

# 家具 メンテナンス

別冊『健診事業のご案内・申込書』  
には健診に関する情報がたくさん！  
1年間保存されることを  
おすすめします



選業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。



- ＊令和2年度予算がまとまりました ————— 2
- ＊MY HEALTH WEBのご登録はお済みですか？ ————— 4
- ＊令和2年度新規事業のご案内 ピロリ菌検査・歯科健診 ————— 6
- ＊第108回健康保険委員会を開催しました ————— 7
- ＊『FreeStyle リブレ』で血糖を知って健康管理！ ————— 8
- ＊被扶養者の認定要件に「国内居住要件」が追加されます 他 — 10
- ＊整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています — 11
- ＊事業所訪問 (株)稲葉製作所 柏工場 ————— 12
- ＊健診が始まります／心の相談窓口／新型コロナウイルス感染症 — 14
- ＊ルネサンスのご案内 ————— 15
- ＊保養所「みやぎの」をご利用ください ————— 16



保養所「みやぎの」

# 令和2年度予算がまとまりました

## 保健事業の積極的な展開を図り

## みなさまの健康維持・増進をサポートします！

当健保組合の令和2年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。令和2年度は健康保険料率を「千分の100」に据え置き、介護保険料率を「千分の17・2」に引き上げて予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

### 健康保険

当健保組合の令和2年度予算は総額で141億4,925万円となりました。保険料収入については、平成31年4月に被保険者数800人規模の事業所が編入したこと等の影響から、前年度予算比1・7%増となる133億7,982万円を見込みました。一方の支出面では、2大支出の保険給付費に前年度予算比0・8%増の65億8,380万円、高齢者医療制度への納付金には前年度予算比7・3%増の56億8,842万円を見込みました。

また、健保組合の重要な事業である保健事業には、11億3,522万円を充て、特定健診・特定保健指導をはじめとする従来の保健事業に加え、新規事業として歯科健診の受診機会のご提供、また令和元年度から実施している「保険者機能強化支援事業※」として、みなさまの健康維持・増進にお役立ていただくための健康サポート事業の充実および、ピロリ菌検査の実施といった事業の実施を予定しています（新規事業については6ページをご参照ください）。

以上のことから、単年度における実質的な収支差である経常収支の差し引きでは、前年度剰余金の繰り越しや準備金の取り崩しをすることなく、黒字を見込んだ予算編成となりました（「保険者機能強化支援事業」に係る予算を除く）。

しかしながら、被保険者数および標準報酬月額伸び止まりが見えること、今後も高齢化の進展に伴う医療費の増大が

見込まれること等から、健保組合の財政は予断を許さない状況です。一方で、健保組合には、「データヘルス計画」の確実な実施を主軸とし、事業主と健保組合が一体となった事業展開を通じて効果的かつ効果的な保健事業を展開する「コーポヘルス」の実践が求められています。

被保険者・被扶養者のみなさまにおかれましては、ご家族とともに毎年必ず健康診断を受診して健康管理にお役立ていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用などにより医療費の節減にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

※令和元年度から3年度にかけて、「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、実施するものです。

### 介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和2年度の介護納付金には前年度予算比0・7%増の15億2,038万円が見込まれており、これを賄うために介護保険料率を0・8引き上げ「千分の17・2」とすることが決まりました。

これにより令和2年度の介護保険収入は15億4,166万円を見込んでいます。

詳細については、ホームページ (<http://www.kagukenpo.or.jp>) でご確認ください。

#### 保険給付の適正化に関する事業

- 1 診療報酬明細書（レセプト）の点検事務の強化
- 2 現金給付の適正な処理
- 3 負傷原因調査の実施
- 4 第三者行為に対する求償権の行使
- 5 医療費通知の実施
- 6 レセプト情報等の活用
- 7 ジェネリック医薬品の使用促進

#### 財源確保に関する事業

- 1 適用関係諸届の適正な処理
- 2 保険料の徴収強化
- 3 適用事業所の加入促進

#### 特定健診および特定保健指導

- 1 特定健診  
40歳以上の加入者に対する健診
- 2 特定保健指導  
健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者および予備群に対して行う保健指導

#### 疾病予防に関する事業（健診事業）

- 1 被保険者に対する「一般健診」  
全被保険者対象  
※ただし、生活習慣病健診受診者、人間ドック受診者を除きます。
- 2 被保険者に対する「生活習慣病健診」  
35歳以上の希望する被保険者対象
- 3 女性の被扶養者に対する「生活習慣病健診」  
35歳以上の希望する女性の被扶養者対象
- 4 人間ドック補助  
35歳以上の希望する被保険者対象
- 5 歯科健診（新規）  
全国1,700の歯科医院をネットワークする事業者に委託して実施します。  
全加入者対象

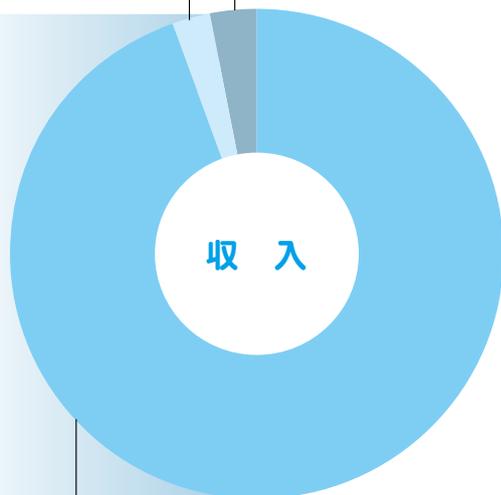
## グラフで見る予算

予算総額 ▶ 141 億 4,925 万円

財政調整事業交付金 2.4% 3 億 4,229 万円

高額な医療費が発生した場合に、健康保険組合連合会から調整金として交付されます。

その他の収入 3.0% 4 億 2,714 万円



保険料収入 94.6%

133 億 7,982 万円

組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。

保健事業費 8.0% 11 億 3,522 万円

特定健診・特定保健指導、各種健診の補助などの費用として支出します。

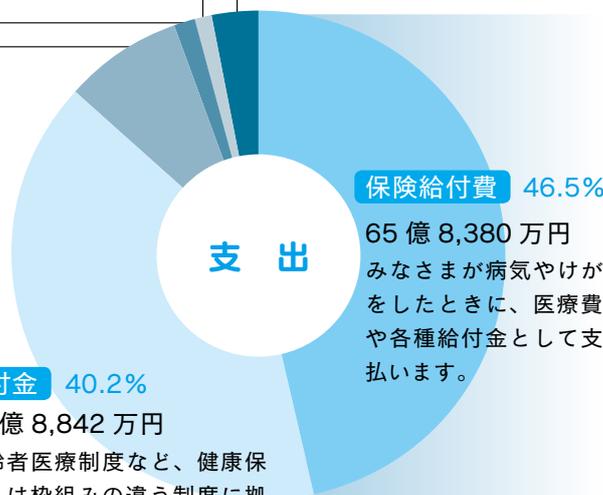
財政調整事業拠出金 1.2% 1 億 7,093 万円

健康保険組合連合会が実施する交付事業等に対する拠出金です。

予備費 1.2% 1 億 6,570 万円

医療費の増加等、不測の事態に備えるものです。

その他 2.9% 4 億 518 万円



保険給付費 46.5%

65 億 8,380 万円

みなさまが病気やけがをしたときに、医療費や各種給付金として支払います。

納付金 40.2%

56 億 8,442 万円

高齢者医療制度など、健康保険とは枠組みの違う制度に拠出されるものです。

### 任意継続被保険者の保険料上限は…

健康保険料 34,000 円 + 介護保険料 5,848 円 = 合計 39,848 円

(40 歳以上 65 歳未満)

※この金額は、令和 2 年 4 月分～令和 3 年 3 月分の任意継続被保険者の保険料の上限となります。

## 令和 2 年度の事業計画

当健保組合が令和 2 年度に実施する各種健康づくり事業です。

- 健康づくりに関する事業**

  - ① 直営保養所の運営
  - ② 事業所対抗軟式野球大会の開催
  - ③ ウォーキング事業の実施
  - ④ スポーツクラブの利用促進
  - ⑤ 東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業への参加
  - ⑥ 診療所の設置

**健康教育・健康相談に関する事業**

  - ① 健康相談の実施
  - ② 広報誌『家具けんぼ』の発行
  - ③ 事務講習会の開催
  - ④ 健康保険委員会の開催
  - ⑤ ホームページの充実
  - ⑥ 健康企業宣言事業所に対する支援事業
  - ⑦ 健康経営通信等の送付
  - ⑧ 糖尿病重症化予防対策  
糖尿病疾患の疑いがあり、治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。
  - ⑨ 高血圧重症化予防対策  
脳血管疾患・心疾患のリスクが高く、治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。
  - ⑩ 心の健康対策（メンタルヘルスケア）  
電話相談やWEB相談、面接相談ができるよう専門機関に委託し相談体制を整えます。
  - ⑪ 疾病予防教室  
健康セミナーを年 2 回、直営保養所「みやぎの」において開催します。
  - ⑫ ヘリコバクター・ピロリ菌検査（新規）  
※令和 2・3 年度限定  
胃がんの原因菌であるヘリコバクター・ピロリ菌検査を実施します。  
全被保険者および 20 歳以上の被扶養者対象
  - ⑬ インフルエンザ予防接種補助  
接種にかかる費用の一部を補助します。

# 個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB の

## マイヘルスウェブ

## ご登録はお済みですか？

当健保組合では、スマートフォン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」を開設しています！

健康管理に役立つツールがそろっています！  
ぜひご登録ください！

\*画像はすべて見本です。

スマートフォンからも  
見れるよ！

マイヘルスウェブは  
当健保組合ホームページから  
アクセスできます！



### 医療費明細をチェック

受診の概ね3カ月後、  
スマートフォンの  
プッシュ通知で  
お知らせします。

過去にかかった分も含め、  
いつでもチェックする  
ことができます。

医療費控除申告に必要な  
医療費データを作成する  
ことができます。

医療費を確認する習慣をつけて、  
不要不急の受診をしていないか  
振り返ってみましょう。



### 健診結果をチェック

毎年必ず健診を受けて、  
健診結果を役立てましょう！

スマートフォンや  
パソコン等で、  
いつでもチェック  
することができます。

健診結果についての  
アドバイスが  
あります。

## 役立つ健康情報を チェック



自分の健康を意識する  
機会が増えると、  
病気の予防や改善に  
つながります。  
健康情報を確認し、  
健康意識を高めましょう！

毎週、季節にあった健康情報をお知らせします。

薬代の節約にお役立てください

## ジェネリック医薬品 差額情報をチェック

受診の概ね3カ月後、スマートフォンのプッシュ通知でお知らせします。

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が少額の方にもお知らせします。

ジェネリック医薬品に切り替えれば  
確実に薬代が節約できます！  
切り替えた場合の差額を  
確認してみてください！



## MY HEALTH WEB に登録すると、ご家族の方も 食事カロリー計測管理アプリ「カロミル」をご利用いただけます！



業界 No.1 の解析精度の食事カロリー計測管理アプリのプレミアムサービス（有料）が無料でご利用いただけます。食事だけでなく、血圧・血糖などのデータを、写真を撮るだけで数値化し、AIが分析します。



▲見本

胃がんの  
原因菌

# ヘリコバクター・ピロリ菌検査

令和  
2・3年度  
限定

自己採血・郵送検査を実施します!!

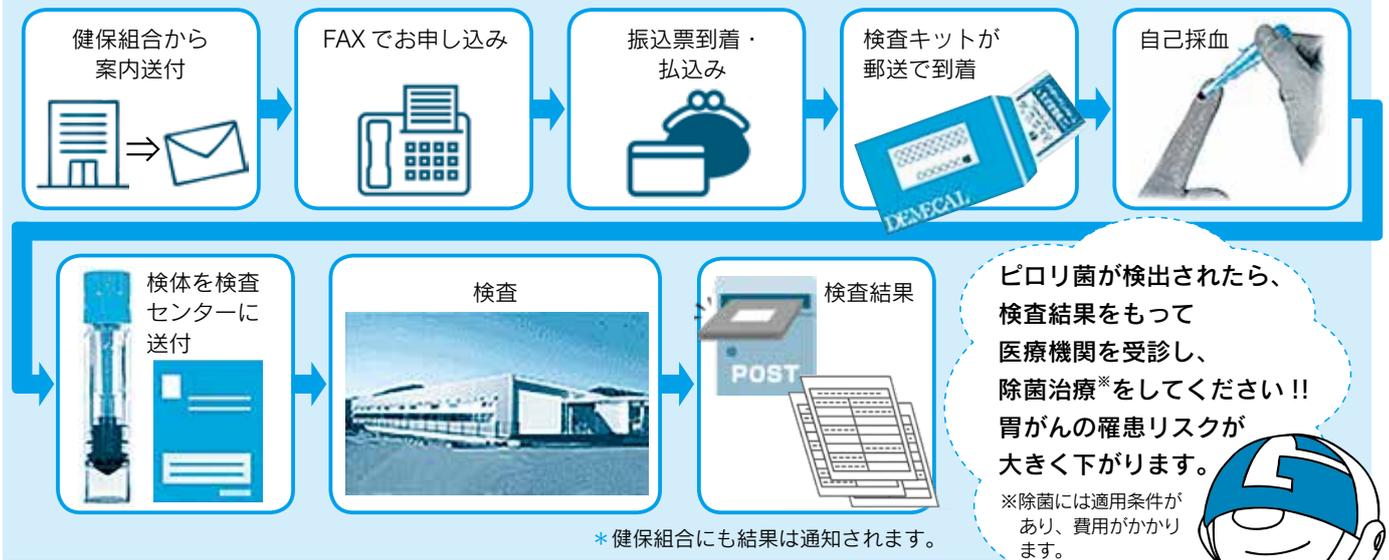
全被保険者および20歳以上の被扶養者対象・申込金 500円

- 右写真のキットで実施します。
- 自宅で簡単に採血できます。
- 採血量は0.065mlと少量です。
- 医療機関と同等の検査精度です。

通常価格：6,600円 DEMECAL 血液検査サービス



## ●お申し込みから検査までの流れ



## 歯科健診の受診機会を提供します!!

全国 1,700カ所の歯科医院で歯科健診が受けられます。

全加入者対象・自己負担なし

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この〈無料歯科健診〉は受けられません。

歯科健診センター

検索

WEB & 携帯サイト

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

※健診以外の診療は費用がかかります



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

- 所要時間は約15分
- 健診希望日は2週間以上先の日付を指定してください。
- 歯科医による視診です。
- 歯科健診センターで指定する歯科医院以外では受診できません。

# ～職場の若い世代にも ぜひ伝えたい歯の知識～

## 歯から始まる心と体の健康



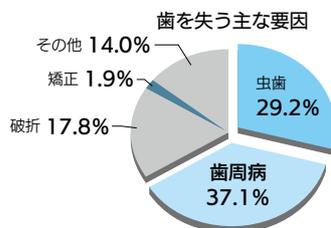
講師  
**若林 健史** 先生  
医療法人社団 真健会理事長

令和元年 11月 21日、家具健保会館において健康保険委員会が開催されました。委員会の中で、医療法人社団 真健会理事長・若林健史先生をお招きし、歯の健康の大切さを教えていただきました。

### 歯をなくす原因は 歯周病と虫歯

歯を失う原因は歯周病が一番多く4割を占め、次いで虫歯が3割です。若い人は20代で歯を失うこともありですが、50歳を過ぎた頃から歯周病により歯がグラグラして抜けていきます。歯周病は痛みがほとんどありません。20～40代できちんと手入れをすることが大切になります。

口の中には500～700種類以上の菌がいて、虫歯菌や歯周病菌が食べかすを分解して歯垢をつくり出します（楊枝などでひっかくととれる白く粘りのあるもの）。歯垢が固くなると歯石になります。これは歯磨きでは落とせないもので、歯医者によるケアが必要です。



出典：公益財団法人8020推進財団  
「平成30年第2回永久歯の抜歯原因調査」

歯周病というのは歯と歯茎の間について歯垢から歯の中に入り込み、歯茎の中にある骨が溶けていく病気です。歯の根元の歯茎の厚みは2ミリ程度で、中は全部骨です。歯と歯茎の間は歯周ポケットと呼ばれています。健康な人で1～3ミリ。4ミリ以上で歯周病です。歯がグラグラ動くようになるまで、ほぼ痛みはありません。動き出す少し前に腫れたりしますが、そうなるまで手遅れの方が多いです。そのため定期的に歯医者を受診し、歯周ポケットに4ミリ以上のところがないか調べることをお勧めします。歯周病も虫歯も感染症のため、親子、夫婦間でも感染します。

### 口の健康と全身の関係

なんとなく体調が悪いという人、うつ病になりやすい人は、噛み合わせが悪く、あごがゆがんでいる人が多いです。それに連動して背筋や骨盤がゆがみ、腰やひざ、足首に痛みが出てきます。

糖尿病患者は健康な人より2.6倍ぐらい歯周病になりやすく、歯周病の治療をすると糖尿病の血糖値も安定するというデータも出ています。

また、歯周病の人は認知症になりやすいことがわかっています。2019年1月の論文で「アルツハイマー患者54人の96%から、歯周病の菌が作る酵素が発見された」と発表されました。

日本人の死因上位を占めている、がん、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎にはすべて動脈硬化がかかわっていますが、歯周病菌からでる炎症因子が動脈硬化を引き起こすこともわかっています。

現在、平均寿命と健康寿命（人の手をかりずに生活できる年齢）の差は男性で約9歳、女性で12歳あります。最後まで自分らしく生活していくには、美味しく食事をする事で、全身の血液の質を良くし、脳や身体を維持していくことが重要です。歯周病の予防は血管の若さを保ちます。

#### 歯茎の中はどうなっているの？



#### 歯周病の進行過程



### 口の健康を保つためのケアの方法

#### ①正しく歯ブラシで磨く。デンタルフロスや歯間ブラシを1日1回は併用する。

歯ブラシはペンを持つ感じにできる。歯ブラシで血が出る人はすでに歯周病だが、避けるのではなく、優しく歯ブラシで磨くことが大切。歯と歯の隙間はフロスや歯間ブラシで落とす。うがいや洗口剤で歯垢はとれないため、必ずブラッシングを。

#### ②生活習慣を改善する

- \***砂糖を避ける**…菌を殺す白血球の働きは砂糖をとると弱まる。白血球は本来1個あたり15個の細菌を殺せるが、砂糖をとると1～2個しか殺せず、歯周病やかぜにかかりやすくなる。そのため糖尿病の人は歯周病になりやすい。
- \***禁煙**…タバコを吸っている人は、吸わない人の5～8倍歯周病になりやすい。



#### ②定期的に歯医者に行き、クリーニングしてもらおう（3カ月に1回を推奨）。

3カ月に1回、定期的にクリーニングに行く人でも約1割が悪化し、定期クリーニングに行かないと約9割が悪化することがわかっている。

# 血糖値の変動を「見える化」する 『FreeStyle リブレ』で健康管理！

この前、血糖値高めって  
言われたな…

お酒を飲むと  
血糖値はどうなって  
いるのだろう…



何を食べてどれくらい  
血糖値って上がるんだろう…

ダイエットには  
血糖コントロールって  
いうけど…



決めたその日から

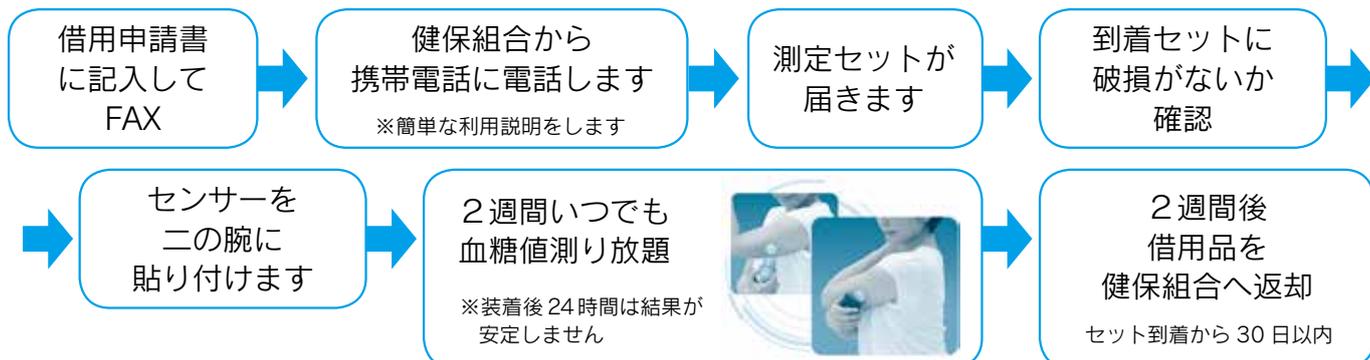
## 2週間、いつでも血糖値測定！

センサーに  
近づけるだけ！

### 先着100名様・全加入者対象 こんなセットを貸し出します



#### ●お申し込みから返却までの流れ



# FreeStyleリブレReader借用申請書

|           |   |
|-----------|---|
| 借用期間（貸出日） | 受取日から2週間の測定期間が終了する日まで、最長30日間  |
| 借用品（貸出品）  | FreeStyle リブレ Reader、USB ケーブル、電源アダプター、クイックスタートガイド、取扱説明書<br>〈各1点〉  |
| 注意事項      | <p>1. 機材は医療精密機器ですので取扱いには十分留意してください。</p> <p>2. 貸出品の管理および返却について</p> <p>① 借用者は善良なる管理者の注意義務をもって機器を利用保管するものとします。</p> <p>② 借用者は貸出品受取後、ただちに内容を確認するものとします。受取後48時間以内に当健保組合に連絡がない場合、正常な状態で受け渡されたものとみなします。</p> <p>③ 借用期間の上限は30日間とします。</p> <p>④ 借用申請者以外の使用を禁止します。</p> <p>⑤ 借用者は機器の受渡から返却するまでの間に、盗難・滅失または毀損（以下「盗難等」といいます）が発生したときには、ただちに当健保組合にその旨を通知するものとし、この場合、借用者は当健保組合に対し新品による現物を弁償していただきます。製造中止等で現物弁償ができない場合は、借用者と協議の上弁償方法等を決定します。</p> <p>⑥ 借用者は、2週間の測定期間が終了次第、破損または故障がないことを確認の上、速やかに当健保組合へ返却してください。返却に要する費用は借用者の負担となり、返却輸送中の盗難等は借用者の責任とします。</p> <p>⑦ 返却時に他の物品が取り付けられていた場合および機器内に残されたデータ等は、借用者の承諾なしに、当健保組合は破棄するものとします。</p> <p>3. FreeStyle リブレ Reader の取扱いに関して</p> <p>① 使用前に「取扱説明書」を読んでから使い始めてください。Reader は水濡れ厳禁です。</p> <p>② 借用者の血糖測定以外の利用や法律（動物愛護法等）に反する行為をしないでください。</p> <p>③ 使用により第三者に被害を及ぼした場合の賠償等は、すべて使用者の責任とさせていただきます。</p> |

東京都家具健康保険組合 理事長 殿

私、\_\_\_\_\_は、上記の注意事項を遵守し、FreeStyle リブレ Reader を借用します。

年 月 日

|                        |         |  |
|------------------------|---------|--|
| 借用申請者                  | 記号・番号   |  |
|                        | 続柄      |  |
|                        | 携帯電話番号  |  |
|                        | 住所（送付先） |  |
| 続柄が「本人」以外の場合<br>被保険者氏名 |         |  |

注) 送付前に携帯電話へご連絡いたします（9時～17時）。氏名欄からすべての項目に記載がないと、貸出できません。  
本借用申請に記載された内容は、FreeStyle リブレ Reader の貸出のみに使用します。

当借用申請はFAXでお送りください。借用申請と同時にセンサー1個を贈呈します。

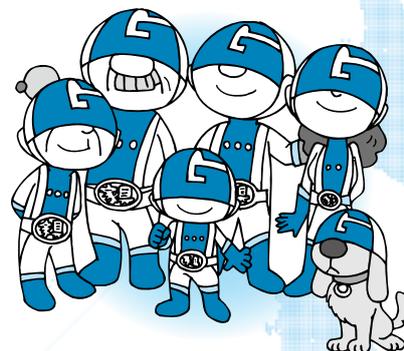
FAX番号：03-3837-0651

# 被扶養者の認定要件に「国内居住要件」が追加されます

2020年4月から被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有していること」が追加されます。このため、原則、被扶養者が日本国内に住所を有していない場合は、2020年4月1日で被扶養者とは認められなくなります。

なお、次の①～⑤のケースは例外となります。

※例外に該当することを証する書類等の提出が必要となります。



- ① 留学をする学生
- ② 海外赴任に同行する者
- ③ 観光・保養やボランティア活動など就労以外の目的で、一時的に海外に渡航する者
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる者
- ⑤ その他日本国内に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する者

例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の①～③の特定の活動を行う者は、被扶養者として認めることができません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける者
- ② ①の日常生活の世話をする者
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する者

春は異動の季節です

## 就職等で被扶養者資格を失ったご家族はいませんか？

この春、学校を卒業し就職されるお子さまがいるご家庭も多くあると思います。このような場合、お子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。しかし、被扶養者の資格は自動的に削除されるのではなく、当健保組合への届出が必要になります。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、削除の届出がなく、資格が重複しているケースが見受けられます。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて、勤務先を通じて当健保組合に提出してください。

このほか、次のような場合なども「被扶養者（異動）届」の提出が必要になります。

- 被扶養者の年間収入が増えた  
（60歳未満は130万円未満、60歳以上または障害者は180万円未満かつ被保険者の収入の2分の1未満）
- お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 被扶養者が75歳になった
- 被扶養配偶者と離婚した
- 被扶養者が死亡した

詳細は当健保組合ホームページでご確認ください  
(<http://www.kagukenpo.or.jp>)

# 整骨院・接骨院では健康保険が 使えるケースは限られています



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となります。

## 健康保険が使えるケース

**骨折※ 脱臼※** ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

**打撲 捻挫** (いわゆる肉ばなれを含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

## 健康保険が使えないケース (全額自己負担)

- ❌ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ❌ 保険医療機関で治療中の負傷
- ❌ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ❌ 症状の改善の見られない長期の施術
- ❌ 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷  
…など

## 病院と整骨院・接骨院は違います

整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。

## 整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆ 負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆ 「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆ 領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください (医療費控除を受けるときにも必要です)。

## 施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

当健保組合では、「保険証」を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、業務委託業者 (株式会社 大正オーディット) より後日、施術日や施術内容、負傷原因等について文書や電話で確認させていただく場合があります。

また、長期に受療されている方には、受療内容等をご確認いただくため、受療状況についてご案内する場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

整骨院・接骨院は病院とは違うから健康保険が使えるケースも限定されるんだね



# コラボヘルスを活用して健康経営を効果的に実現しましょう

## 株式会社稲葉製作所 柏工場

### 「食堂改善」

今回は、社員食堂で提供するうえでのさまざまな工夫について、同工場に勤務する給食主任の和田敦さんと給食栄養士の染谷愛実さん、総務主任の遠藤實行さんにお話を伺いました。

——当健保組合と、4年前から年に1度、社員様の健康状態について話し合いを行っています。こちらを始めた動機は何でしょうか？

【和田】毎年、家具健保の健康相談があることは聞いていたので、話を聞いてみるのも良いかなと。当時の社員は、味見をする前に醤油をかける方が多かったのですが、作る側としても気になる部分があり、機会があれば話を聞いてみたいと思ったのがきっかけですね。

——初回は高血圧者が多いこと、特にテーブルにある梅干しの塩分量※についてご説明しましたが、いかがでしたか？

【和田】「ああ、やっぱりな」と。かなり塩分をとっているのではと思っていました。あとは自分たちが作っていた料理の味の基準が濃いかどうかも気になった部分だったので、数字を見てあらためて塩分が多いと実



※当時の梅干しが今ではカリカリ梅になり減塩に成功

4年間で高血圧症患者が2.3%も減ったよ



感しましたね。

——その後、年1回の話し合いで変化はありますか？

【和田】調理例からいうと、塩分計を取り入れ、また「旨味」を強くして味付けをするようになりました。例えば、料理によってあこだし、にぼし、サバ節を使うなど、和風料理のベースで出汁の種類を豊富にしました。洋食・中華は鶏ガラ1種類でしたが、今では豚骨と牛骨の3種類をベースに旨味を増加しました。カレーは辛さがダメという人もいたので、辛口と甘口2種類作っています。麻婆豆腐も2種類提供しています。

——素晴らしいですね！他ではそういった工夫は難しいようですね。

【和田】他ではないみたいです(笑)。うちの場合は、翌週作るメニューの段取りを前の週から組んでいます。

### 新メニュー開発で残食を削減

——残食の量が減っていると伺いましたのですが。

【和田】今の取り組みとしては、昨年と今年の残食量を出して、食べてもらえないものは入れ替えるということを積極的にしています。それでもご飯の残飯が多いです。ご飯は基本の大小中は私たちが盛りますが、予想以上に食べれないことがあるようです。特に7、8月は残食が多いですね。夏バテがあるみたいです。

【染谷】なので、8月は冷たいメニューを増やしています。のど越しのよい麺類の回数を増やしたり、一品をデザートなどに変えました。

【和田】こういう変更は自分たちには思い浮かばないのですが、栄養士がアイデアを出してくれて、すごいと思います。

【染谷】わかりやすいですよ。新メニューを作って好まれないと、どっと量が残るので、次はやめようと思うし、残らなかつたら、口に合っていたのかなとい

## コラボヘルスから期待できるメリット



### 本人のメリット

効率的に自らの健康を見直し、維持改善方法を知ることにより医療費がかからない



### 会社のメリット

被保険者が健康であることで個々のパフォーマンスを上げることができ、会社全体の生産性を向上させることができる



### 健保組合のメリット

健保組合が企業とともに、直接被保険者に講演や各種測定を行うことで健康の情報提供ができるとともに、将来的に医療費を削減できる



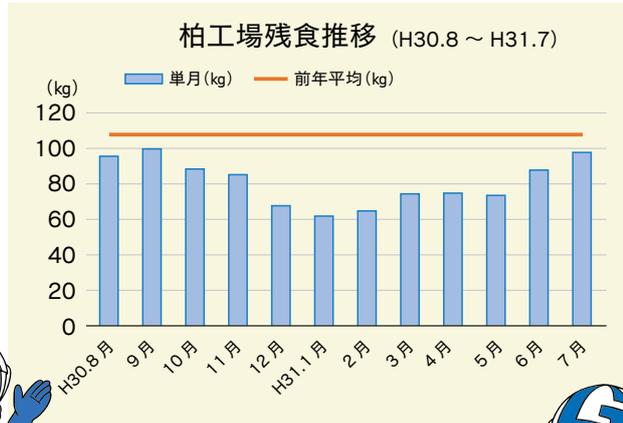
## ●「コラボヘルスとは？」 「効率的かつ効果的な健康増進」

コラボヘルスとは、「企業」と「健康保険組合」が協力することで、働いている人やその家族に対して、効率的かつ効果的に健康の維持増進を行うことを指します。現在、国では健康に関するデータ等を活用し、健康の維持増進を図ることを目的とした「データヘルス計画」を進めており、健康増進や病気の予防のために個人の健康診断結果等をうまく活用し、健保組合と企業が積極的に協力し合うような関係が期待されています。

うことが残飯ですぐにわかります。

【和田】先週の金曜日のご飯はびつくりしたよね。

【染谷】麺類の日で、炭水化物ががぶってしまっただけ、麺類と牛めしを作りました。牛めしが美味しかったのか、みなさんお代わりをすくされて、たくさん食べたねって話していたら、麺の残飯がとて多かったです(笑)。



本日の食事も、サラダに紫キャベツが入り、彩りが鮮やかで工夫に感動しました。

【和田】淡色になると見た目で食欲がなくなってしまうので、彩りは必要と考えています。昔はキャベツの隣にトマトを置いていたのですが、残されていました。【染谷】トマトがウオーマーで温まってしまっただけですね。それがいやなのかなと思って、キャベツで彩りを変えています。野菜も小鉢に入っていると食べてく



前年より残食量が減っているわ！ご飯が美味しくなったからかしら♡



社長さんや工場長さんが、運用や費用を理解してくれてるんだって。心強いね!!

今後取り組みたいこと、アピールはありますか？

【和田】テーブルに置いてある醤油や減塩醤油、ソース、ドレッシング以外に、胡椒やポン酢を出して食べてもらうことを考えています。醤油をただかけるのではなく、香りで食べてもらうことをすすめていこうと思っています。

【染谷】私は今後も新メニューを出していこうと考えています。毎月新メニューを出していました！

【遠藤】飽きがこないから良いですね。

【和田】栄養士がこだわって考えてくれたので、それを土台に皆で話し合っ、肉付けをして完成させるというかたちで進めています。

【染谷】食べてもらうために、夏場は特に力を入れました。

【和田】タンタン麺やったよね。

【染谷】食べるラー油も作りました！

【和田】自分たちができるのはそういう工夫なので、みなさんに食べてもらうことを目標にがんばります！

今後も、調味料を減塩のものに変更する等、健診結果が良くなる食堂づくりを継続していただき、ぜひ「健康企業宣言」の取り組みもご検討ください。



写真左から、給食(栄養士) 染谷愛実さん、給食主任 和田敦さん、総務主任 遠藤貴行さん



工場長 上村太郎さん(中央)と給食係のみなさん

### （株）稲葉製作所 概要

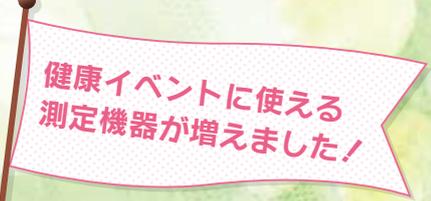
設立 1950年11月  
 所在地 (本社) 東京都大田区矢口2丁目5番25号  
 事業内容 オフィス家具および物置の製造・販売

## 加入者の健康で元気な生活を応援します！ 保健指導員の健康サポートや健康相談をご利用ください

当健保組合では、健診や検査費用補助などの手続き以外にも、個別健康相談や「健康イベント」事業等、保健指導員が会社へ出向き、会社の特徴・要望に合わせた健康サポートを行っています。お気軽に健康管理課 (TEL 03-3833-6164) へご相談ください。

### 各種取り組み

- 個別健康相談**：健診結果で、生活習慣病など疾病のリスクの高い方や特定保健指導対象の方へ、直接相談、電話、お手紙などで支援
- 集団健康セミナー**：タバコと病気・ストレス・熱中症予防・健診結果の見方・新入社員研修など
- 測定**：血管年齢、肺年齢、体組成、血流、血管スコープ、骨密度測定器、立ち上がり運動分析装置、血管内皮機能検査装置、最終糖化産物（老化）測定機



# 令和2年度の健診が始まります

年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、ご自身とご家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。

当健保組合では各種の健康診断をご用意しておりますので、毎年必ず健康診断でご自身の健康状態をチェックしましょう。

早めのご予約・ご受診を!

「生活習慣病健診・一般健診」は今年**10月末日**まで

「人間ドック・婦人生活習慣病健診」は来年の**1月末日**までにご受診ください。

秋は健診が混み合います！  
申込時期が遅くなると、希望する時期に受診できないこともありますので、早めのご予約・ご受診を！



◎健康診断の受診方法等の詳細については、同封の『令和2年度健診事業のご案内・申込書』をご覧ください。

## 心の相談窓口

組合員のみなさまが日々抱え込んでおられる心の悩みをお気軽に相談できる窓口をご用意しています。

相談費用は無料、相談内容や個人情報が必要な人には知られることは絶対にありませんので、安心してご利用ください。

※この事業は、外部専門機関の「保健同人社」に委託して開設しています。

### 電話受付

●月～金曜日 0120-112-826  
9:00～21:00  
●土曜日 10:00～18:00  
(携帯利用可)  
※日曜日・祝日は休み

### WEB 相談もできます



PC・スマートフォン  
<https://www.healthy-hotline.com/>



携帯  
<https://www.healthy-hotline.com/m>



ログインID  
保険証記載の  
保険者番号  
8ケタ

## どう備える? 新型コロナウイルス感染症

中国から世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。WHOは緊急事態を宣言し、国内でも感染拡大が懸念されています。

予防には、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやせきエチケットなどの感染症対策を行うことが重要です。

### 手洗い

流水とせっけんで時間をかけていねいに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。

アルコール消毒も効果があります。



### せきエチケット

マスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



上着の内側やそでで覆う。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また体温を測定して記録しておきましょう。

### コロナウイルスとは?

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群 (MERS) や重症急性呼吸器症候群 (SARS) の原因ウイルスも含まれます。



次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人で上記症状が2日程度続いている。



厚生労働省HP

●問い合わせは、各自治体の保健所や、厚生労働省 電話相談窓口 0120-565653 (フリーダイヤル) 午前9時～午後9時。

\* 春だから

# カラダに いいこと スタート

ボクはいろいろな  
施設を  
楽しみたいから…  
いつでも通えて月額固定  
**Monthly**

私は毎日  
通えないから  
のんびり…  
自分のペースで都度払い  
**1 Day**

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

**8,580** 円/月  
(税込)

月ごとに  
変更可能  
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

**1,650** 円/回  
(税込)

お得なキャンペーン実施中!

4/4(土) → 5/31(日)

**Monthly** コーポレート会員

入会時の  
手数料

通常1,100円(税込)

**0**円+

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ  
通常3,830円/月(税込)

最大2ヶ月間

**0**円

\*新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ、\*レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

**1 Day** コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

**0**円

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ



\*新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ、\*レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前にWEB入会登録  
をしていただくとう便利です。

WEB入会

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで  
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

健康保険証

+

Monthly  
コーポレート会員

1Day  
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日-8日-16日-23日)に  
よって異なります。

ルネサンスカードの  
口座設定がWEBで  
完了していない方は

キャッシュカード + 通帳

\*後日郵送による郵送での口座設定をご希望の方は不審\*アリオ札幌、支那、唐山へご入会の方は  
支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,100円(税込)

\*Monthlyコーポレート会員 ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

不明な点は、お電話ください

**03-5600-5399** 平日  
10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方  
●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

専用ページQRコード





# 箱根観光に！ 研修や会議に！ 保養所「みやぎの」を ご利用ください



▲会議室

研修室・会議室の利用料（組合員）が  
半額になりました！



|                                    | 利用時間       | 新料金（組合員） |
|------------------------------------|------------|----------|
| <b>研修室</b><br>45～90名収容可能<br>(2ルーム) | 9時～12時     | 4,500円※  |
|                                    | 13時～17時    | 6,000円※  |
|                                    | 1日(9時～17時) | 10,000円※ |
| <b>会議室</b><br>28名収容可能              | 9時～12時     | 3,000円   |
|                                    | 13時～17時    | 4,000円   |
|                                    | 1日(9時～17時) | 6,500円   |



▲研修室

※半分に間仕切りして利用する場合は半額になります。

箱根観光の拠点として便利な保養所「みやぎの」。天然温泉の大浴場や大広間のほか、研修室や会議室、体育室、娯楽室などご利用いただけます！

研修室（45～90名収容可能・2ルーム）や会議室（28名収容可能）は、社内研修や会議などでのご活用も可能です。

ご家族やお仲間との旅行はもちろん、社員旅行をはじめ、取引先の方たちとの交流の場としてもぜひご利用ください。



## 保養所「みやぎの」と箱根周辺のイベントカレンダー

| 区分  | みやぎの  | 箱根周辺（主なもの）   |
|-----|---|--|
| 4月  | 食堂前、桜のライトアップ（上旬～中旬）                                     | ケンペル・バーニー祭（中旬）、宮城野諏訪神社例祭（4/15）                             |
| 5月  |   | つつじ・しゃくなげフェア（上旬）、箱根緑森林浴ウォーク（中旬）、公時祭（5/5）                   |
| 6月  |   | 九頭龍神社例祭（6/13）  |
| 7月  | 夏祭り縁日（7月下旬～8月下旬）  | 宮城野湯立獅子舞（7/15）、湖水祭り（7/31）                                  |
| 8月  | 大じゃんけん大会、大文字花火大会観賞（8/16）                                | 箱根神社例大祭（8/1）、箱根強羅大文字焼き（8/16）<br>※7～8月はこのほかにも多数のイベントが行われます。 |
| 9月  | 【定期休館／初旬】   | 仙石原すすきまつり（秋分の日）  |
| 10月 |   | 芦刈まつり（中旬）、元宮例祭（10/24）                                      |
| 11月 |   | 箱根大名行列（11/3）、箱根秋の音楽祭（下旬）                                   |
| 12月 | クリスマスウィーク（12/20～12/25）、デザートバイキング（12/23～25）、年越しそば（12/31） |  |
| 1月  | 正月イベント（もちつき他、1/1・1/3）                                   | 箱根の初詣（1/1）、奉祝花火大会（1/1）、東京箱根間往復大学駅伝競走（1/2～1/3）、湖水開き（1/5）    |
| 2月  |   | 節分前夜祭「冬景色花火大会」（2/2）、箱根節分祭（2/3）                             |
| 3月  |   | 芦ノ湖釣り解禁（上旬）、仙石原湯立獅子舞（3/27）                                 |

※箱根町の年間行事については、「箱根町観光協会公式サイト（<https://www.hakone.or.jp/>）」等でのご確認をおすすめします。

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>組合の現況</b><br>(令和2年1月末現在) | 事業所数…573事業所 被保険者数…27,754名（男18,745名 女9,009名）<br>被扶養者数…20,504名 平均標準報酬月額…344,597円（男389,872円 女250,391円） |
|-----------------------------|---|