型肝炎	現在も性交渉などで毎年10,000人が新規感染していると推定 ※母子感染はワクチン対策により減少しています
エイズ	新規報告されるHIV感染者とエイズ患者の合計は、毎年約1,000人 ※HIV: エイズを引き起こす、ヒト免疫不全ウイルス

— 重要! 子どもの予防接種 —

子どもの定期予防接種は、結核やB型肝炎、風しんなどの対策として重要です。接種の時期は感染しやすい年齢などをもとに決められているので、先延ばしせずに受けましょう。
※接種の時期を逃した場合は、お住まいの自治体に問い合わせを

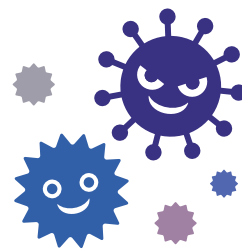
参考) SDGs推進本部「SDGsアクションプラン2022」/外務省 JAPAN SDGs Action Platform 「SDGグローバル指標 (SDG Indicators)」/国立感染症研究所「わが国における急性B型肝炎の現状」/厚生労働省エイズ動向委員会「令和2(2020)年エイズ発生動向」/厚生労働省ホームページ「結核 (BCGワクチン)」 「遅らせないで! 子どもの予防接種と乳幼児健診」

レッツ! アクション

まずは 基本の対策を

- ✧ 飛沫が原因の感染症を防ぐには、手洗い・マスク・換気等の基本的な対策が大切です。また、体調が悪いときは休養し、病院へ。
- ✧ B型肝炎やエイズなど、性交渉が原因となる感染症の予防には、コンドームの使用が有効です。
- ✧ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの対策として、ワクチン接種を受けておくと、感染予防・重症化予防に役立ちます。

インフルエンザの 予防接種をうけよう！



**被保険者(本人)分は
健康保険組合が2,500円まで補助します！**

当健康保険組合では、会社と連携して加入者の皆様の感染症予防に取り組んでいます。
被保険者(本人)分は2,500円まで健康保険組合が負担し補助いたします。
それぞれ申請先、申請方法が異なりますので、以下ご確認ください。



補助対象接種期間

2022年9月1日 ～ 2023年3月31日まで

申請方法

(1) 個人で接種する場合

- ① 本人が医療機関でインフルエンザ予防接種を受け、「領収書」をもらう。(医療機関の指定はありません)

check!

領収書に不備があると受付できません。
①～⑤が記載されているか必ず確認してください

領収書

肩立 太郎 様 2022年9月10日

¥3,000- (税込)

初し、インフルエンザ予防接種代金として

① 接種者名 (フルネームで)

② 接種年月日 (和暦、西暦いずれも可)

③ 支払った接種費用額

④ インフルエンザ予防接種費用にかかる領収書である旨の記載があること (他の名称や記載なき場合は受理できません)

⑤ 医療機関名・医療機関印

- ② 「インフルエンザ予防接種費用補助申請書(個人用)」(書式A)に必要事項を記入し、医療機関でもらった「領収書」を添付し、所属事業所の総務課等へ提出する。

●任意継続被保険者の方は、「インフルエンザ予防接種費用補助申請書(任意継続者用)」(書式B)に必要事項を記入し、健保組合宛にご郵送ください。

- ③ 補助金は、原則、申請月の翌月に給与振込時に合算して振り込みます。
(会社によっては、給与振込ではない場合もありますので、総務担当までご確認ください。)

(2) 会社にて接種した場合

- ① 健康診断時等に接種した場合は、手続きは必要ありません。
- ② 補助金の支払い方法については、総務担当までご確認ください。



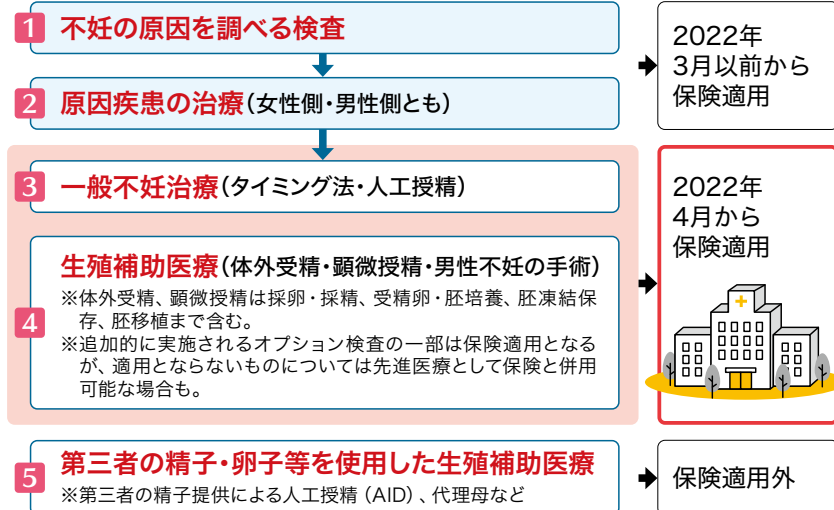
不妊治療と 保険適用



2022年4月から体外受精などの基本的な不妊治療に健康保険が適用されるようになりました。子どもを望む夫婦にとっては朗報ですが、保険の適用対象となるには、年齢や回数などの条件を満たす必要があります。

■ 保険適用される治療の範囲は？

不妊治療には次のようなステップがあり、2022年4月から保険適用となったのは、ガイドラインなどで有効性・安全性が確認された治療の範囲となります。



■ 年齢・回数には条件があります

治療開始時に女性の年齢が43歳未満であることが条件です。また、以下のように回数制限もあります。

- 40歳未満……………1子につき通算6回まで
- 40～43歳未満…1子につき通算3回まで

※今まで受けた助成金の支給回数は、回数の計算に含まれません。

自己負担が高額になったら

健康保険には自己負担が一定額を超えた場合、払い戻しを受けられる高額療養費制度があり、不妊治療を受けたときも該当します(保険診療分)。
窓口負担が一定額までで済む「限度額適用認定証」*を入手しておく便利です。

*事前に健康保険組合まで申請してください。

女性の健康



やせと 異常分娩

Q 体重がどれくらいだと「やせ」？

「やせ」は、BMIが18.5未満の状態です。

BMIは肥満度をあらわす数値で、体重と身長を使って計算し、「やせ」「ふつう」「肥満」に分類されます。

例えば、身長160cmであれば、47.36kg未満が「やせ」、47.36kg以上64kg未満が「普通」、64kg以上が「肥満」になります。



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 低体重(やせ) BMI 18.5未満
- 普通 BMI 18.5以上25未満
- 肥満 BMI 25以上

Q 「やせ」だと、どんな影響がある？

妊娠前に「やせ」だった場合、低出生体重児(2,500g未満)分娩や胎児の発育遅延、切迫早産や早産、貧血のリスクが高まります。低出生体重児はおよそ10人に1人*2の割合で生まれており、胎児期に低栄養状態だった場合は将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすくなるといわれます。

近年、若い女性に「低体重(やせ)」が増えており、その割合は5人に1人以上*1になります。

「やせ」は、妊娠中のトラブルや分娩異常のリスクが高まります。

体脂肪率と卵巣機能は密接に関係しており、「やせ」の状態が続くと月経不順や無月経になりやすくなり、不妊の原因にもなります。また、骨にカルシウムを沈着させる働きをするエストロゲン(女性ホルモン)の分泌が減少し、骨密度が低下して骨粗しょう症になるリスクが高くなります。

Q 「やせ」を改善するためには？

身体活動レベルが平均的な18～29歳女性のエネルギー必要量は1,950kcal/日*3とされていますが、実際は20～29歳の女性の平均摂取量は1,631kcal*1で300kcal以上も不足しています。(ご飯茶碗に軽く1杯が約240kcalです。)

将来的に妊娠を希望する女性は、自身のBMI値を把握し、1日にどれくらいのエネルギーを摂取しているか確認することをおすすめします。栄養バランスのとれた食事を必要量、3食規則正しく摂るように心がけ、無理なダイエットはやめましょう。

※1 平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

※2 平成28年人口動態統計(厚生労働省)

※3 2015年度版日本人の食事摂取基準(厚生労働省)

加熱式タバコもやめて

健康王者

監修

大阪国際がんセンター
がん対策センター
疫学統計部 部長補佐
田淵 貴大



加熱式タバコが発売されて約10年。「煙が出ない」「有害性が低い」などの売り文句にだまされ、紙巻から加熱式タバコに切り替えたり、新たに吸い始めた人も多いのではないのでしょうか。しかし、加熱式タバコは発売されてから日も浅く、まだまだ健康への影響は明らかではありません。タバコを加熱式に切り替えるのではなく、すべてのタバコをやめるのがベスト。禁煙して、健康というトロフィーを獲得しましょう。

禁煙
グランプリ
2022

加熱式タバコには有害物質が含まれていて、安全ではないからね！

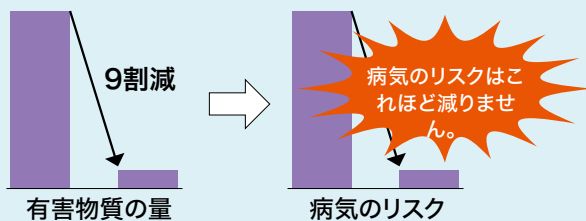
違うよ

安全で受動喫煙の心配もないとか

…加熱式タバコ？

最近流行りのタバコってなんて言うんだっけ？

仮に有害物質が9割減ったとしても…



※実際には有害物質は9割も減っていません。

※切り替えられる人はやめることもできる人です。



禁煙しよう！



じゃあ何を吸えば…

加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて有害物質が少ないと言われていますが、発がん性物質をはじめ、多くの有害物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、病気のリスクが減らせるとは考えられていません。喫煙者が吐き出す有害物質が含まれたエアロゾルを吸わせることで、周囲の人への受動喫煙の害も発生します。

また、電子タバコと呼ばれるリキッド（液体）を加熱するタイプも、安全性に問題があります。米国においては肺炎などの健康被害症例が多く発生し、使用を控えるよう推奨されています。

当健康保険組合では、禁煙事業も行っています。詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

ふしぎな

腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1〜2kgにもものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「**腸内フローラ**」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ

腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える

免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうためで、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。

腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌によい効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。

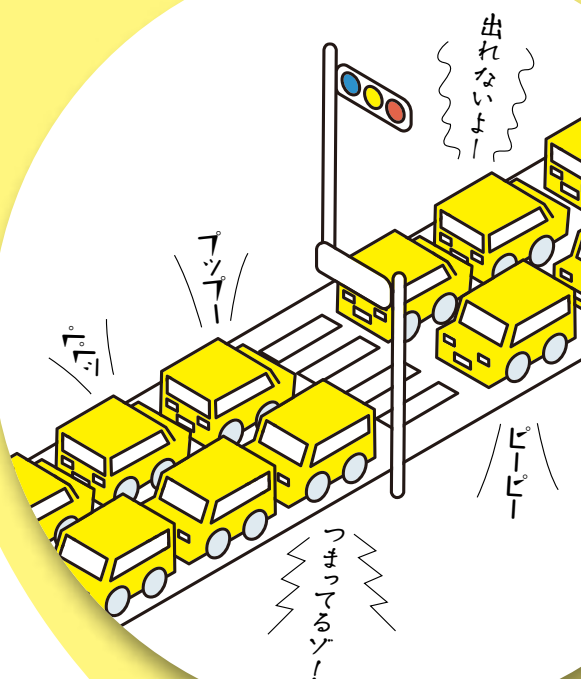


脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりするのはそのためです。「ぬるいお風呂にゆっくり入る」、「声を出して笑う」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

腸



便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
正常	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
	6	形が崩れて泥のような便
下痢	7	形がない水のような便

色

黄色～黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意！
 黒色▶胃や食道で出血
 赤色▶大腸で出血・痔
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al. BMJ 1990;300:439-40

血圧の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

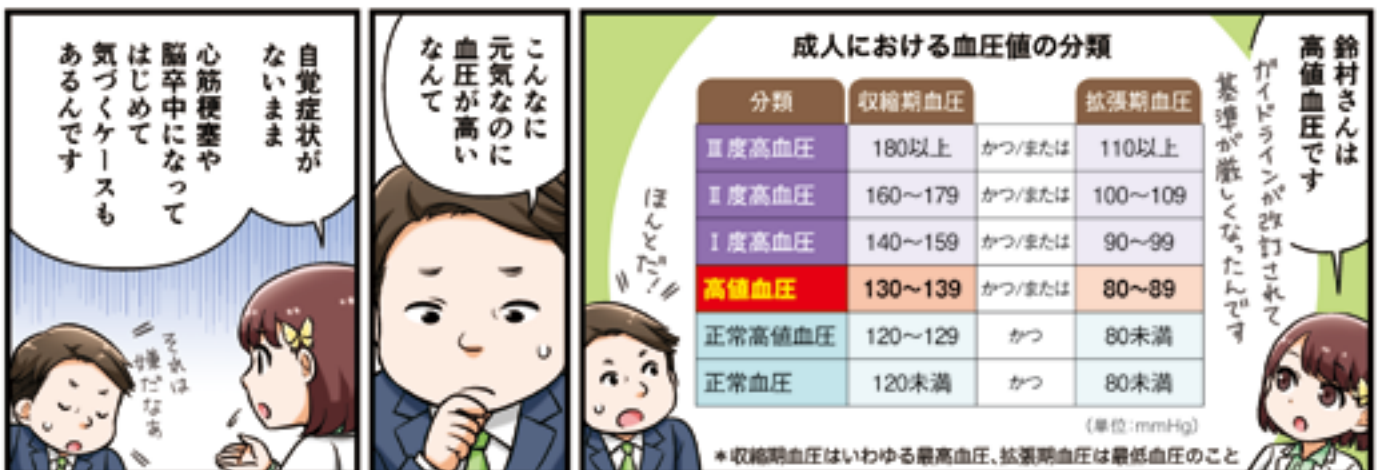
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解

帝京大学医学部

衛生学公衆衛生学講座 主任教授

大久保 孝義





少しくらい高くても
問題なし

収縮期血圧が140mmHg
超えてなければ
大丈夫でしょ？



120/80mmHg以上
は要注意



早めに対策しておくことが
大切です

今までは「正常」だった人も
「高血圧予備群に」？！

「ちよつと高め」くらいなら問題ないと思っている方も多いかもしれませんが、以前は正常の範囲とされていた数値でも、今は「高血圧予備群」として考える必要があるとされています。

2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg／拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120～139mmHgまたは拡張期80～89mmHgの人は将来、高血圧（140／90mmHg以上）に移行する可能性が高いことが明らかになってきたからです。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかってきました。「高血圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

高血圧改善の コツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。
カリウム（余分な塩分を排出する効果がある）を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも○。

減量

体重の3%（80kgの場合2～3kg）の減量でも効果あり。
BMI*が25（kg/m²）以上の人は、減量に挑戦を。
ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。
お酒は純アルコール換算で1日20～30ml（女性は10～20ml）以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレスコントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。
自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

*BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



太って
なくても
要注意！

やせている人も、血圧が高ければ心筋梗塞や脳卒中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

高血圧のタイプにも
変化が…

“仮面高血圧”に
要注意？！



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、「仮面高血圧」のケースがあるため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われています。特に下記に該当する場合は、家庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は 特に注意！

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る

健康保険法改正のお知らせ

短時間労働者の社会保険適用拡大

健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されます。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- ☐ 従業員101人以上の事業所
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

ご確認ください!



ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

育児休業中の保険料免除要件の見直し

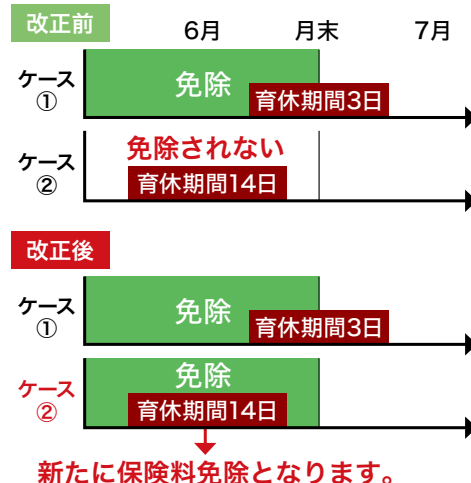
育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになります。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されるようになります。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



■短期間育休の場合



75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割に引き上げ)が行われます。

配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されます。

■75歳以上の窓口負担割合

	現役並 所得者※1	一定以上 所得者※2	現役並・ 一定以上 以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上

※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上

*課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

その他の改正について

●紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大 2022年10月から

紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円(再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられます(医科の場合)。また、増額分は保険給付の医療費から控除されるしくみも導入されます。

●接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から

●オンライン資格確認の本格導入・保険証発行の選択制導入 2024年度中予定 など



個人情報保護に関して

プリマハム健康保険組合では、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

■個人情報への取り組みについて

- 当健保組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健保組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用致します。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用致します。
- 当健保組合は、予め加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供致しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当健保組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当健保組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健保組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 当健保組合は、加入者の個人情報の取扱に関係する法令その他の規範を遵守するとともに、内容を継続的に見直し改善に努めます。

健保組合が保有する個人情報については、ホームページをご確認ください。

■個人情報の利用目的について

当健保組合は、個人情報保護法の規定に従い、その保有する個人情報に関し、その利用目的を下記の通り定めています。

- ・被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的
- ・保険料の徴収等に必要な利用目的
- ・保健事業に必要な利用目的
- ・診療報酬の審査・支払に必要な利用目的
- ・健保組合の運営安定化に必要な利用目的
- ・その他
- ・特定個人情報(番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関との情報連携における利用目的)

■個人情報の第三者への提供に対する「黙示の同意」について

健康保険組合は、原則として、予め本人の同意がなければ、保有する個人情報を第三者に提供することができませんが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益となるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者にとって合理的であるとはいえないものについては、予め好評しておいて特段明確な反対・留保の意思表示がないものは「黙示的な同意」が得られたものとして取扱いが可能とされています。

当健保組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものと致します。

- ① 本人の申請に基づかず給付する高額療養費を事業主経由で行うこと
 - ② 本人の申請に基づかず給付する付加給付等を事業主経由で行うこと
 - ③ 医療費通知（あなたの医療費のお知らせ）を世帯まとめて被保険者に行うこと
 - ④ 給付決定のお知らせ（健康保険給付金支給決定通知書）を事業主経由で行うこと
 - ⑤ 人間ドック受診者の検査結果について、当健保組合も健診機関からの送付により受け取ること
- ・第三者へ提供する個人情報（個人データ）項目
診療を受けた方の氏名、診療年月、日数、医科区分、医療費の総額、公費負担額、自己負担額、健保負担額、給付金の種類、高額療養費、還元金付加金
- *上記内容について第三者への情報提供の停止を希望される場合は、プリマハム健康保険組合までご連絡ください。

■個人情報の共同利用について

当健保組合と事業主は、その保有する個人情報（個人データ）について下記の通り共同で利用を行うこととします。

*個人情報保護法第27条第5項第3号において

個人データを特定の者との間で共同して利用する場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的および当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称について、予め、本人に通知し、又は加入者が容易に知り得る状態に置いているとき
上記により、当該個人情報（個人データ）の提供を受ける者は、規定の適用については第三者に該当しないことから、予め本人の同意を得ずに当該個人情報（個人データ）を他に提供できることとされています。

このことから、一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等についての各個人データについては事業主と共同で利用することとします。

また、健康診査等の事業及び事務の効率的運営のために、健診に必要な氏名、氏名コード、性別、生年月日等の情報を共同で利用します。

1. 共同利用目的 健保組合と事業主は、共同で下記の事を実施するために使用します。

- 1) 一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、特定健診・特定保健指導等の健康診査の実施及び事務処理の効率的運営のため
- 2) 各種健診結果に基づき、今後の健康管理、維持、増進のための重症化予防等相談、情報提供を行うため
- 3) 保健事業計画（データヘルス計画含）や従業員健康管理施策の策定データの分析結果を反映させるため

2. 共同利用する健康診断の項目等について

一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等の受診者に係る
氏名、生年月日、住所、電話番号、事業所名、事業所社員コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診実施機関名、健診実施機関所在地、相談・指導内容、所見、健診結果、健診データ、問診結果

3. 健康診断データを共同利用する者の範囲

- 加入事業所：産業医・健診管理者・健診担当者・看護職
- プリマハム健康保険組合：常務理事・事務長・健康保険組合顧問医・保健事業担当者

4. 健康診断データの管理責任者

- 加入事業所：健診管理者
- プリマハム健康保険組合：常務理事

*上記内容について共同利用の停止を希望される場合は、プリマハム健康保険組合までご連絡ください。

■匿名加工情報の作成および第三者提供について

個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）では、個人情報を使用して匿名加工情報*を作成して当該匿名加工情報を第三者に提供するときは、匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目及びその提供方法について公表することとされています。

プリマハム健康保険組合では、以下の通り匿名加工情報を作成し、第三者へ提供させていただきます。

提供に当たっては、個人情報保護法に基づき、個人が特定されない形で匿名加工情報を作成しておりますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

*匿名加工情報とは、個人情報を加工して、通常人の判断をもって、個人を特定することができず、かつ、加工する前の個人情報へと戻すことができない状態にした情報のこと。

1. 匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目

- 性別 ●生年月 ●医療保険の資格情報（加入時期、脱退時期、本人・家族区分等） ●診療報酬請求書の情報 ●健診・保健指導の情報

2. 匿名加工情報の提供方法

セキュリティが担保された電子的な手段または配送サービスを用いて提供

健康保険組合でのマイナンバーの取扱いについて

健康保険組合では、行政機関、地方公共団体、独立行政法人、他健保組合等との連携によりマイナンバーを加工したデータを利用し、資格情報や現金給付情報などの情報交換を行っています。

また、2021年10月以降、「マイナンバーカード」が健康保険証として利用がはじまりました。



いくつ正解できる？ クイズ「ジェネリック医薬品」

効き目と安全性は変わらず、安くてお得なジェネリック医薬品（以下、ジェネリック）。
国は2023年度末までに使用割合を80%にすることを目標にしています。

あなたはジェネリックのこと、どれだけ知っていますか？

※医薬品の供給不足により、一部のジェネリック医薬品は入手できない場合があります。医師・薬剤師とご相談ください。



問題

問1 ジェネリックと普通の薬、違う場合があるのは？

- ①効き目 ②安全性
③作り方 ④有効成分



問2 ジェネリックは、どれくらい安い？
（普通の薬を1,000円とした価格）

- ①950円 ②600～700円
③300～500円 ④100円



問3 ジェネリックがない病気は？

- ①高血圧 ②糖尿病
③がん ④かぜ



問4 ジェネリックの使用割合が最も低い年代は？

- ①子ども ②20～30歳代
③40～50歳代
④60歳代以上



こたえ

■先発医薬品とジェネリックの価格差

	先発医薬品	ジェネリック
高血圧の薬	2,935円	1,106円 新薬の38%
糖尿病の薬	2,650円	1,292円 新薬の49%
脂質異常症の薬	5,387円	1,621円 新薬の30%

※代表的な薬を1年間服用した場合（自己負担3割）。
薬価は2022年4月現在。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックは、普通の薬（先発医薬品）と同じ有効成分を同じ量だけ含み、効き目や安全性が先発医薬品と同等であることがテストされ、厚生労働省から製造・販売を認められた薬です。薬の形や色、添加物、作り方などは先発薬と違う場合がありますが、これらもすべて同じにしたオーソライズド・ジェネリック（AG）というジェネリックもあります。

答1 ③作り方

調べてみましょう

あなたが使っている薬にジェネリックがあるか、また、ジェネリックの価格を検索することができます。

●日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」
<http://www.generic.gr.jp>



※健康保険組合連合会、後発医薬品の普及状況（令和3年）

健保連の調査によると、5歳～19歳の子どもは、他の年代に比べてジェネリックの使用割合が低くなっています。これは、自治体の助成により薬代の窓口負担が無料、または少額になっているため、安いジェネリックを選ばないことが考えられます。自己負担は軽いです。薬代の7～8割は健保組合が、残りを自治体が負担しています。どうせ無料だからと思わず、ジェネリックの使用をぜひご検討ください。

答4 ①子ども

※先発医薬品の種類によってはジェネリックがない場合もあります。

答3 ぜんぶある

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の薬のほか、かぜ薬や花粉症の薬、さらには抗がん剤まで、様々な病気に対応するジェネリックが発売されています。

