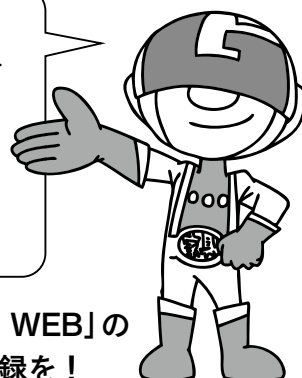




加入事業所のみなさん！
「健康企業宣言」への参加を
ご検討ください。
宣言された事業所には、
血圧計を進呈します！！
(本誌 5 ページをご覧ください)



*個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の
ご案内を別途、お配りいたします。ぜひご登録を！
(本誌 4 ページをご覧ください)

家具健保の成績表

「健康スコアリングレポート」が届きました 2

あなたの健康をサポートします！

「保険者機能強化支援事業」により、保健事業の充実を図ります … 4

業務課からのお知らせ

退職したとき、被扶養者でなくなったとき

必ず保険証を返却してください 6

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？ 7

保養所みやぎの

「体験型 高血圧セミナー」を開催しました 8

第14回

家具けんぽウォークラリー大会結果報告 9

令和元年度 健康保険組合全国大会が開催されました／

各種申請書類の最終提出期限が迫っています！ 10

家具健保の成績表

「健康スコアリングレポート」が届きました

健康スコアリングレポートとは？

健保組合全体のデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携（コラボヘルス）を推進するため、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み等をスコアリングし経営者に通知するものです。

このたび、2019年度版※のレポートがまとまり、当健保組合にも届きましたので、その概要をお知らせします。

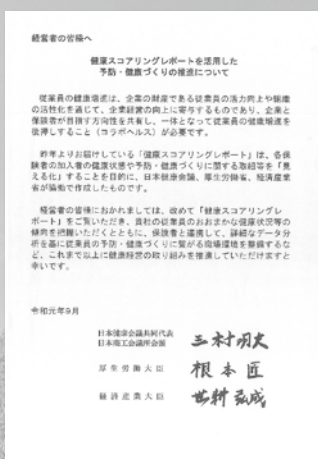
※レポートのベースとなった数値は、2017年度の実績値です。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



大臣2人と
日本商工会議所会頭による
「同レポートを活用した健康づくり
推進に関するお願い」文書も
届いています

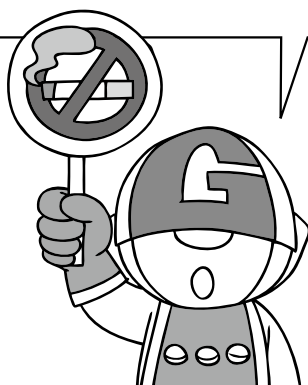


喫煙習慣リスク

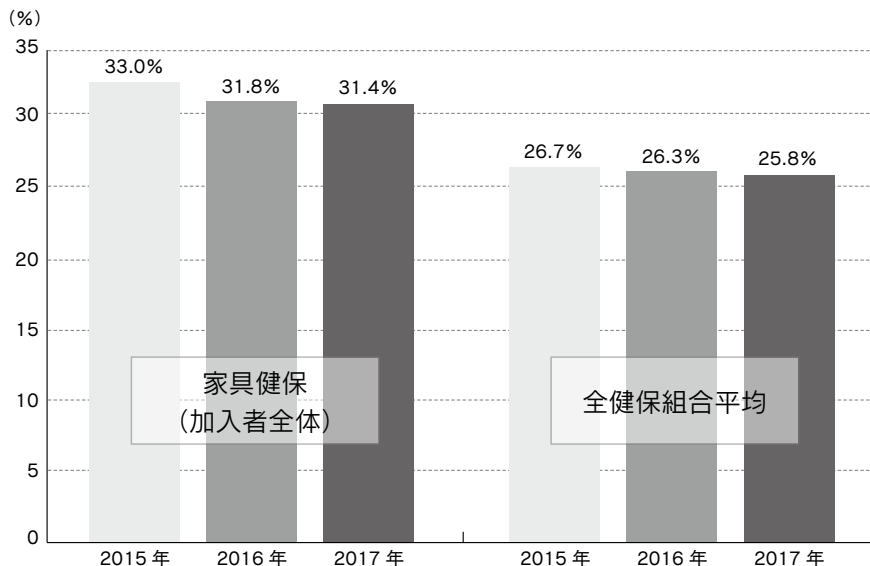


家具健保の喫煙習慣リスクは、全健保組合平均より5.6%も高いです

家具健保でも禁煙は
進んでいるけど、
全健保組合平均に比べると
喫煙者が多い！
健康に働き続けるためにも
禁煙しよう



【喫煙率】 家具健保と全健保組合平均との比較



健康状況

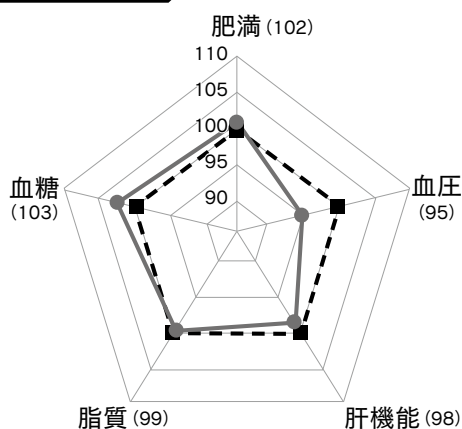


家具健保の健康状況リスクは、全健保組合平均より高いです

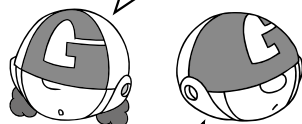
肥満、血糖、肝機能、脂質、血圧のリスク保有者の割合を全健保組合平均と比較しています。平均を 100 とし、数値が小さいほど悪い状態です。

[全健保組合平均：100]

被保険者

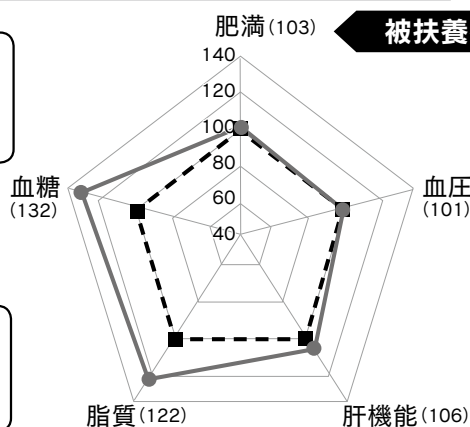


円が大きいほうが良いんだ。
特に血圧・肝機能の悪い人が多いんだね



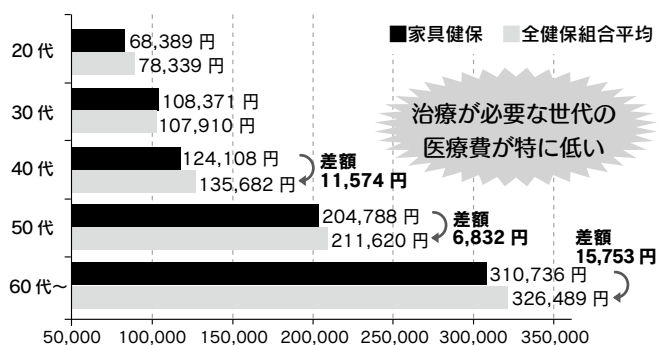
ご家族は働く社員さんの
ためにも元気でいて
ほしいよね

被扶養者



一見、家具健保の医療費は低く見えるが…

【年代別一人当たり医療費】 家具健保と全健保組合平均との比較

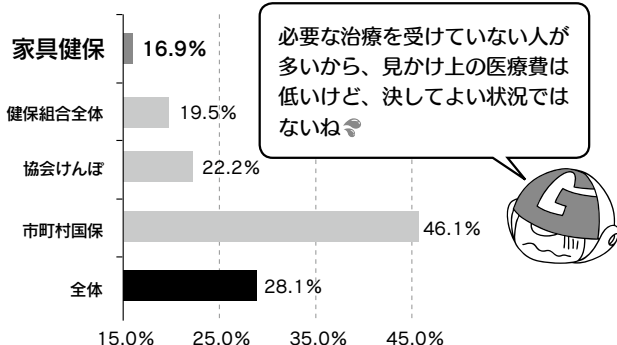


治療が必要な世代の
医療費が特に低い

実は…

治療が必要な人が治療を受けていない

【服薬している人の割合】 * 血圧・血糖・脂質のいずれか

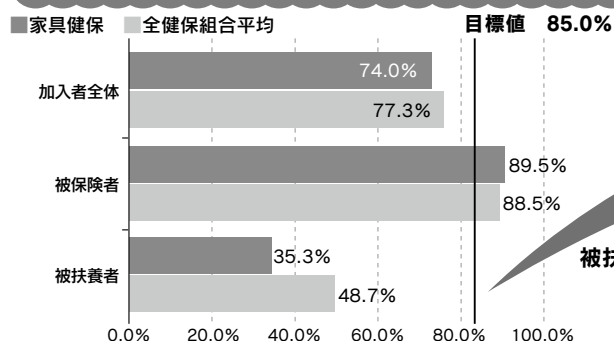


必要な治療を受けていない人が
多いから、見かけ上の医療費は
低いけど、決してよい状況では
ないね



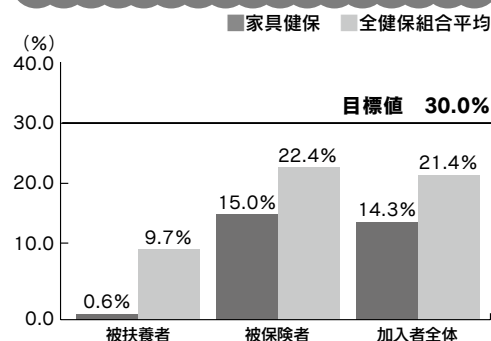
出典：平成 27 年度データヘルス計画より

被扶養者の特定健診の受診率が低い！



さらに!!
被扶養者は特定保健指導の
実施率もほぼ0!

特定保健指導実施率



特定保健指導を受けましょう！

加入者みなさまの健康は、会社にとって財産です!!

特定保健指導とは…

- 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。
- 特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、みなさまが納める保険料が高くなる可能性もあります。

特定保健指導の案内を
もらってしまった…
最近、食べすぎていたな…



特定保健指導を
受けましょう!
体重…多め
腹囲…太め

サポートします！

より、保健事業の充実を図ります



健康サポート事業

● MHW (MY HEALTH WEB) …健診結果の解説を見て健康リスクを知りましょう

スマホでもパソコンでも利用できる、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設します。
令和2年2月中旬頃、登録受付開始予定です。



▲ MY HEALTH WEB
(イメージ)

スマホにも
対応

★健診結果情報をいつでも
どこでもチェックできる！

★生活習慣改善のアドバイスや、
さまざまな健康情報が満載！

★医療費の明細などを
簡単にチェック！

★体重や血圧、歩数を記録し、
健康管理ができる！

などなど…

健康管理に役立つツールが
そろっています！
ぜひ登録を！



● 食事カロリー計測アプリ「カロミル」

…業界No.1の解析精度を持ったアプリをご使用いただけます

継続的に管理が困難である食事や体重、血圧、血糖などの健康管理
に必要なデータを、写真を撮るだけで数値化し、AIが分析いたします。



食事の写真を撮るだけ！

他にも、健康に役立つコンテンツを随時ご提供いたします。

*期間中にエントリーしコンテンツを継続的に利用していただいた方を対象に、**抽選でヘルスケアグッズを進呈**する予定です。詳細につきましては、決定次第お知らせいたします。

あなたの健康を 「保険者機能強化支援事業」に

「健康企業宣言」をしている事業所に、**自動血圧計**をお配りします。ぜひこの機会に「健康企業宣言」へのご参加をご検討ください！

また、MHW（4 ページ参照）の利用率が高い事業所の職場についても、**自動血圧計**をお配りする予定です。

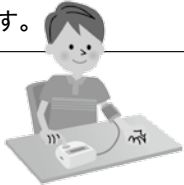
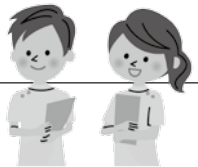


保険者機能強化支援事業

当健保組合では、加入者のみなさまの健康をサポートするため、従来の保健事業に加えて、事業を新規または拡充して実施することといたしましたので、お知らせいたします。

本事業は、令和元年度から3年度(予定)にかけて「高齢者医療支援金等助成事業費（保険者機能強化支援事業分）」として厚生労働省と健保連から助成金を受けて、実施するものです。

〈その他に実施する事業〉

医療費適正化事業	● 医療費のコスト意識を高めていただくために、ジェネリック差額通知対象者を拡大して通知します。		
	● 柔道整復師へ長期にわたり受診している方に医療費通知をお送りしますので、受診回数や医療費などを確認してください。		
	● 同一疾病による重複・頻回受診されている方へ適正な受診を心がけていただくよう、通知書をお送りします。また必要に応じて保健指導員が訪問します。		
健康教育推進事業	● 当健保組合ホームページに、健康保険の概要や各種手続き方法などを掲載した「健康保険ガイドブック」をデジタルブック型式で掲載します。		 
	● 遠方の方の保健指導を充実するために、面接用通信機器を増設します。		
	● HbA1c が 10.0%以上の糖尿病重症者を対象に、保健指導員が受診・保健指導を実施します。		
各種測定機器を設置	● 血管内皮機能検査 FMD	動脈硬化の進行度合いを測定します。	
	● 超音波骨密度測定装置	骨密度を測定します。	
	● 最終糖化産物測定器	老化の進行度を測定します。	
	● 体組成計+運動機能分析装置ザリッツ	筋肉量を測定します。	
	● 毛細血管解析装置	血液の流れを測定します。	
	● 貸出用 Free Style リブレ（血糖値測定）・血圧計	ご自分で測定するための機器を貸し出します。	

*事業計画については、変更になる場合があります。

退職したとき

被扶養者でなくなったとき

必ず保険証を返却してください

当健保組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、資格喪失日から当健保組合の保険証は使えません。

もし誤って保険証を使ってしまったら、当健保組合が負担した医療費を返還していただきますので、ご注意ください。

資格喪失後は
受診できませんので
ご注意ください



健康保険
被保険者証

こんなときは保険証の返却をお願いします

会社を退職したとき

保険証が使用できるのは退職日までとなり、翌日から使用できません。ご自分と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

ご家族（被扶養者）が扶養からはずれたとき

扶養する家族の就職や、収入増で扶養要件を満たさなくなった場合は、「被扶養者（異動）届」とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

任意継続被保険者でなくなったとき

任意継続の期間は2年ですが、途中で別の健保組合に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

75歳になったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は返却してください。被扶養者も資格を失うことになります。

❶ 保険証の返却時には、「限度額適用認定証」もご返却ください。なお、70歳以上の方は「高齢受給者証」もお忘れなく！

資格喪失後に“**うっかり**”保険証を使ってしまうと…、**かなり大変です！**



加入資格を喪失した後は、
当健保組合の保険証は使えません

被保険者の場合は退職日の翌日から（被扶養者の保険証も使えません）、被扶養者の場合は収入超過や就職等で被扶養者資格を失った日から、当健保組合の保険証を使うことができなくなります（月の途中でも）。

なお、新しい保険証が届くまでの間に病院にかかる場合は、いったん医療費の全額を立て替え、後で新しく加入した健保組合等へ請求して、払い戻しを受けます。

当健保組合が負担した医療費を
返還していただくことになります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合は、当健保組合が負担した医療費を返還していただき、その後、あらためて新しい健保組合等へご請求いただくことになります。当健保組合と新しく加入した健保組合等にそれぞれ手続きが必要になりますので、加入資格を確認したうえで保険証を使うようにしてください。

お薬代が
安くなる

ジェネリック医薬品を 使ってみませんか？



新薬よりもジェネリック医薬品が安い理由は、新薬の特許期間が切れた後に製造されるため、開発費用が安くすむからです。もちろん、効きめや安全性は国の審査をクリアしているので、新薬と同等です。ジェネリック医薬品を使えばお薬代が節約できます。

いきなりジェネリック医薬品に変えるのが不安な場合、「お試し調剤」から始められます

今まで使っていたお薬を、いきなり全部ジェネリック医薬品に変えてしまうことに不安がある場合には、「お試し調剤」という方法も選べます。これは、処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、使ってみて問題がなければ、残りの日数分を調剤してもらう方法です（分割調剤）。もし、体調や効きめに違和感などがある場合は、変更前の新薬に戻すことができます。詳しくは薬剤師にご相談ください。

※分割調剤をした場合には、薬局に「後発医薬品分割調剤料」を支払います。

お試し調剤では処方された日数を分けて調剤します。短期間使ってみて問題がなければ残りの日数分を調剤します。



添加物や製造方法も同じ ジェネリック医薬品も

近年は「オーソライズド・ジェネリック（AG）」と呼ばれる、有効成分だけでなく、添加物、製造方法まで新薬と同一のジェネリック医薬品が登場しています。

オーソライズド・ジェネリック（AG）

AGは新薬メーカーから許諾を得て製造・販売される、新薬とほぼ同一のジェネリック医薬品をいいます。一般的なジェネリック医薬品と同様に開発コストが少なくすむため、お薬代が安くなります。

すでに、アレルギー薬のアレグラや血圧降下剤などではAGが発売されています。

ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら…

① かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう

国がジェネリック医薬品の利用を促進していることもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えています。

② 処方せんをチェックしましょう

処方せんの「変更不可」の欄に「✓」や「×」がないか確認し、何も記入されていないければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

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。

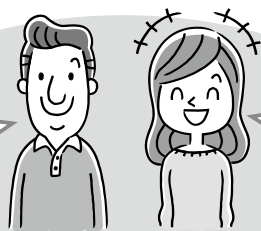
食べて実感！ 知って納得！

「体験型 高血圧セミナー」を開催しました

毎回ご好評いただいております本セミナーは、9月13日（金）～14日（土）の開催で16回目を迎えました。今回は、「高血圧予防の食・運動を体験すること」をテーマに行い、17名が参加されました。

セミナーでは、血管・血流測定を行い、血管の形状と血流について解説しました。保健師による基礎編では、質問形式での高血圧の知識、原因と予防法、簡単にできる高血圧予防ストレッチ（胸、肩、脇）等、実践を含めてご紹介しました。管理栄養士による食事編では、食事のポイントとして、①美味しく減塩する方法、②体重の適正化、③野菜を多く摂取するための工夫、④適度な飲酒、⑤知っておくと便利な情報（食事の時間、間食、宅配・店舗の活用）についてご紹介し、参加者に5段階の味噌汁の試飲と、味の薄い順に並べ替えを行っていただく塩分濃度体験の時間を設けました。

夕食は、旬の秋魚など季節を感じる食材やカリウムが豊富に含まれる減塩を意識した食事をご用意し、ご家族・ご友人との会話を楽しみながら召し上がっていただけたようです。教室内オプショとして2日目は箱根湿生花園に赴き、3組8名の方に、秋の風情を感じながらご家族とのウォーキングをお楽しみいただきました。



高血圧治療中だったので、とても参考になりました。ストレッチ体操は続けられると思いました。

使用するダシによって塩分濃度が違うということがわかりました。日常の料理にも気を配りたいと思います。ありがとうございました。

参加者の声



展示品があったことは参考になりました。「スプレーしょうゆさし」買います！ 血流の流れがみえて感動です。

11種類以上の献立、1回の食事で多くの食材が取り入れられており、とてもおいしくいただきました。家庭ではなかなか作れません。

《次回セミナー開催予告》

次回は来年の3月に開催予定です。テーマは「体験型 糖尿病予防セミナー」と題して、糖尿病についての正しい知識や予防するための食事方法を体験していただきながら、セミナー限定メニューをご用意する予定です。ぜひ、ご家族、ご友人をお誘いのうえ、ご参加してみませんか？

※詳細につきましては、当健保組合ホームページおよび1月初旬発送の医療費通知に同封いたします。



保養所「みやぎの」をご利用ください！

箱根保養所「みやぎの」は、利用されるみなさまに快適にお過ごしいただけるよう、寝具類・ベッドを新調いたしました。また、宿泊棟内の通路もカーペットの張替えを行い、みなさまのご利用をお待ちしております。

また、「みやぎの」には、研修室や会議室、宴会用の大広間があり、会社の研修や新年会・懇親会など団体でのご利用も可能です。

ぜひご利用ください。

お知らせ

箱根登山鉄道の箱根湯本～強羅駅間の運休に伴い、保養所⇄強羅駅間の送迎は当分の間中止いたします。ご理解のほど、お願いいたします。



さわやかな秋の一日、 東京の名所をウォーキング!

～浜離宮恩賜庭園から東京タワーまで～

去る令和元年11月4日(月)、文化の日の振替休日に、当健保組合主催の第14回ウォークラリー大会を開催いたしました。今回は、紅葉が美しい浜離宮恩賜庭園から懐かしい佇まいの東京タワーまでのコースに2か所のチェックポイントを設置し、総勢248名のみなさまに東京の名所を楽しみながら歩いていただきました。参加者のみなさまには、参加賞として浜離宮恩賜庭園と旧芝離宮恩賜庭園の入園券を配付、さらに完歩賞として東京タワーメインデッキ(150m)入場券をお贈りいたしました。

ウォークラリーは来年度も実施予定です。みなさまのご参加をお待ちしています。

さあ出発!



いっぱい
歩くぞ〜



マイペースで
楽しめます



チェックポイントを
通過!



抽選会も
開催しました



お疲れ様でした♪

令和元年度

健康保険組合全国大会が開催されました

「迫る 2022 年危機！今こそ改革断行を！」

令和元年度 健康保険組合全国大会が 11 月 22 日に東京国際フォーラムにおいて開催され、全国から健保組合関係者等が参加しました。

大会のテーマは「迫る 2022 年危機！今こそ改革断行を！」、サブタイトルには「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」を掲げ、現役世代の負担に歯止めをかけ、国民皆保険制度を将来世代へつないでいくためには、医療保険制度の抜本的な改革が不可欠であることを強く訴えました。また、今大会では下記の 4 つの大会スローガンを盛り込んだ決議を、健保組合関係者の総意として採択しました。



大会 スローガン

- 皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則 2 割負担の実現
- 必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

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 2 年 1 月 31 日 (金) 必着^{※1}

※1 接種月 (令和元年 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 2 年 2 月 28 日 (金) 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

(令和元年 10 月末現在)

事業所数…573事業所 被保険者数…27,773名 (男 18,803名 女 8,970名)

被扶養者数…20,532名 平均標準報酬月額…344,710円 (男 389,658円 女 250,489円)