

住友ゴム工業

健保 だより

2025年
No.38

春

CONTENTS

- 2025年度予算
- 2025年度の保健事業
- 特定健診は無料で受けられます
- Pep Up
- けんぽクイズ
クオカードプレゼント



住友ゴム工業健康保険組合

ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/sri/>

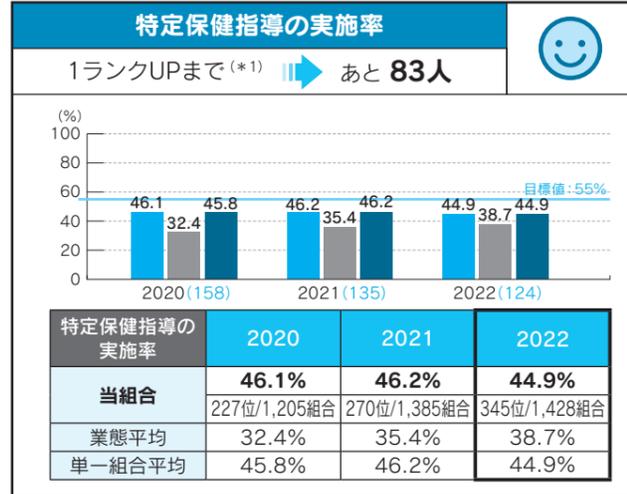


～健保だよりは被扶養者であるご家族にもご覧いただきたいのでご自宅に郵送しています～

健康スコアリングレポートとは？

加入者の健康状態や、健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して、「見える化」したもので、「健保の成績表」になります(2020～2022年度のデータです)。

特定健診・特定保健指導	😊	業態別順位	340位/1,428事業所
-------------	---	-------	---------------



※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
 ※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。(*)"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

特定健診実施率と特定保健指導実施率は、ともに平均と同程度です。普段から健康を意識していただいているようです。引き続き、毎年健診を受診し、対象となった場合は保健指導を受け、健康管理を行いましょ。

生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況の経年変化	2020	2021	2022	5段階
肥満	当組合 91 業態平均 101	93 101	90 101	😞
血圧	当組合 92 業態平均 103	87 103	91 104	😞
肝機能	当組合 85 業態平均 97	91 96	88 97	😞
脂質	当組合 84 業態平均 100	95 100	88 101	😞
血糖	当組合 106 業態平均 106	96 105	114 106	😊

※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。
 ※数値が高いほど、良好な状態



適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣の経年変化	2020	2021	2022	5段階
喫煙	当組合 81 業態平均 102	81 103	83 103	😞
運動	当組合 103 業態平均 105	99 101	98 101	😐
食事	当組合 94 業態平均 108	96 108	94 108	😞
飲酒	当組合 96 業態平均 99	95 99	94 99	😞
睡眠	当組合 102 業態平均 103	100 102	100 103	😐

※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」の上位10%の平均値を表示。
 ※数値が高いほど、良好な状態

当健保組合の健康課題

本結果は、40歳以上の特定健診を受診した被保険者(従業員)と被扶養者の合算になっています。データを見ると、生活習慣ではとくに喫煙、食事、飲酒が全国平均と比べて悪い状態です。禁煙、バランスの良い食事を心がけ、過度な飲酒をひかえましょう。



去る3月6日に開催されました組合会において、令和7年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

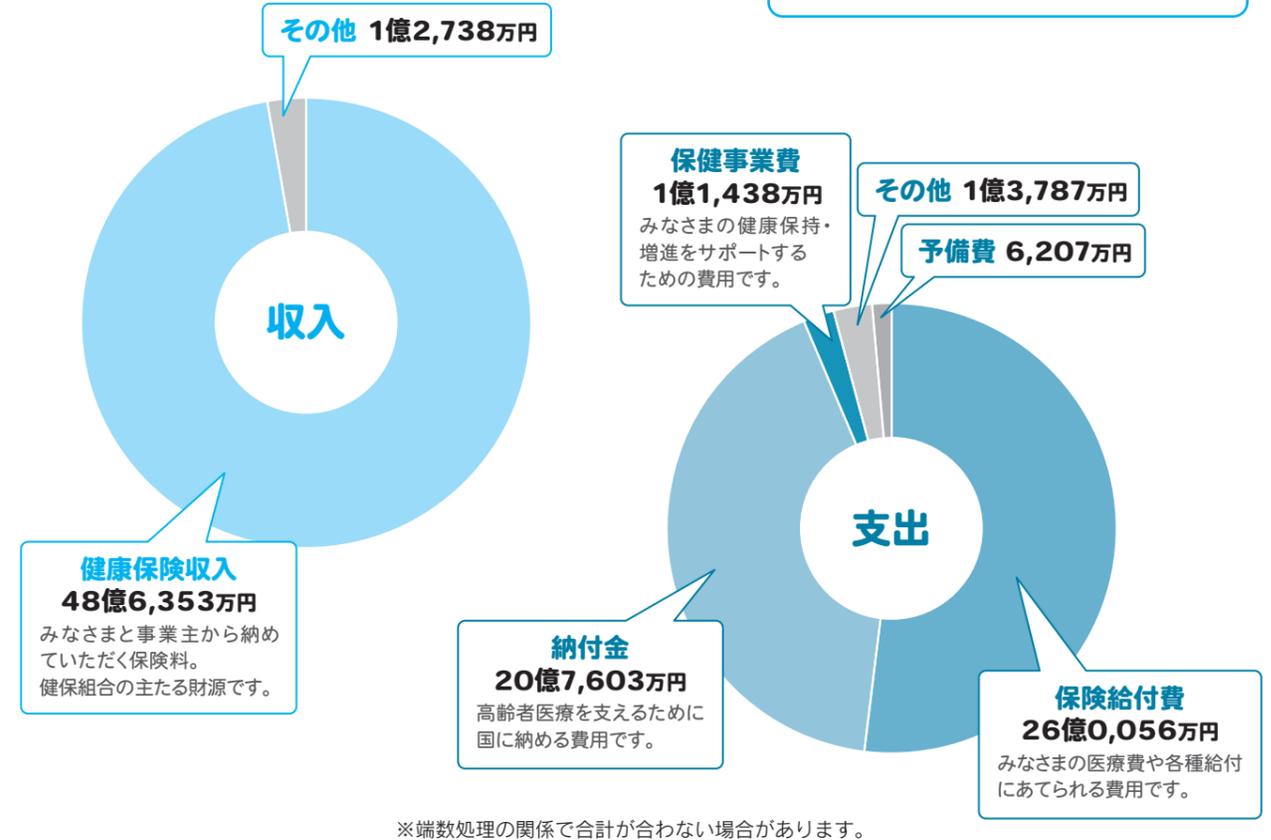
一般勘定

予算総額

49億9,091万円

一般勘定基礎数値

●被保険者数	8,167人
●平均標準報酬月額	414,231円
●一般保険料率	93/1,000
	(事業主 54.75/1,000)
	(被保険者 38.25/1,000)



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(万円)	科目	予算額(万円)
介護保険収入	5億7,063	介護納付金	5億3,374
繰入金	0	その他	30
その他	1	予備費	3,660
合計	5億7,064	合計	5億7,064

介護勘定基礎数値

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	4,558人
●平均標準報酬月額	451,900円
●介護保険料率	17.5/1,000
	(事業主 8.75/1,000)
	(被保険者 8.75/1,000)

2025年度の健康診断・がん検診の補助

対象年齢・予約方法を確認してからお受けください。
受診期間：2025年4月1日～2026年3月31日

定期健診で
実施するもの

被保険者（従業員）の方

種類	■は必須	内容	対象年齢 (2026年3月末時点の年齢)	受診場所等	健保補助(税込)
定期健診	■	「労働安全衛生法」による項目等 【特定健診代用】	従業員全員	事業所ほか	なし(全額会社負担)
人間ドック (海外除く)	■	任意ドック (定期健診と併用受診可)	40歳以上 (50・60歳除く)	ウェルネス指定機関	上限 30,000円 (※3)
	■	節目ドック (定期健診として必須)	50歳	ウェルネス指定機関	上限 30,000円 (※3)
	■	定年記念ドック (任意:定期健診と併用受診可)	60歳 (定年後、任継で受診可)	ウェルネス指定機関	上限 45,000円 (※3)
各種がん検診 (★は厚生労働省 がん検診指針に より推奨)	■★	大腸がん(便潜血検査)	35歳・40歳以上	事業所 (定期健診同時)	全額
	■	前立腺がん(血液検査PSA)	50歳以上男性		
	■	胃がん(血液検査)	35歳以上5歳刻み年齢		
	推奨★	胃がん (胃カメラまたは胃X線検査)	50歳以上偶数年齢	市町村がん検診(※1) 【人間ドック以外】	上限 5,000円
	■★	子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上偶数年齢の女性 (※2)	事業所巡回バス ウェルネス指定機関 任意の医療機関	上限 5,500円
	■★	乳がん (マンモグラフィまたはエコー)	35歳以上偶数年齢の女性 (※2)	市町村がん検診(※1)	上限 6,600円

被扶養者・任意継続者の方

種類	■推奨 ◎お得	内容	対象年齢 (2026年3月末時点の年齢)	受診場所等	健保補助(税込)
基本の健診 ①～③のどれか ひとつを選択して お受けください。	■	①特定健診 【スタンダードコース】	40～74歳 (4月1日時点加入者)	近隣医療機関等 (受診券参照)	全額
	◎	②巡回健診 【ファミリー健診コース】	40歳以上 偶数年齢の方は女性のがん 検診も補助対象	指定会場 【予約は8月末まで】	ほぼ全額 (基本検査と各種がん 検診補助該当分)
	◎	③人間ドック 【スペシャルコース】	40歳以上	ウェルネス指定機関	上限 30,000円 (※3)
	■	指定の方のみ 節目被扶養配偶者ドック	被保険者が50歳の被扶 養配偶者(配偶者の年齢 不問)	ウェルネス指定機関	全額
各種がん検診 単独または上記 ②③受診時に お受けください。 (■は厚生労働省 がん検診指針に より推奨)	■	大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	市町村がん検診等 (※1)	上限 1,650円
	■	肺がん (胸部X線検査、喀痰検査)	40歳以上		上限 1,650円
	■	胃がん (胃カメラまたは胃X線検査)	胃カメラ:50歳以上偶数年齢 胃X線検査:40歳以上		上限 5,000円
	■	子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上偶数年齢女性 (※2)		上限 5,500円
	■	乳がん (マンモグラフィまたはエコー)	40歳以上偶数年齢女性 (※2)		上限 6,600円
	■	前立腺がん(血液検査PSA)	50歳以上男性		市町村がん検診(※1) 【人間ドック以外】

- 人間ドックはウェルネスWEBサイト【<https://i-wellness-p.com>】またはTEL【0570-783-186】にてご予約ください。
人間ドック補助はウェルネス予約が必須です。ウェルネス予約以外の人間ドックは補助ができませんのでご注意ください。ウェルネスお客様番号が不明の場合は事前に健保組合へお問い合わせください。
 - 同一年度内に同一の健診および同一部位のがん検診補助は受けられません。
 - がん検診補助は上記に記載したものを補助します。指定外の検査は補助の対象外です。(例:経腔エコーは補助対象外)
 - (※1) 医療機関で保険適用となった場合(自己負担が10割ではない場合)は補助の対象外です。
 - (※2) 子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回受けることが推奨されており、奇数年齢は対象外です。
前年度(偶数年齢の時)に検査を受けられなかった場合や、お住まいの市町村のがん検診の対象が奇数年齢の場合は、健保組合へご連絡ください。
 - (※3) 偶数年齢女性の方は人間ドック補助額に子宮頸がん・乳がん検査の補助額も上乗せされます。
- その他詳細はホームページでご確認ください。ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/sri/>



住友ゴム工業健康保険組合
ホームページ

2025年度の保健事業

加入者の健康増進・健康寿命の延伸をめざし、各種事業を行います。

- 対象の方へ健診・がん検診をご案内します。詳細はP.5を参照ください。
【被保険者】 会社と協働して定期健診時のがん検診を実施します。任意の人間ドック補助等のご案内をします。
【被扶養者・任意継続者】 特定健診・巡回健診・人間ドック・がん検診補助のご案内をお送りします。
- 健康診断の結果、生活習慣の改善が必要な方に特定保健指導を実施します。(全額健保負担)
- 予防歯科健診を各拠点の被保険者を対象に実施します。2025年度は神戸本社・加古川工場で実施します。
- Pep Upを活用し、健康情報の発信や健診結果改善・ウォーキングラリー等の健康増進イベントを実施します。
- 禁煙サポートプログラムを実施します。
- データヘルス計画に基づき、重症化予防のための通知や事業を実施します。
- 第1子誕生の加入者に育児書冊子(月刊)を贈呈します。(出産～2歳到達まで)
- 65歳以上の高齢者に健康情報誌(季刊)をお送りします。
- 医療費のお知らせを毎月WEBで通知します。希望者には2月に医療費通知(1～10月分)を送付します。
- 健保組合広報誌「健保だより」を発行し、健康情報や健保組合の予算・決算等を広報します。
- ホームページで最新の情報をお届けします。人間ドックや巡回健診の実施機関リストもご覧いただけます。
- 健康保険組合連合会との共同事業に拠出し、共同広報・健康開発共同事業を行います。

50歳以上の方へ

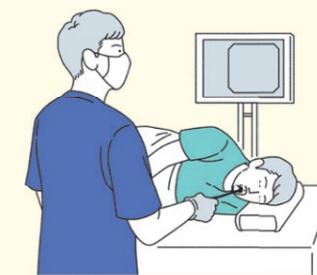
2年に1回は胃がん検診(内視鏡検査)を受けましょう!

- 胃がんは40歳代後半から増加し、がんの死亡順位は男性の第3位、女性の第5位です。(2023年) 症状のないうちに早期発見すればほぼ治るので、胃がん検診を受けることが大切です。
- 胃がん検診は「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」(2006年)に基づいて2014年に「胃内視鏡(胃カメラ)検査」が一次検診の方法として推奨されるようになりました。50歳以上の方は2年に1回胃内視鏡検査を受けることが推奨されています。お住まいの市町村でがん検診のご案内がありますので、ぜひ受けましょう。

胃内視鏡検査

- 胃の粘膜を直接観察する

口や鼻から内視鏡を入れて、胃の粘膜を直接観察します。胃部X線検査では見つけにくい小さながんの早期発見が可能です。



おすすめ

胃部X線検査

- バリウムを飲んで胃の状態を撮影

検診で行われる基本的な検査です。検査前にバリウムを飲んでから、X線で胃を撮影します。



※50歳以上偶数年齢の被保険者の方へ

会社の定期健診で実施する胃がんリスク検査だけでは、厚生労働省が推奨する胃がん検診の基準を満たしていません。
人間ドックやお住まいの市町村がん検診を利用して、胃内視鏡検査(胃カメラ)または胃部X線検査を受けるようにしましょう。



フレイルに
ならない
生活習慣

足のフレイルを防ぐ

年齢を重ねるとどうしても体のあちこちにダメージが生じます。その状態をフレイルと呼びます。若いうちからフレイルの予防に取り組むことで加齢による衰えをゆるやかにして、健康に過ごせる状態を維持しましょう。

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

視線は前方の少し遠くを見る

あごを引く

肩の力を抜き、腕は後ろに引くことを意識する

背筋を伸ばす

かかとから静かに着地

つま先(親指)で蹴り出す

広めの歩幅で



1日合計60分以上、歩く

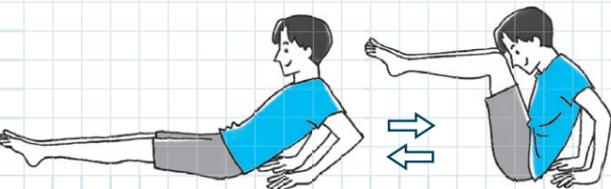
- 歩行かそれと同等の活動(家事やスポーツなど)を1日合計60分以上行う。
- 1日合計20分は「ややキツイ」と感じる速度で歩く。そのとき、「歩幅を広めにすること」を意識する。
- まずは今より10分多く体を動かすことから始める。

始めよう! 足のフレイル対策

足のフレイルを防ぎ、高齢になっても健康で過ごすためには若いうちから下半身の筋肉の維持・増加に取り組むことが大切です。まずは、歩く習慣をつけましょう。下半身の筋肉を強化するためには筋トレも必要です。また、毎食、筋肉の材料になるたんぱく質を肉類や魚、卵、大豆製品、乳製品などからとりましょう。

週2~3回、筋トレを行う

- 筋肉は筋トレ後に休めることで成長するため、2~3日に1回のペースで行う。
- 正しいフォームと「ややキツイ」と感じるくらいの負荷で、できる回数を行う。
- ラクにできるようになったら回数を増やしたり、動作をゆっくり行って徐々に負荷を上げていく。



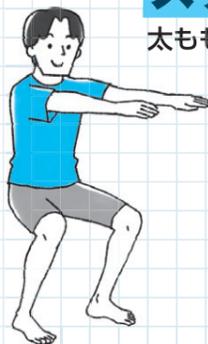
ニートウチェスト 目安 10回×3セット

足のつけ根とお腹の筋肉を鍛える。

- ①床に座り、両手を体の後ろについて上体を後ろに傾け、両ひじを軽く曲げる。両足をそろえて前に伸ばし、床から少し浮かせる。
- ②息を吐きながら3秒かけてひざと頭を近づけ、おへそをのぞき込むようにする。息を吸いながら3秒かけて①に戻る。

スクワット 目安 10回×3セット

太もも前やお尻、背中を鍛える。

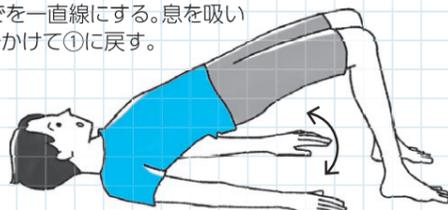


- ①足を肩幅に開いて立ち、ひざを軽く曲げ、両腕は前に伸ばす。
- ②お尻を後ろに引いて、息を吸いながら3秒かけて太ももが床と並行になるまで腰を落とす。ひざがつま先より前にならないように。息を吐きながら3秒かけて①に戻る。

ヒップリフト 目安 10回×3セット

お尻と太もも裏の筋肉を鍛える。

- ①あお向けに寝て、両手を体の横に置く。足を腰幅に開いてひざを立て、お尻を床から少し浮かせる。
- ②息を吐きながら3秒かけてお尻をゆっくりと持ち上げ、ひざから胸までを一直線にする。息を吸いながら3秒かけて①に戻る。



健康年齢がわかる! ポイントがもらえる!

pepUp.

健康情報サービス ペップアップ

健診結果やお薬も確認
できます!



登録対象者

当健保の被保険者と40歳以上の被扶養者配偶者の方です。加入月の約3カ月後にご案内しています。

★ 健診結果改善チャレンジ2025

- 期間/4月~翌年3月(年1回のみ)受診分(画面表示とポイント反映は8月~翌年7月まで)
- 対象者/Pep Up登録者全員
- 申請方法/従業員の方は、定期健診の結果が反映されます。配偶者の方は、健保補助で受けた健診結果が反映されます。補助が受けられる健診についてはP.5を参照ください。

最大
2,000
ポイント!

★ 住友ゴムウォーキングラリー2025

- 期間/初夏・秋頃に開催予定
- 対象者/Pep Up登録者全員
- 参加方法/Pep Upから事前にエントリーが必要です。エントリー期間になりましたら、Pep Upの【健保からのお知らせ】にてご案内します。

抽選で
高額ポイント
ゲットの
チャンス!

★ インフルエンザ予防接種ポイント補助2025

- 期間/10月~翌年3月
- 対象者/Pep Up登録者で、インフルエンザ予防接種を自費で受けた方
- 申請方法/インフルエンザ予防接種を証明できる医療機関の領収書をスマホ等で撮影し、Pep Up【各種申請】から画像を添付して申請。
- ※医療機関で接種される方は必ず、①接種日・②接種者氏名・③接種費用・④インフルエンザ予防接種であることが確認できるものを添付してください。

2,000
ポイント!

新規登録には「本人確認用コード」が必要です。ご不明の際は健保へお問い合わせください。

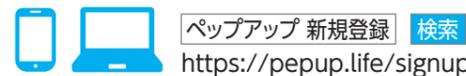


Pep Upで貯まったポイントは
ギフト券や商品と交換できます!!



登録方法

- 1 スマートフォンまたはPCからPep Upへアクセス



- 2 メールアドレスとパスワードを登録



- 3 登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセス

- 4 本人確認用コードを入力
本人確認用コードは対象の方へ郵送でお送りしています。紛失された場合は、健保へお問い合わせください。

健康診断とがん検診、あなたはどのコースで受けますか？

40歳以上のご家族・任意継続の方向けに3種類のコースを用意しています。
※補助は1年度に1回、1つのコースのみです。

2024年度～

巡回健診と人間ドック補助額は大幅にUPしています！

特定健診(スタンダードコース) 特定健診と市町村のがん検診

★予約が取りやすく、短時間で受けられるコースです！

特定健診 かかりつけの医院等へ予約後、マイナ保険証等と受診券を持参して受診。
受診券の有効期限は2026年3月末です。

がん検診 対象年齢や実施場所・日時はお住まいの自治体の広報誌やホームページ
でご確認ください。
各種がん検診補助がご利用できます。



※各種がん検診補助を超える費用は自己負担となります

巡回健診(ファミリー健診コース) 特定健診+胃や肺の検査+がん検診(オプション)

★1日で健診とがん検診を済ませたい方におすすめ！

基本検査と指定のがん検診が無料で受けられるようになりました！

- ホテル・ショッピングセンター・公共施設等を会場に、指定日に実施します。
- 予約締切は8月末です。案内が届いたらすぐに予約しましょう！
- 大腸がん・前立腺がん・偶数年齢の乳がんと子宮頸がんの検査は無料です。
(奇数年齢の乳がん・子宮頸がんはオプションで自己負担となります)
- 骨粗しょう症検査などのオプションもあります。



人間ドック(スペシャルコース) 特定健診+詳細な検査+がん検診

★オプションも充実!もっと詳しく調べたい方におすすめ!

- 1年度(4月～翌年3月末)に1回、**30,000円**を補助します。
(一般的な人間ドックの費用は半日で約45,000円～、補助を差し引くと自己負担は約15,000円～)
- 偶数年齢(2026年3月末時点)の方は、指定の子宮頸がん・乳がん検診補助額も
上乘せされます。



人間ドック申込方法

ウェルネス予約システム(i-wellness)からご予約ください。

初めての方は予約システム用の「お客様番号」が必要です。
事前に健保にお問い合わせください。

WEB予約は ▶ <https://i-wellness-p.com>

電話予約は ▶ 0570-783-186 (月～金曜日(祝日を除く)8:30～19:30受付)

健診時にお支払いいただく費用はあらかじめ健保の補助額(上記)が差し引かれています。

健保への申請は不要です。

※人間ドックは必ずウェルネスでご予約ください。他の方法で受けた場合は補助ができません。



40～74歳のご家族・任意継続の方へ

「特定健診」は無料で受けられます！

対象の方へ健診のご案内をお送りします。(受診券ハガキ+封書案内)

- ①「特定健康診査受診券」(無料券)を圧着ハガキで郵送します。(4月下旬)
- ②「がん検診等のご案内」はA4サイズの封筒で郵送します。(4月下旬)
毎年健診を受けて、生活習慣病の予防や早期発見につなげましょう!
特定健診の対象は40～74歳のすべての方*です。

*従業員の方は、会社で受ける定期健診が特定健診の代わりとなります。
※2025年4月1日時点で当健保に加入されている方が対象です。

配偶者の方は
健診結果に応じて、
Pep Upで
ポイントが貯まります!!
P.6 参照

特定健診とは

メタリックシンドロームや生活習慣病の早期発見に役立つ基本的な健診です。
身長・体重・腹囲・血圧測定その他、検尿・血液検査を行います。
※医師の判断により、心電図検査、眼底検査を行う場合があります。

健診結果により、生活習慣の改善が必要な方には「特定保健指導」のご案内があります。



特定健診の受け方

- ①健診機関を探す
「特定健康診査受診券」(圧着ハガキ)に記載しているお近くの医療機関から選ぶか、ホームページで検索してください。(※下記参照)
- ②健診の予約をする
ご希望の健診機関に電話等で予約し、持ち物や検査前注意事項等をご確認ください。
- ③健診を受ける
健診当日、特定健康診査受診券・マイナ保険証等を持参して受けてください。

※健康保険組合連合会「特定健診等実施機関検索システムによるこそ!」

<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/>

パスワード入力画面に進み、以下を入力

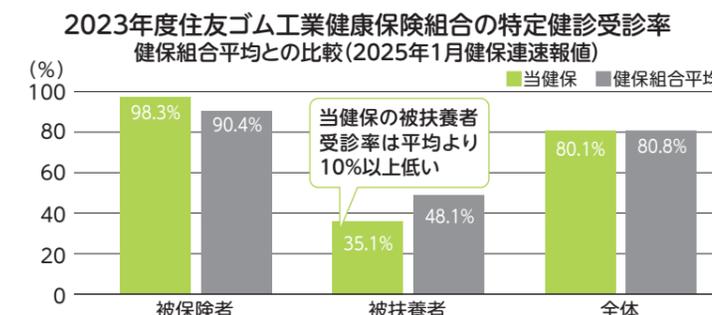
健康保険組合名:住友ゴム工業 保険者番号:06280051

Aタイプ、Bタイプの両方の機関で受けられます。



当健保の特定健診受診状況

ご家族の特定健診受診率は、健保組合全体の平均よりも13.0%低い状況です。また、50歳代女性の生活習慣病医療費が増えています。特定健診を受けて、お体の健康管理に役立てましょう。



●節目ドック対象者(2025年4月～2026年3月末に50歳になる従業員)の配偶者の方は、今年度無料で人間ドックを受けられます。対象の方には2月末に案内のハガキをお送りしていますので、案内に沿ってお申し込みください。

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル **0120-95-0178** 受付時間 平日 9:30~20:00 (年末年始を除く)
土日祝 9:30~17:30

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

薬、いくつ
のんでいますか?



たくさん/
Poly

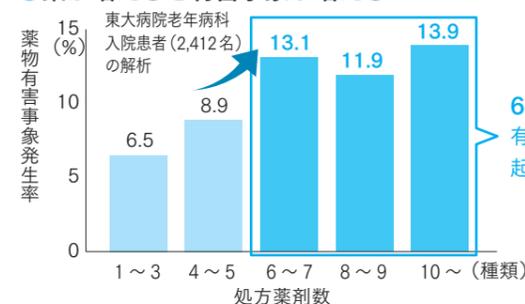
+

薬/
Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

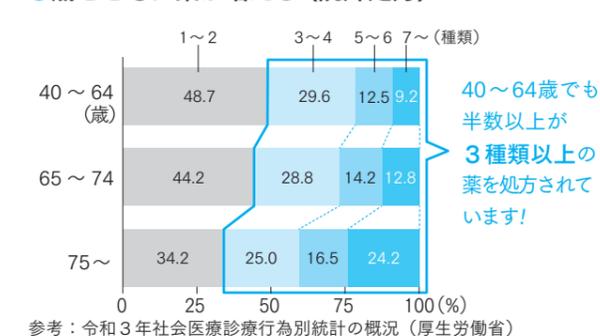
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



6種類以上で有害事象が起りやすく!

●歳とともに薬が増える (院外処方)



40~64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています!

参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況 (厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる?

例1

持病の悪化を招く薬が処方されるとき



女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2

のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



相互作用で不整脈が悪化

例3

複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう!

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



「ずっと使っている薬」にもご注意ください!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

長芋とキャベツの和風コールスロー

1人分 > 71kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

長芋 100g
 キャベツ 80g
 梅干し(調味漬け*) 1個
 削り節 2g
A めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
 | ごま油 小さじ1
 ※塩抜きしてから調味液に漬け込んで味付けしたもの

作り方

- ① 長芋とキャベツはせん切りにする。梅干しは種を除いて叩く。
- ② ボウルに①、削り節、Aを入れてさっと混ぜる。

抹茶はちみつラスク

1人分 > 143kcal / 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

フランスパン 4枚(厚さ1cm)
A 抹茶パウダー 小さじ1/2
 | 溶かしバター(無塩) 10g
 | はちみつ 大さじ1

作り方

- ① フランスパンは130℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- ② Aを混ぜ合わせて①にかけ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。



Point! 免疫力アップのコツ

腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約70%が集まっており、腸内環境を整えることは免疫力をアップするうえで不可欠です。

腸内環境改善をサポートする食材や成分

●発酵食品 ●食物繊維 ●オリゴ糖 ●腸内で有用な働きをする、乳酸菌やビフィズ菌が多く含まれています。(漬物・みそ・ヨーグルトなど) ●とくに水溶性食物繊維が腸内細菌のエサとなります。(長芋・海藻など粘りのある食材) ●腸内細菌のエサとなります。(大豆製品・はちみつなど)

n-3系脂肪酸をとる

人間の体で作ることができないn-3系脂肪酸は、抗炎症作用や腸内環境改善効果などにより、複合的に免疫機能の維持・調整に役立ちます。青魚やくるみ、アマニ油などに多く含まれています。

けんぽクイズ

全問正解者の中から抽選で20名様に1,000円分のQUOカードをプレゼント

(ヒント:答えは健保だよりの中にあります!)

【問題】○に当てはまる文字をご記入ください。

- ① ○○歳以上の方は2年に1回胃内視鏡検査を受けることが推奨されています。
- ② ○○○○とは、加齢によって心身が衰えた状態のことです。
- ③ ○○○○○○○○とは、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がみきれずに残っていたりする状態をいいます。
- ④ ○○○保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。
- ⑤ 腸には免疫細胞の約○○%が集まっており、腸内環境を整えることは免疫力をアップするうえで不可欠です。

解答欄

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

健保だよりへのご意見・ご感想がありましたら、ご記入ください

所属
(賞品送付先)

氏名

※ハサミ等で切り取り、社内メール便またはFAX(078-265-3142)で健保へお送りください。応募締切日:5月9日(金)。抽選結果は発送をもってかえさせていただきます。

腸内環境をよくして 免疫力アップ



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
 ●撮影 松村 宇洋
 ●スタイリング 小森 貴子

お弁当にもおすすめ!

さわらのくるみみそ焼き

1人分 > 231kcal / 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

さわら(切り身) 2切れ
 酒 大さじ1
A みそ 大さじ1
 | 砂糖 大さじ1/2
 | みりん 大さじ1/2
 | 酒 小さじ1
 くるみ 15g
 アスパラガス(塩ゆで)、ミニトマト ... 各適量

作り方

- ① さわらは酒をふって5分ほどおき、水気をふき取る。
- ② Aを混ぜ合わせ、刻んだくるみを加えて混ぜる。
- ③ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、①を並べて4分ほど焼く。
- ④ 8割ほど火が通ったら②を表面に塗り、こんがりするまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、アスパラガスとミニトマトを添える。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring02.html>

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保へ届出が必要です。

CHECK ① あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

*65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

*留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



提出するものは？

次の書類を5日以内に健保へ提出してください。

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書
- 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証

令和7年度末
まで

一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

【必要書類】

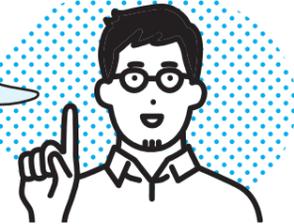
「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

正しく知っておきたい 接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…。
「各種保険取扱」の看板がある接骨院に行ってみようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えないよ。看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使える範囲は限定的なんだ。間違って利用すると、あとから全額自己負担ということになりかねないから、注意しよう。



○ 健康保険が使える場合

原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至っていないもののみ使えます。

- 骨折 ● 捻挫 ● ひび(不全骨折)
- 打撲 ● 脱臼 ● 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は応急手当の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要。
※内科的原因による疾患は含まれない。

× 健康保険が使えない場合

以下の場合には、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 勤務中や通勤途中の負傷(労災保険適用)

など

接骨院にかかるときの注意点



① 負傷原因を正しく伝える

いつ、何をしているときに負傷したかを柔道整復師に正確に伝えましょう。外傷性が否かが保険適用の判断に用いられます。

② 内容をよく確認してから署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。申請書に記載されている負傷原因・負傷名・日数・金額などをよく確認し、署名してください。

③ 領収書は必ず受け取り、大切に保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

健保から施術内容などを確認させていただく場合があります

健保では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因などを確認させていただく場合があります。

みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

人間関係

孤独

仕事

つらい気持ち ひとりで抱えて いませんか？

うつ

ストレス

不眠

こころの耳がサポートします

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



無料でご利用いただけます

セルフチェック

今のストレス状態を
把握する

セルフケア

ストレスとの自分なりの
つきあい方を見つける

eラーニング

知識を身につけ
実践する

こころの耳の相談窓口



働く人の 「こころの耳電話相談」

0120-565-455



月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人の 「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード
を読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の 「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付
1週間以内に返信します

厚生労働省

住友ゴム工業健康保険組合ホームページのご案内



住友ゴム工業健康保険組合

検索

※パケット通信料は利用者負担です。
※QRコードが読み取れない場合は、
直接URLを入力してください。

<https://www.kenpo.gr.jp/sri/>

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です



QRコード

住友ゴム工業健康保険組合

〒651-0072 兵庫県神戸市中央区脇浜町3-6-9 TEL 078(265)3059 FAX 078(265)3142