

ヘルシーライフ

春

2019 vol.135

CONTENTS

- 現役社員向け健康診断制度が変わります
- はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の療養費申請の方法が立て替え払いに変わります
- 退職後の健康保険の種類と選択のポイント
- 2019年度予算のお知らせ
- 事業所訪問 vol.4

ご家庭に持ち帰り
ご家族で
お読みください



Let's start your healthy life!



2019年度より

現役社員向け健康診断制度が変わります

従業員みなさんに年1回受診していただいている健康診断制度が、2019年度より変わりますのでご紹介いたします。

セキスイ生活習慣病健診

制度変更のねらい

がん検診を国策定の受診基準とし、受診者の身体の負担を軽減します。

▶ 対象年齢、受診間隔等を国が定めた基準とし、過剰な検査を廃し適正受診を進めます。

20歳から「子宮頸がん」検査が受けられます。

▶ 子宮頸がんの罹患者数は30代で急激に増加、若い世代から検査できるようにします。

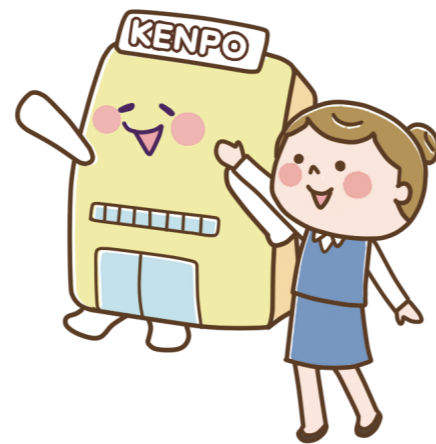
還付返戻制度を新設して、受診機会を増やします。

▶ 二次検診の費用負担の不公平感を是正し、みなさんの受診機会を拡大します。

国推奨のがん検査と間隔

部位	検査法	年齢	間隔
肺	胸部X線	40歳以上	毎年
大腸	便潜血	40歳以上	毎年
胃	胃部X線または内視鏡	50歳以上	2年に1回
乳房	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸部	細胞診	20歳以上	2年に1回

出典：厚生労働省「職域におけるがん検診に関するマニュアル」（2018年3月）



ピロリ菌検査について

2019年度より新たに健診項目に加わる「ピロリ菌検査」についてご紹介します。40歳到達時に一度だけ実施します。

ピロリ菌とは？

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ菌)とは、胃の中にもすむ細菌で、胃の粘膜や細胞に入り込み炎症を起こすことによって、胃の粘膜を防御する力が弱まり、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍等になるリスクが高まります。さらには胃がん発症者の発症原因のほとんどはピロリ菌の感染によるものです。

そこで、セキスイ健保では、2019年度よりピロリ菌抗体検査を行い、胃の中に生息するピロリ菌の有無を判定することで、胃がん等の病気が発生するリスクが高い人を明らかにします。



新旧制度比較

	旧制度	新制度
対象年齢の計算基準	該当年度の12月31日時点	該当年度の3月31日時点
健診区分	定期健康診断 18～34歳 成人病検診 35歳以上	セキスイ生活習慣病健診 18歳以上 ●基本健診項目：全年齢 ●がん検診項目：40歳以上 (子宮頸がんのみ：20歳以上) ●その他検査項目：40歳以上
がん検診	大腸がん：便潜血検査1日法 子宮頸がん：自己採取も可 乳がん：エコー単独も可	大腸がん：便潜血検査2日法 子宮頸がん：医師採取 乳がん：マンモ+エコー or マンモ単独

みなさんが受診できる検査項目は、下の図をご覧ください。

新健診制度の受診対象(イメージ)

2019年度の健康診断より、性別・年齢に応じて下図のA～Dの受診パターンとなります。

性別/年齢	18～19歳	20～39歳	※	40～70歳
男性	A	A ①基本健診		C ①基本健診+②がん検診(男性)+④その他検査
女性	①基本健診	B ①基本健診+子宮頸がん検査		D ①基本健診+③がん検診(女性)+④その他検査

※40歳到達時に一度だけ、HCV抗体検査およびヘリコバクターピロリ抗体検査(詳細は2ページ参照)を実施する(すでに受診済の方は除く)。

新健診制度検査項目

- ①基本健診：診察、身体測定、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部レントゲン
- ②がん検診(男性)：胃がん、大腸がん検診
- ③がん検診(女性)：胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診
- ④その他検査(全員)：腹部超音波検査、眼底検査

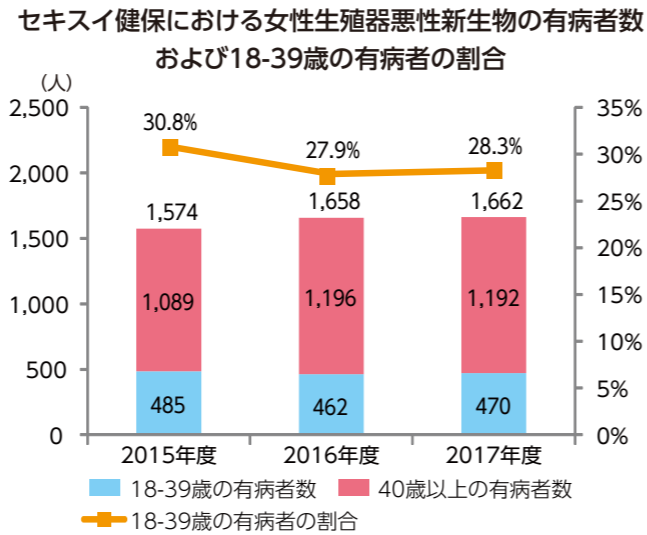
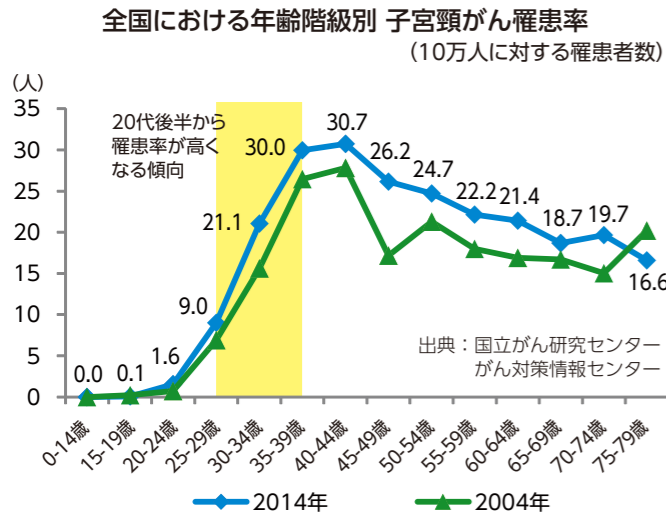
◎新しい健診制度についての詳しい内容(移行措置等)は、各事業所の健診担当者の方にご確認ください

子宮頸がん

20歳から検診受診が可能になります

子宮頸がんは他のがんと異なり、20代等の若年者にも多く見られるがんですが、定期的に検診を受診することにより、早期発見・早期治療が可能です。セキスイ健保では2019年度より、従業員向けの検診を対象に受診可能な年齢を20歳からに変更いたしますので、ぜひ受診されることをお勧めします。

全国およびセキスイ健保加入者における、子宮頸がん



傾向分析

- 子宮頸がんは、20代後半から罹患率が高くなる傾向がある。
- セキスイ健保では、女性生殖器の悪性新生物(子宮頸がん含む)の有病者のうち18-39歳の若年層の割合が30%前後と高い。

対策

- そのため、2019年度よりセキスイ健保では、従業員を対象とした健診において子宮頸がん検診を受診可能な年齢を20歳からに変更する(希望者全員が受診可能ですので、ぜひ一度ご検討ください)。



※女性生殖器悪性新生物:子宮頸がんをはじめ、子宮体がん、卵巣がん等を含むがんの総称

健康電話相談

体の不調だけでなく、心の悩みにも無料でご利用いただけます。

●ココロとからだの健康相談 ☎0120-486-006

年中無休・24時間開設 携帯電話・スマホからも利用可 ココロの相談は…平日9～21時・土曜日10～18時、日・祝はお休み

※WEB相談は廃止し、電話相談に一本化したのでご注意ください。

2019年度 予算のお知らせ

2月15日に開催された第160回組合会で、2019年度予算が承認されましたのでお知らせします。

みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

予算概要

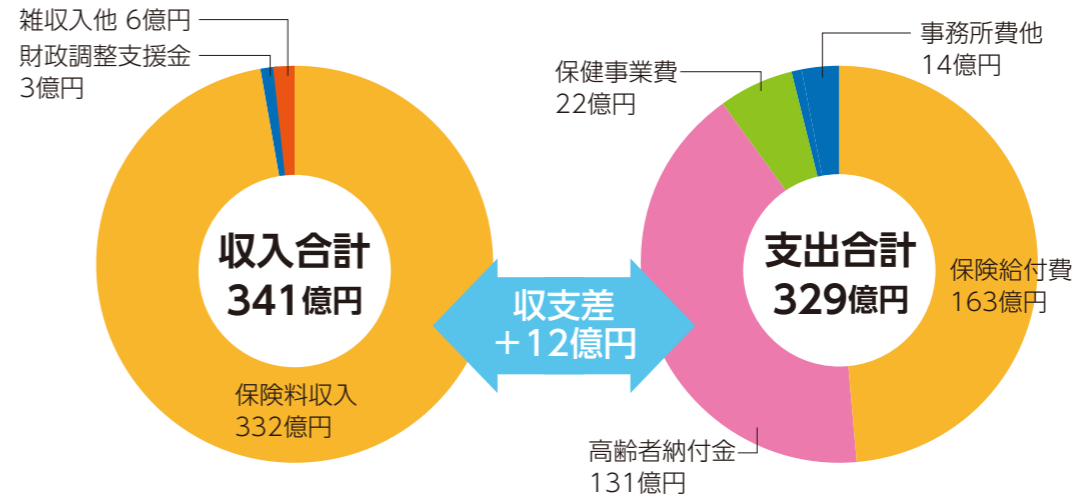
健康保険

【予算基礎数値】

- 被保険者数……56,725人
- 被扶養者数……58,595人
- 被保険者平均年齢…44.6歳
- 保険料率……9.0%
- 退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
- (任継)…退職時の標準報酬月額[上限410,000円]

高齢者納付金とは…

高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。

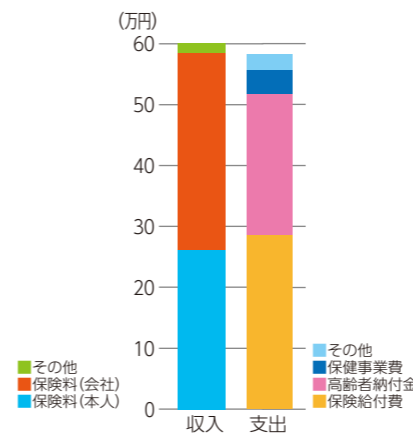


保険給付費とは…

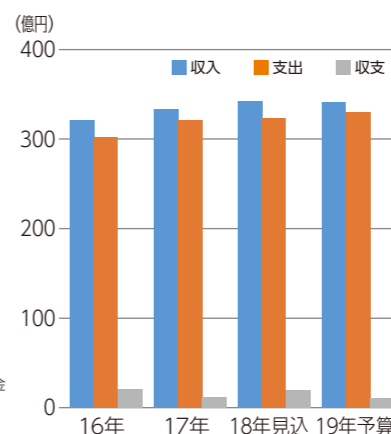
みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。



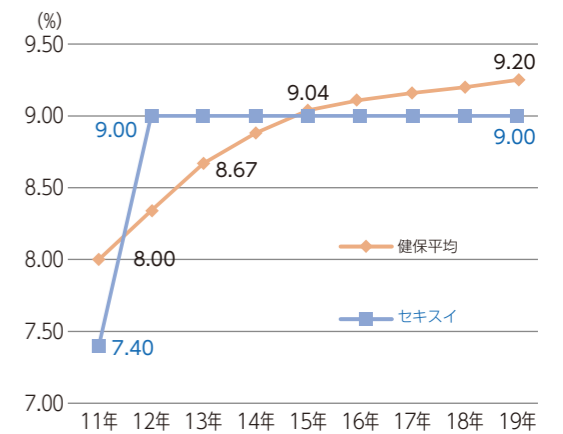
■セキスイ健保の収入と支出は、みなさん1人当たりで見ると1年でどれくらいかなのかな?



■支出は年々増えています



■セキスイ健保と健保平均の保険料率を比べてみると



保険料は平均でみなさまから年間26万円いただいております(会社からは32万円)。支出の内、半分はみなさまへの給付費(医療費等)、4割は国への高齢者納付金です。

セキスイ健保は、2012年に料率を引き上げました。少なくとも2020年までは9%を維持する見込みです。

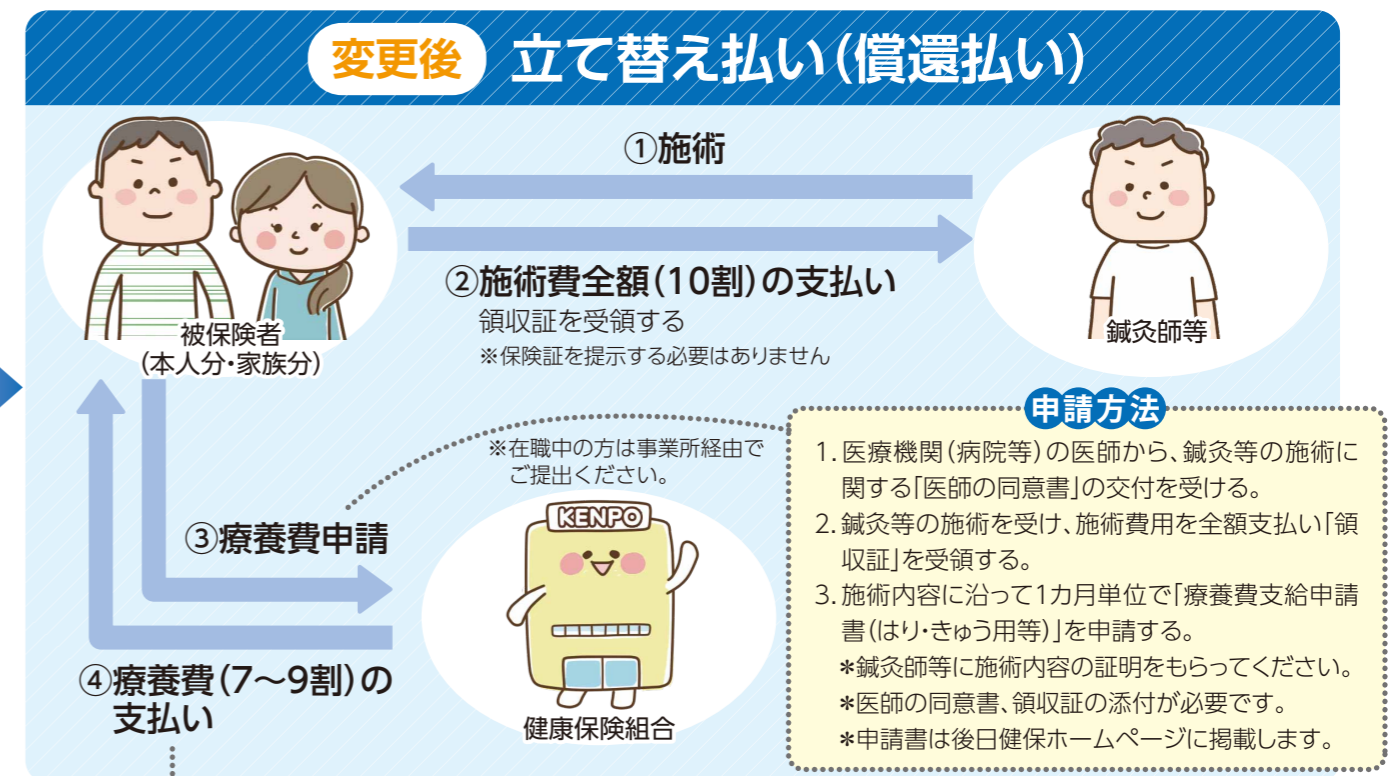
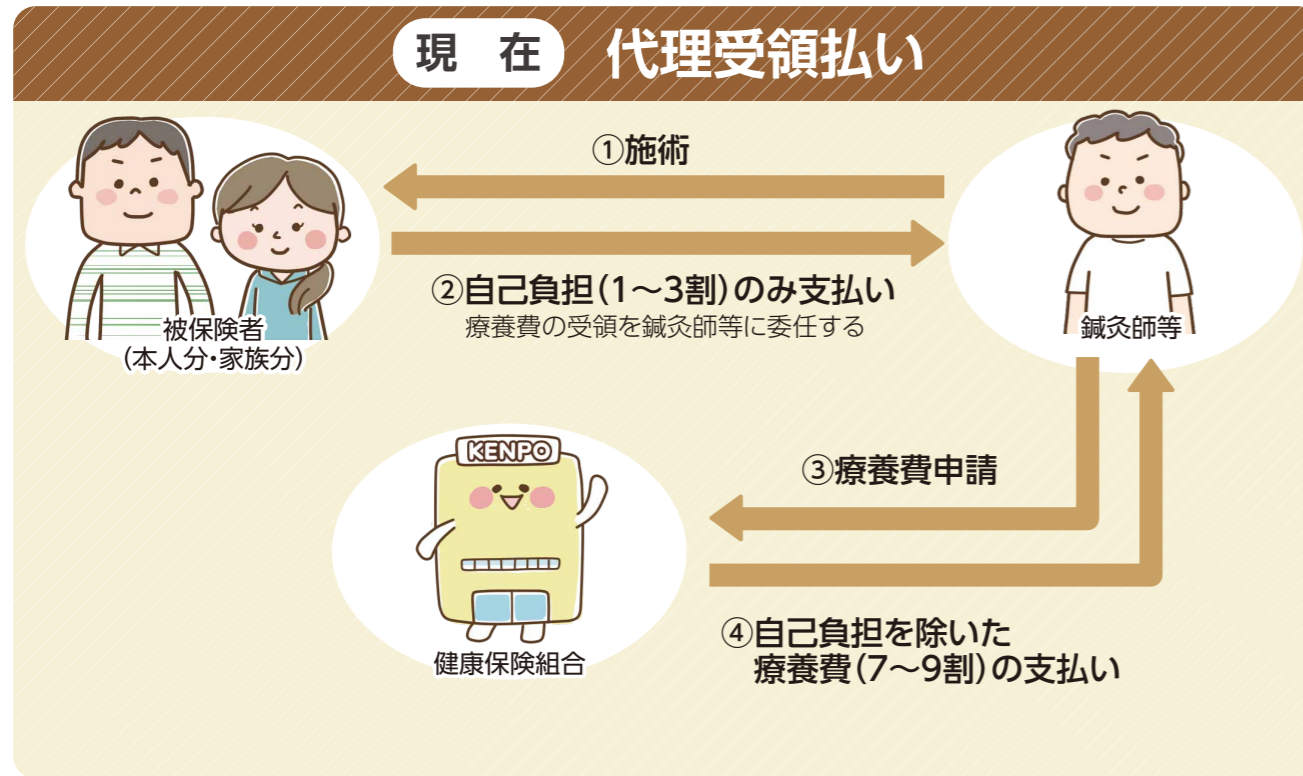
介護保険

	2018年	2019年
収入	介護保険収入 38億円	介護保険収入 38億円
支出	介護納付金 35億円	介護納付金 38億円(+3億円の増)
保険料率	1.5%	1.58%(会社0.79%・本人0.79%)

2019年
5月
施術分から

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の療養費申請の方法が 立て替え払い(償還払い)に変わります

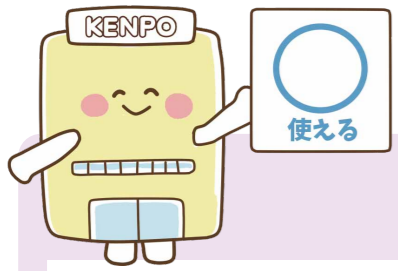
1. 当健保では、はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受けた際の療養費申請について、これまでは直接施術者等より申請書を受け付け、健保から施術者等へ支払う「代理受領払い」を主としておりました。
 2. このたび国が、2019年1月から、この「代理受領払い」を廃止しました。
 3. 健康保険法では、療養費は患者が一旦全額支払い、健保に療養費申請をするのが原則です。当健保は、健康保険法における療養費の原則に基づき、2019年5月施術分より「償還払い」に変更します。
- ※なお、はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術は、健康保険が使える場合と使えない場合があります(下欄参照)。



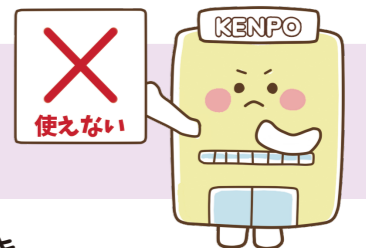
健保にて審査のうえ、支給決定を行います

- 内容確認等のため、決定は最短で施術月から3カ月以降となります。
- 審査の結果により、一部または全額不支給となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

ご確認ください!
健康保険が使えるのは...



はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の健康保険でのかかり方



はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合のみ、健康保険が使えます。
医師の発行した施術への「同意書」が必要です。

対象となる傷病
神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、施術を必要とする症例の場合のみ、健康保険が使えます。
医師の発行した施術への「同意書」が必要です。

対象となる症状
筋麻痺・関節拘縮など
ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること

こんなときは健康保険が使えません!

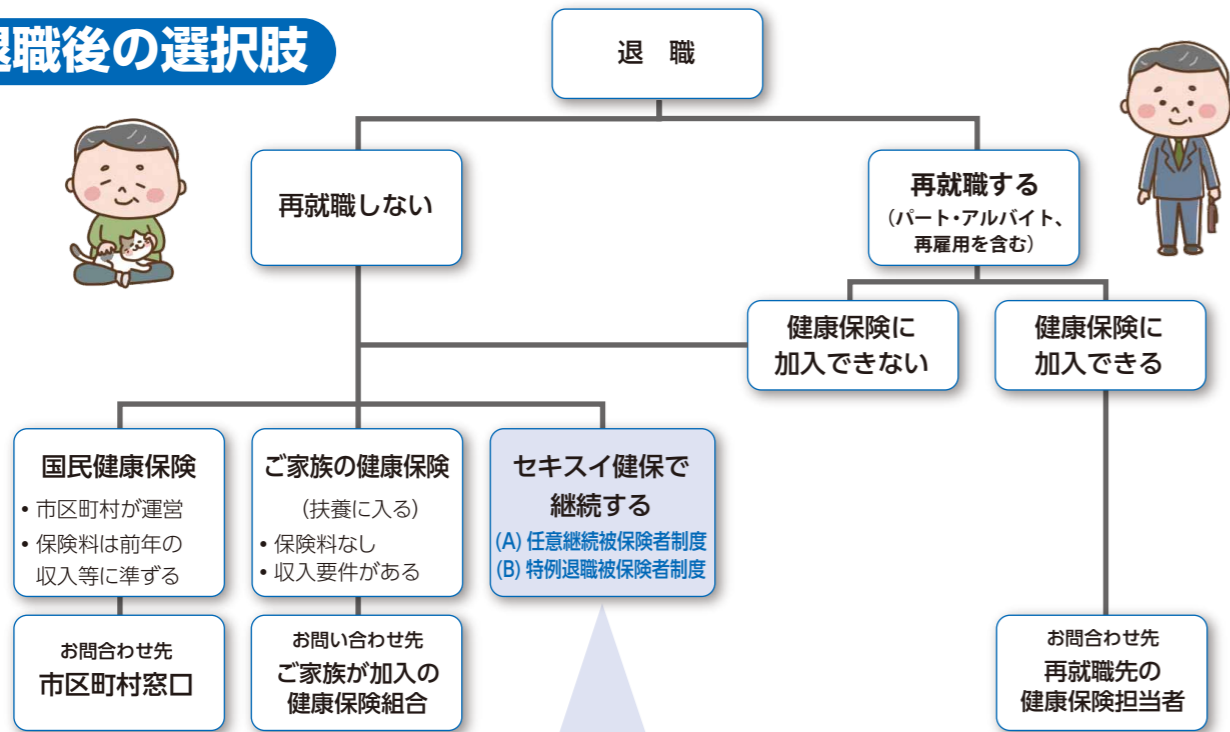
療養費の申請はできません

- 医師が同意していないとき
単に本人が希望して受ける場合は健康保険の対象にはなりません。
- 疲労回復や慰安、疾病予防目的のとき
- さらに、はり・きゅうは
- 病院で同じ傷病について治療中のとき
医師から薬や湿布を処方された場合も治療行為となります。

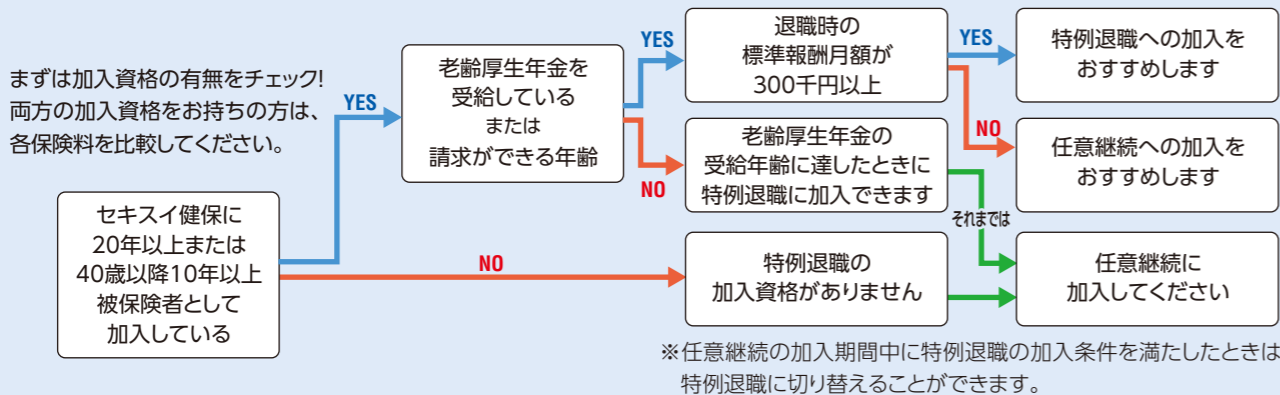
退職後の健康保険の種類と選択のポイント

退職後は、ご自身の状況にあわせて下記いずれかを選択し、健康保険に加入することになります。
ここでは、セキスイ健保での「任意継続被保険者制度」「特例退職被保険者制度」についてご紹介します。

退職後の選択肢



●任意継続被保険者制度と特例退職被保険者制度 迷ったときは…



●任意継続被保険者制度と特例退職被保険者制度の特徴

(A) 任意継続被保険者制度

退職日の翌日から最長で2年間加入できます

$$\text{健康保険料} = \text{退職時の標準報酬月額} \times \text{セキスイ健保の保険料率※}$$

*上限額2019年度の場合…健康保険料 36,900円/介護保険料6,478円

(B) 特例退職被保険者制度

75歳の誕生日前日まで加入できます

$$\text{健康保険料} = \text{セキスイ健保が年度ごとに決定する標準報酬月額} \times \text{セキスイ健保の保険料率※}$$

2019年度の場合…健康保険料 25,200円/介護保険料4,424円

※セキスイ健保の保険料率
…2019年度は健康保険9%
介護保険1.58%です。

よくあるお問い合わせ

Q 退職してから保険証が届くまでどの程度時間がかかりますか?



A 退職後の書類が健保に到着してから3～5日で保険証を発送しています。



〈任意継続・特例退職〉
事業所より喪失届・申請書提出
↓
3～5日で、健保から保険証発行
◎保険証は簡易書留でご自宅宛に郵送します

Q セキスイ健保には20年以上加入しており、退職時は58歳です。特例退職に加入できますか?



A 退職時に58歳であれば、特例退職には加入できません。退職後は任意継続が国民健康保険等に加入してください。老齢厚生年金受給年齢の誕生日に、セキスイ健保の加入期間を満たしていれば、特例退職に加入していただくことができます。



◎年金のご申請時にセキスイ健保へお問い合わせください。

ご注意

健康保険法により、任意継続の申請期限は退職後**20日以内**、特例退職の申請期限は加入条件を満たしてから**3カ月以内**です。

◎詳しくはセキスイ健康保険組合HP (<https://sekisui-kenpo.or.jp/>) を参照ください。

被扶養者ではなくなる ときって、どんなとき?

被扶養者の認定基準は、認定時だけではなく常に満たしている必要があります。
被扶養者の認定基準を満たさなくなるときは、被扶養者ではなくなります。

就職や結婚などにより 他の健康保険へ加入されたとき

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険に加入した
- 被扶養者が結婚し、配偶者の被扶養者になった

パート・アルバイト、年金など 収入が認定基準を超えたとき

- 60歳未満の方:年間130万円かつ月額108,334円未満
- 60歳以上の方:年間180万円かつ月額150,000円未満
- ※障がいをお持ちの方は、60歳以上の方と同基準

別居したとき

- 別居後の仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- 同居が条件となる続柄の方が別居することになった

75歳になったとき

- 被保険者または被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
- ※65～74歳の方が一定の障がいをお持ちであると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者となった場合も同様

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 被扶養者の収入が仕送り額より多くなった
- 被保険者から被扶養者への仕送りが被扶養者の必要生活費の半以下となった

亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき



上記に該当したときは、被扶養者ではなくなります!

5日以内にお勤め先の健康保険事務担当者(*1)へ届け出てください。

(*1)任意継続・特例退職保険に加入されている方は、健康保険組合へ届け出てください

vol.4 事業所 訪問

2018年7月4日(水)、積水樹脂株式会社 滋賀工場にて、中井保健師を講師に迎え、ヘルスアップセミナー“栄養編”を開催しました。このセミナーでは、地元で採れた季節の食材で作ったお弁当を食べながら、なんでも食べられることの重要性や楽しさについて出席者のみなさんに考えてもらうことで、普段の食事や食べ方に対する意識を向上してもらうことを目的として開催されたものです。本誌では、その様子をご紹介します。

目的1 お弁当を美味しいと思って食べる

地元JAの協力の下、栄養バランスを考えた地産地消、薄味の特製お弁当を用意。メニューには、噛む力を必要とするもの、飲み込みをサポートするもの、噛む力が落ちて食べられるものなど、さまざまなものが。ご自身の口腔内の状況だけでなく、目を閉じて食べるなど視覚や嗅覚など身体状況も考えながら、食べてもらいました。

目的3 将来どんな人生を送りたいかイメージできる。そのために何をすべきかわかる

食生活を通じて、将来に向け、どんな人生を送りたいかイメージできるようにしておきましょう。また、あなたの身体や心は、何を欲しているのか考えましょう。そのために今何をすべきか(健康的に食事をとり続けるために、まずは歯科受診や禁煙など)を考えることが重要になります。

目的2 身体が必要としている食事がわかる

とるべき食事とは、そのとき身体が欲しているものを、身体が食べられる状態に調理したものです。食べられる状態も、その人のコンディションによって異なります。暴飲暴食をするのではなく、身体に耳を傾け、身体が欲している分だけ、摂取することが重要です。また、人間関係も食事に深く関わってきます。理想的な食事を続けていきましょう。



たんぱく質… 21.6g
脂質… 15.1g
炭水化物… 94.4g
塩分… 2.5g

「湖国の幸膳」お品書き

- ★滋賀羽二重もち米 ミニ焼きもち
- ★きゅうりの酢のもの
- ★ナスのみそあえ
- ★赤こん煮
- ★信田巻……★にんじん ★三度豆 ★ごぼう を巻いています
- ★かぼちゃの温野菜
- ★大葉みそがけ
- ★レタス
- ★フナコロ…ふな寿司の飯を使ったライスコロッケ
- ★新生姜(和歌山)入り
- ★かやくごはん
- ゼリー宇和ゴールド(和歌山)
- ★県産たまごのオムレツ
- ★小松菜と ★にんじんのごまあえ
- ★近江米
- ★とりバーグきのこ(長野)あんかけ

★印は滋賀県産

セキスイ健保では、2018年度より補助制度を変更し、事業場従業員の方が参加する運動系のイベントへの補助を開始しました。イベントの実施を検討している事業場担当者様は、ぜひ一度ご検討ください。

実施場所：積水樹脂株式会社 滋賀工場

開催日程：2018年7月4日(水)

講師：中井保健師

参加人数：50名

参加者の声 VOICE

生産技術部 品質管理グループ 稲垣さん

食生活では普段から、旬の食材や地産地消を意識しています。

今食べている食事は、自身の健康次第で食べられなくなるという内容は、当たり前のことですが普段はなかなか意識しないことなので、考えさせられました。

自分の体調の維持はもちろんのこと、今の食生活をできるだけ長く続けられるよう、健康を意識した生活を心がけたいと思います。

栄養は何のために摂るのか、この教室を機会に考えていただきたくて思いました。食事をいつまでも楽しめるご自身でいていただけたらいいなと思っております。みなさんが、今日もおいしい食事をとることができますように。



中井保健師

アンケート結果の発表 ※アンケート回収158名
2018年度 積水健康ウォーク(滋賀水口工場)

■参加して効果があった：86% ■特になかった：14%

効果のベスト5

- 1.運動の習慣化のきっかけになった…… 37名
- 2.健康への意識が変わった…… 36名
- 3.爽快な気分になった…… 30名
- 4.減量することができた…… 17名
- 5.運動の楽しさを実感できた…… 12名

→86%の人が何らかの効果を実感し、申告ベースでも期間中で合計87kgの減量効果があったようです。

健康を守る食べ方のヒント

食物は、あなたの身体のもととなるものです。「食べたいものを、食べただけ」では、健康を損なうことにつながります。生活習慣病を防ぐために、食習慣を少しずつ見直していきましょう。

バランス編

①朝食をとるリズムをつける

朝食は、午前中の栄養を補給するだけでなく、1日の生活リズムを整えるために役立ち、昼食の食べすぎ防止にもつながります。朝食をとる習慣のない人は、簡単に用意できる卵料理や果物などから始めてみましょう。



②食材の数を意識する

いろいろな栄養素を摂るためには、食材数の多い食事が理想的です。いつもより1品食材を増やしたり、彩りにこだわって調理すると自然と増えていきます。外食で丼などの単品料理を食べるときは、サラダを追加しましょう。



食べすぎ予防編

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることにより、満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止になります。また、消化や唾液分泌の促進にもつながります。わざと食材を大き目にカットしたり、噛みごたえのある根菜類をメニューに加えるのもおすすめです。



②野菜→肉・魚→ごはん類の順番を意識する

ごはんなどの炭水化物より先に野菜や海藻類など食物繊維の多いものを食べ、その後肉・魚などのたんぱく質をとり、最後にごはんなどの炭水化物をとりましょう。満腹感が得やすいだけでなく、血糖値の上昇がゆるやかになってインスリンの分泌が抑えられ、血糖が脂肪に変わりにくくなります。





免疫力をアップするレシピ

アスパラの和風クラムチャウダー

●料理制作/柴田 真希(管理栄養士)
●撮影/花田真知子
●スタイリング/佐藤 絵理



1人分
134kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

- にんじん 1/5本(30g)
- アスパラガス 2本(40g)
- (A) にんにく(みじん切り) 1/2かけ
- オリーブオイル 大さじ1/2
- あさり(水煮缶) 40g
- だし汁 200cc
(あさりの水煮の汁+水でもよい)
- じゃがいも 小1個(100g)
- (B) 味噌 小さじ1
- 豆乳 100cc
- ブラックペッパー 少々

作り方

- ①にんじんは1.5cm角の薄切りに、アスパラガスは1.5cmの長さに切る。
- ②鍋に(A)を入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたったら、中火でにんじんを炒める。あさりとだし汁を加えて蓋をして煮る。
- ③じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ④②にアスパラガス、じゃがいもを加えて混ぜながら煮て一旦沸騰させ、とろみがついたら、混ぜておいた(B)を加えて沸騰直前で火を止める。
- ⑤器に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。



バターと小麦粉でベシャメルソースを作らず、すりおろしたじゃがいもでとろみ付け。ダメになることもなく、失敗知らず。

注目食材

じゃがいも



じゃがいもなどイモ類に含まれるビタミンCはでんぷん粒に包み込まれているため、流しにくく、加熱しても壊れにくい特徴があります。ビタミンCには抗酸化作用があるため、老化防止に役立つほか、免疫力アップや美肌効果なども期待できます。

ご家族のみなさまにぜひお伝えください

4月下旬頃に「主婦・退職者健診のご案内」を送付します

主婦・家族および退職者(特退・任継)のみなさまを対象とした健診案内を、4月下旬頃に送付する予定です。下記の内容で発送しますので、誤って捨てないようにご注意ください。

■2019年度の案内冊子について

- ①案内冊子が入った封筒
透明フィルムの封筒に封入して送付します。
- ②案内冊子の表紙
カラーの冊子を送付します。

送付する案内冊子のイメージ

※実際に送付予定の冊子とは異なるためご注意ください。

