

家具 ムンぽ

2020.12 no.223

<https://www.kagukenpo.or.jp>
東京都家具健康保険組合



スマホにも
対応!

今号は**お得なキャンペーン情報が満載**ですので、みなさまのご自宅あてに郵送しています。ぜひご覧ください!

*キャンペーン情報は、本誌4~5、7ページをご参照ください。



選薬戦士エラブンジャー
医療費削減につながる「ジェネリック医薬品の活用」を推進する、家具健保のオリジナルキャラクター。



芦ノ湖の箱根海賊船

- ❖ オンライン資格確認が始まります ————— ②
- ❖ ジェネリック医薬品を賢く使いましょう/こころの相談 ————— ③
- ❖ MY HEALTH WEB へのご登録をお願いします! ————— ④
- ❖ 健康診断は年1回、必ず受診してください ————— ⑥
- ❖ パート先等で健診を受診されている方へ/オンライン健康相談 ————— ⑦
- ❖ 歯科健診に行こう!/『FreeStyle リブレ』で健康管理!/ヘリコバクター・ピロリ菌検査 ————— ⑧
- ❖ コロナ・インフルに打ち勝つ! 5つの免疫力アップ術 ————— ⑩
- ❖ 保養所「みやぎの」からのお知らせ/年末年始の業務について 他 ————— ⑫



2021年
3月より

オンライン資格確認が始まります

オンライン資格確認とは？

令和3年3月から、病院や薬局などでオンライン資格確認が始まります。オンライン資格確認とは、マイナンバーカードの提示または個人を識別する2桁の番号が付番された保険証カードを使用することにより、患者の加入する健康保険組合の資格情報を病院などの窓口でチェックできるようにする仕組みです。



オンライン資格確認導入のメリット

- 1 医療費の過誤請求が減ります**
最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。
- 2 医療費・薬剤費・特定健診等の情報を確認できます**
加入者がマイナポータルを使って医療費や薬剤費・特定健診等の情報を確認でき、医師や薬剤師も本人の同意のもと確認できるようになりますので、医療の質の向上が期待されています。
- 3 限度額適用認定証が不要になります**
医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要になります。
- 4 新たな保険証の発行を待つ必要がありません**
マイナンバーカードがあれば、保険証カードの到着を待つ必要がありません。



2021年3月～

新規発行の保険証には、個人識別番号が付与されます

| | |
|-----------------------------|------------------|
| 健康保険 本人(被保険者) | 交付 令和3年3月1日 |
| 被保険者証 | |
| 記号 12 | 番号 34567 (枝番) 58 |
| 氏名 健保 太郎 | |
| 生年月日 平成22年2月2日 | 性別 男 |
| 取得年月日 令和3年3月1日 | |
| 事業所所在地 東京都〇〇区〇〇 | |
| 事業所名称 〇〇株式会社 | |
| 保険者所在地 東京都文京区湯島3丁目24番5号 | |
| 保険者番号 06134340 03-3833-6161 | |
| 保険者名称 東京都家具健康保険組合 | |

現行の保険証の記載内容に2桁の番号を新たに追加

発行済みの保険証は、2桁番号がなくてもそのまま使えます。



できることから
医療費節約!

ジェネリック医薬品を賢く使いましょう



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です。いつものお薬をジェネリックにすれば、みなさまが負担するお薬代が節約できます。

お薬代の例

こんなに
オトクです!

高血圧の薬の場合

● Ca拮抗薬：血管を拡張させる薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

| | 薬価×日数 | 自己負担額 |
|--------|------------------------|--------|
| 新薬 | 1日分 40円×365日 = 14,600円 | 4,380円 |
| ジェネリック | 1日分 20円×365日 = 7,300円 | 2,190円 |

2,190円
おトク!

● ARB：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（20mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

| | 薬価×日数 | 自己負担額 |
|--------|-------------------------|---------|
| 新薬 | 1日分 100円×365日 = 36,500円 | 10,950円 |
| ジェネリック | 1日分 30円×365日 = 10,950円 | 3,290円 |

7,660円
おトク!

長期間お薬を服用する場合はとくに、薬代の軽減額が大きくなります

とくに、慢性疾患などで長期間お薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に替えると薬代の負担がかなり軽くなります。ジェネリック医薬品を利用できるかどうか、かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう。

注意

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に替えられない場合もあります。

こころの相談

つらい思いが大きくふくらむ前に吐き出すことで
つらさ、不安等が少し小さくなることがあります。

ひとりで悩まず、ぜひ相談を

近年、当健保組合の保険給付の中でも、精神的な疾患を患っている方が多く見受けられます。
ひとりで悩まず、無料で相談できる窓口がありますので、ご利用ください。



眠れていますか?



お酒を飲む量が
増えていませんか?



胃が痛い



イライラする、気分が沈む
仕事や家事が空回りする
何をしても楽しめない

…思い当たることはありませんか?
こころの不調のサインかもしれません。

- 秘密は必ず守ります。
- 相談は匿名です。ご相談者の所属団体にも公表されません。
- 相談は無料です。
- 相談員は臨床心理士を中心とした専門職です。
- 精神科・心療内科医との直接相談も可能です。

相談電話

周りの方がどのように対応したらいいの
か、何ができるかなど、ご家族の方や支援
者の方のご相談も受け付けております。



0120-11-2826

当健保組合ホームページより

個人向け健康ポータルサイト

デジタル化の時代。
オンラインとペーパーレスが
どんどん進んでいます！



MY HEALTH WEBへの (マイヘルスウェブ)

ご登録をお願いします！

「MY HEALTH WEB」のご登録はお済みですか？
みなさまが登録しないとペーパーレス化が始まり
ません！ 登録がお済みでない方は今すぐ登録をお
願いします！

MY HEALTH WEB はすべての被保険者（ご本人
様）と年齢が18歳以上の被扶養者（ご家族様）が
ご登録いただけます。



- 登録方法は当健保組合のホームページからご確認いただけます！
当健保組合のホームページ（MY HEALTH WEB 特設ページ）

URL

<https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/my-health-web/>



※画像は更新作業等により変更となる場合があります。

先得キャンペーン

新しくご登録いただいた方

対象期間内にご登録いただいた方から
先着500名様に、Amazonギフト券
3,000円分をプレゼントいたします！

対象期間

2020年12月19日(土)

2021年2月28日(日)

- ※当選の発表は、ギフト券の発送をもってかえさせていただきます。
- ※当選された方には、2021年3月上旬から3月末日までに登録されているメールアドレスにお知らせします（万が一、メール送信先不明や着信拒否でお知らせできない場合は当選繰上げとさせていただきますので、ご注意ください）。
- ※電話やメールでの当選結果のお問い合わせにはお応えできませんのでご了承ください。

対象期間内に
新しく MY HEALTH WEB に
ご登録いただいた方・継続的に
MY HEALTH WEB を
ご利用いただいている方に
**Amazon ギフト券を
プレゼントいたします!!**

条件

- ① MY HEALTH WEB に登録して2021年2月28日までにセキュリティコードの発行依頼を行った方
- ② 被扶養者（ご家族様）の場合は、被保険者（ご本人様）も登録してセキュリティコードの発行依頼を行っていること



※ Amazon、Amazon.co.jp
およびそれらのロゴは
Amazon.com, Inc. また
はその関連会社の商標
です。

MY HEALTH WEB へ登録するメリット



1 医療費（病院・薬局等の記録）やジェネリック医薬品差額情報、健診結果を、スマホやパソコンから「いつでも・どこでも・早く」ご確認ください！



健診結果の数値と経年変化がわかるグラフや、生活改善のアドバイスが閲覧できます。

2 ご自身の体重や歩数、血圧などのバイタル数値を簡単に記録・管理できます！

3 MY HEALTH WEB を定期的にご利用いただくと、業界 No.1 の分析精度を持つ食事カロリー計算アプリ「カロミル」のプレミアムサービス（有料）を無料でご利用いただけます！



食事の写真を撮るだけで、AIが分析！

4 予約・申し込み・請求方法を MY HEALTH WEB 経由に移行。簡単で早く手続きが済みます！

…利便性・迅速性・コスト削減を目的に、令和3年度よりインフルエンザ予防接種補助金申請、ヘリコクター・ピロリ菌検査申し込み、被扶養者健診申し込みを MY HEALTH WEB 経由で行うように変更します。詳細は決まり次第、お知らせいたします。

■ 2020年12月上旬より、MY HEALTH WEB を利用するとヘルスケアポイントがたまります。



| ポイント獲得メニュー | ポイント獲得条件 | 制限 | 獲得ポイント数 |
|-------------------|--------------------|-------|---------|
| ① 期間限定 初回ログイン | 運用開始から対象期間内の初回ログイン | 初回のみ | 3,000 |
| ② ログイン時 サイコロ | ログイン時に出たサイコロの目 | 1回/1日 | 10~60 |
| ③ MY バイタル | 体重・血圧・歩数を記録 | 1回/1日 | 10 |
| ④ MY ミッション | 日々の行動を記録 | 1回/1日 | 10 |
| ⑤ 医療費のお知らせ | 医療費のお知らせを閲覧 | 1回/1月 | 300 |
| ⑥ ジェネリック医薬品差額情報閲覧 | ジェネリック医薬品差額情報を閲覧 | 1回/1月 | 300 |
| ⑦ 健診結果閲覧 | 健診結果を閲覧 | 1回/1月 | 300 |

※ポイント獲得メニュー・条件・獲得ポイント数は変更する場合があります。

ダブルチャンス

先着にもれた方・すでにご登録いただいている方

先得キャンペーンにもれた方・対象期間前に登録を済ませて先得キャンペーンの対象でない方の中から抽選で600名様にAmazonギフト券1,000~3,000円をプレゼントします！

※先得キャンペーン当選者500名様と2020年5月締切の抽選で当選された110名様は対象とはなりません。

条件

- ① MY HEALTH WEB に登録し、2021年2月28日までにセキュリティコードの発行依頼を行った方
- ② 被扶養者（ご家族様）の場合は、被保険者（ご本人様）も登録してセキュリティコードの発行依頼を行っていること
- ③ 2021年2月28日時点でヘルスケアポイントを5,000ポイント以上保有している方

※ポイント機能は2020年12月上旬より搭載予定。

健康診断は年1回、必ず受診してください

損していませんか？

健診代は“未受診でも”
保険料として徴収されています



※今年度は、令和3年1月末まで受診期間を延長しております。

健診の受診控えをしていませんか？

今年は「コロナ太り」という言葉が生まれるほど、生活習慣がガラッと変わってしまっている方が多いでしょう。外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。

しかし、病気は新型コロナウイルス感染症だけではありません。健康診断は、生活習慣病をはじめ病気を早期に発見して、早期に治療できるなど、長期的に大きなメリットがあります。

年1回健診を受けたほうがよい理由

糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続ければ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。

健診は「コロナ」の重症化予防にも

新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するといわれています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことは、新型コロナウイルス感染症の重症化予防にもつながります。

家具健保の健康診断の状況



前年同時期と比較して
受診率が大きく
下がっています！



パート先等で健診を受診されている方へ

現在、当健保組合では、ご家族にも毎年の健診を習慣づけていただくために、被扶養者健診を受診された方を対象に以下のキャンペーンを実施しております。

パート先等で、当健保組合以外の健診を受診されている場合でも、健診結果の写しをご提出いただくことでキャンペーンの対象となります。

本誌に、「健診結果返信用の封筒」を同封しておりますので、ぜひご提出いただき、キャンペーンにご参加ください！

1 キャンペーン対象者

東京都家具健康保険組合の被扶養者
(ただし、令和3年3月31日時点で35歳以上の女性の方に限ります)

2 キャンペーンの内容

①健診結果から疾病予測結果をお届けします

令和2年度に健診を受診された方には、健診結果から糖尿病および心疾患等の発症リスクがどの程度あるのか予測した疾病予測結果をお届けします。

②健診の継続受診で Amazon ギフト券をプレゼント

令和2年度と3年度に健診を受診し、当健保組合が開設している健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(本誌4～5ページをご参照ください)に登録すると、1,000円分の Amazon ギフト券をプレゼントいたします。

MY HEALTH WEB
QRコード



※ QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

3 ご提出いただく健診結果(情報)

※①～⑦の全項目が必要となります。

- ①身長・体重・問診・BMI・腹囲(40歳以上)
- ②血圧
- ③脂質検査(TG・HDL・LDL)
- ④血糖検査[空腹時血糖・HbA1cまたは随時血糖(食後3.5時間以上経過したもの)]
- ⑤肝機能検査(AST・ALT・γ-GT)
- ⑥尿検査(蛋白・尿糖)
- ⑦特定健康診査問診票(40歳以上。当健保組合ホームページからもダウンロードできます)

4 提出期限

令和3年3月20日(当健保組合必着)

オンライン健康相談

受診にご協力をお願いいたします！

当健保組合では、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、タブレット端末を用いてオンライン健康相談が積極的に行えるよう環境整備を図りました。

健診結果や、健康について気になること、なんだか調子が悪いなど、なんでもお気軽にご相談ください！



オンライン健康相談専用の
ブースを整備しました！



健康相談ってなにをするの？

健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、一人ひとりに合った健康づくりの方法を保健師と一緒に考え、サポートするプログラムです。



無料の 歯科健診に行こう！



当健保組合では、被保険者および被扶養者のみなさまを対象に、
全国約 1,700 カ所の歯科医院において歯科健診を実施しています*。

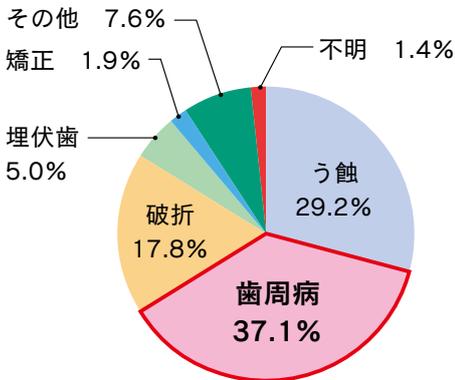
* (株) 歯科健診センターに委託して実施。

| | |
|------|--|
| 相談料 | 無料（無料一般歯科健診は保険外診療になります） |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 虫歯のチェック ● 歯周病のチェック ● 歯垢、歯石のチェック ● 歯並びとかみ合わせのチェック ● その他お口にかかわるご相談 |
| 所要時間 | 約 15 分 |
| 注意点 | 治療・精密な検査には費用が発生いたします。 |



歯が抜ける原因第 1 位『歯周病』は、若い人でもかかります！
この機会にぜひご利用ください。

歯が抜ける原因



永久歯の抜歯の主要原因

平成 30 (2018) 年 11 月 公益財団法人 8020 推進財団

歯周病

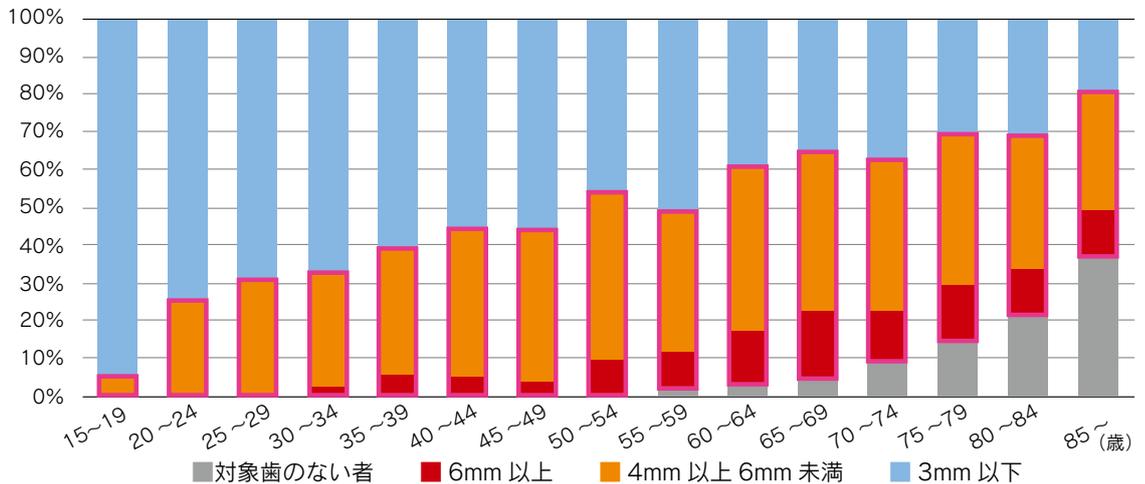
歯周病の診断は、歯周ポケット（歯と歯ぐきの間の溝）の深さを測定し、炎症の進み具合を確認します。重度の歯周病だと歯を支えている骨が溶けてなくなっていることを示しています。

歯周ポケットの深さ



1mm程度 正常 3mm程度 歯肉炎 4mm程度 軽度の歯周病 6mm程度 中度の歯周病 6mm以上 重度の歯周病

歯周ポケットの保有者の割合（年齢階級別）

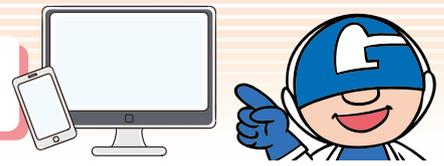


早く治療すれば
安心だね



厚生労働省「平成 28 年歯科疾患実態調査結果の概要」より

無料歯科健診の申し込み方法



1 『歯科健診センター』を検索、または下のQRコードから申し込みます。

歯科健診センター
www.ee-kenshin.com/



2 ホームページの「一般歯科健診」をクリック



3 受診する歯科医院を検索



4 受診したい歯科医院の「歯科健診申し込み」をクリック



5 メールアドレスを入力して送信



6 歯科健診センターで予約完了後、「歯科健診ご予約確定のご連絡」(e-mail)が届きます。記載されている健診日時と歯科医院情報をご確認ください(連絡まで4営業日程度かかります)。

血糖値の変動を「見える化」する『FreeStyle リブレ』で健康管理!

決めたその日から **2週間、いつでも血糖値測定!**

センサーに近づけるだけ!

こんなセットを貸し出します

令和2年度は、残り**50名様**です!



「がんばっているんだけどなーというあなた」

こんなふうに思っていないませんか?

この前、血糖値高めて言われたな...



何を食べてとどれくらい血糖値って上がるんだろう...

令和2年度・3年度

限定

もう実施しましたか?

胃がんの原因菌を自己採血・郵送検査

ヘリコバクター・ピロリ菌検査

ご自宅に送付した資料をご確認ください



コロナ・インフルに 打ち勝つ!

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛

(東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- 睡眠不足だ
- 起床時間がまちまち
- 運動不足だ
- 歯みがきや入浴をサボりがち
- 十分な栄養がとれていない
- 便秘や下痢をくり返す
- かぜをひきやすい
- ストレスが多い

該当数

- 0** = 免疫力を保つ生活が送れています。
- 1~3** = 免疫力が衰えはじめているかも。
- 4~8** = リスク大。このままでは重症化の危険が!

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないように、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いため、そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

Point 朝日を浴びる→良質な睡眠に



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

Point 発酵食品と食物繊維を意識!



3

歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

4

適度な有酸素運動は一石二鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

5

イライラ・クヨクヨは万病のもと？

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

Point 笑顔・深呼吸でストレス対策



Point 室内では「その場足踏み」でもOK



Point 歯みがき・入浴を欠かさない



今年の冬は、いつもより健康管理を徹底しよう

自分と社会を守る ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることに繋がります。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに12月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が待たれる新型コロナウイルスワクチン

国内外で数多くの製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでいます。ワクチンの早期実用化が求められますが、安全性、有効性が実証されたうえで大量生産には時間が必要です。



かぜ症状があるときは無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。

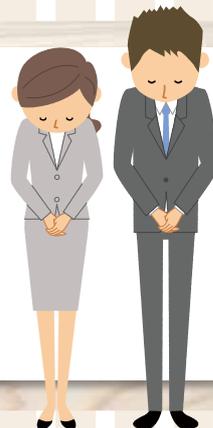


この冬は、季節性のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の恐れがあります。インフルエンザワクチンを接種して流行に備え、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。

保養所「みやぎの」からのお知らせ

令和3年1月18日(月)～2月12日(金)まで 休館となります

保養所「みやぎの」は館内施設の設備工事のため、上記期間中は休館となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



年末年始の業務について

年末年始の当健保組合業務につきましては、次のとおりとさせていただきます。

年末：令和2年12月28日(月)午後3時まで

年始：令和3年1月4日(月)午前9時から



最終提出期限が迫っています!



インフルエンザ
予防接種費用補助

申請期限 令和3年2月1日(月) 必着^{※1}

※1 接種月(令和2年12月31日まで)の翌月末日までに申請してください。



健康診断費用の支給申請
(契約健診機関以外)

申請期限 令和3年3月1日(月) 必着^{※2}

※2 健診受診日より1カ月以内に申請してください。

最終提出期限日までに申請がない場合は、費用補助ができません。

提出もれ等がないかどうか、いま一度ご確認ください。

組合の現況
(令和2年10月末現在)

事業所数…571事業所 被保険者数…27,908名(男18,760名 女9,148名)
被扶養者数…20,015名 平均標準報酬月額…336,167円(男379,751円 女246,788円)