

ヘルシーライフ

CONTENTS

- 放っておくとコワイ生活習慣病 高血圧
- ヘルスアップ事業の現状と今後の施策
- 2021年度予算のお知らせ



ご家庭に持ち帰り、
ご家族で
お読みください

ご家族や退職者の方の健康診断は
Webからの申し込みがオススメです！
(詳細は7ページ掲載)



高血圧を放っておくとどうなるの？

高血圧のリスクを知る検査

心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力を血圧といいます。血圧値は、心臓から押し出される血液量、血液の流れにくさ、血管の弾力性などによって決まります。血圧は常に変動していますが、高血圧とは、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続く症状です。

特定健診では、右記の検査数値をチェックします。高血圧には自覚症状がほとんどありません。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

〔保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。〕

●特定健診で気をつけたい検査項目●

収縮期血圧

心臓が縮んで、全身へ血液を送り出すときのもっとも高い血圧。最高血圧とも呼ばれます。

拡張期血圧

心臓が広がって、血液が心臓へ流れ込むときのもっとも低い血圧。最低血圧とも呼ばれます。

	収縮期血圧	拡張期血圧
保健指導判定値	130mmHg以上	85mmHg以上
受診勧奨判定値	140mmHg以上	90mmHg以上

*高血圧症の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

健診後 早めに対策をとった場合と放置した場合

濃い味付けとお酒が大好きなDさんの場合



20代より10kg以上体重が増え、メタボ気味。普段から濃い味付けを好み、ラーメンはスープを飲み干す。野菜や果物はほとんど食べない。お酒も大好きで毎日飲酒、運動習慣はなく、たばこを吸う。

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、収縮期血圧135mmHg・拡張期血圧87mmHgの「高値血圧」*で、「要経過観察」と判定される。



※「高値血圧」とは？
高血圧の一步手前で、高血圧予備群の段階です。

高血圧になりやすい要因

日本人の高血圧の大部分は本態性高血圧といわれるもので、遺伝的体質、塩分のとりすぎ、肥満、過剰飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣や加齢が相互に関連して起こります。

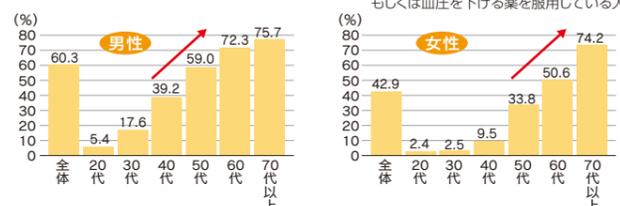
改善を實行！
高血圧を放置！

成人の2人に1人は高血圧症!

厚生労働省の調査によると、高血圧症有病者の成人の割合は全体で50.0%(男性60.3%、女性42.9%)となっています。有病者数は年代が上がるごとに上昇する傾向があり、そうならないためにも早いうちから生活習慣の見直しを行うことが重要です。

(厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」より)

●高血圧症有病者*の割合(20歳以上)



→男性は40代から、女性は50代から急上昇

早めに高血圧の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。生活習慣を見直して血圧改善と禁煙を決意!



1日30分の有酸素運動を

「ややきつい」程度の有酸素運動を、できれば毎日30分以上(1回10分程度の運動×3セットでもよい)行いましょう。



減塩と減量を心がける

塩分の過剰摂取は血圧を上昇させます。1日6g未満に。肥満解消は、BMI*25未満を目標に減量しましょう。

*BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)²

血圧が正常になり、健康を維持!

1年後の健診では体重が減少し、血圧も改善。その後の健診では血圧は正常範囲で安定、健康を維持する。



健康を維持するために…

薄味・減塩、適正体重の維持を心がけながら、歩くことを基本に、日常生活のなかに運動習慣を取り入れましょう。

高血圧を放置した場合

43歳、健診で高血圧を指摘され、「要治療」と判定されるが、放置する。



血圧は上昇し、動脈硬化が進行 ▶ さらに血圧が上昇

禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることとなります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。



突然、脳卒中を発症!

55歳、突然、激しい頭痛が起り、病院へ。脳卒中と診断される。



脳や心臓、腎臓などに合併症が起こり、深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。

みなさんの健康のためにも、保健師や看護師から連絡があった際は面談を受けてください

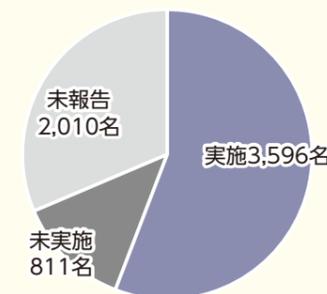
セキスイ健保では、血圧を含む健康リスクを持つ方を対象として、保健師や看護師との面談により生活習慣を見直していただき、健康リスクを改善していく取り組みを実施しています。

対象の方の年齢が40歳以上で、血圧・血糖・脂質等5つの項目で一定以上のリスクを持つ場合は「重症化予防※」という名称で、対象の方が25歳以上40歳未満の重症化予防予備群の方の場合は「健康ナビ」という名称で行われています。

また、2020年度よりスマホやタブレットを使って面談を行う遠隔特定保健指導を「セキスイ健康支援プログラム」として、重症化予防の対象者を除く特定保健指導該当者に実施しています。

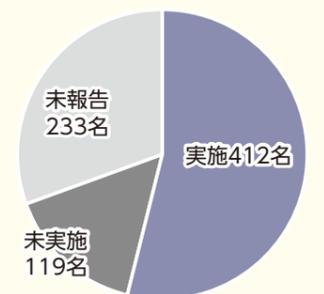
これらのお知らせがみなさんのもとに届いた際は、健康的な生活を送るためにも、受診するようにしてください。
※重症化予防については、本誌5ページも参照ください。

●2019年度重症化予防



総数6,417名

●2019年度健康ナビ



総数764名

現役従業員における生活習慣の推移 [2017-2019年度]

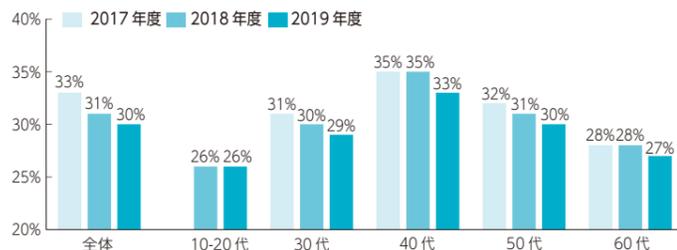
現役従業員のみなさんが、年に一度受診する健康診断の問診票から、以下の5つの項目の回答を年代別に集計しました。みなさんの生活習慣ともぜひ比較してみてください。



SMOKING

現在たばこを習慣的に吸っている人の割合 (低い方がよい)

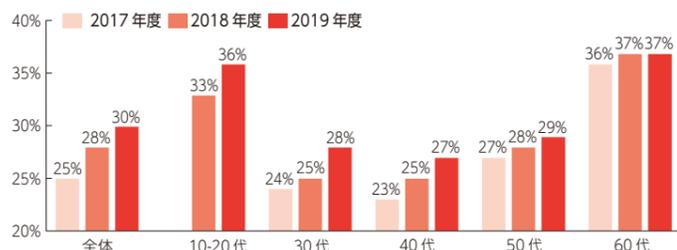
全世代で改善傾向が見られます。事業所が主体となって開催する禁煙セミナーは、19年度は12事業所で合計13回実施と積極的に活用され、禁煙を考えている方が多い事業所での後押しを行っています(右ページ事例紹介参照)。



EXERCISE

よい運動習慣を持っている人の割合 (高い方がよい)

全世代で改善傾向が見られます。コロナ禍等で運動不足になってしまった方に、従業員向け健康支援サイト「すこやかサポートパーソナル(SSP)」内で、運動やストレッチ方法を紹介しています。ぜひ一度ご覧ください(6ページ参照)。



MEAL

よい食事習慣*を持っている人の割合 (高い方がよい)

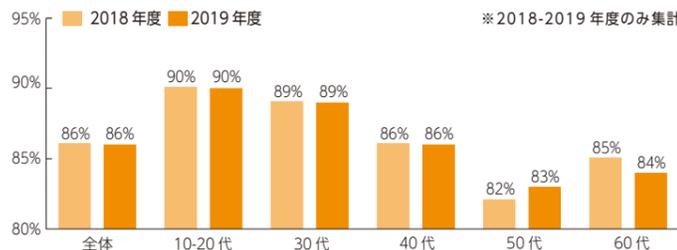
*三食きっちり食事をとっている、間食の頻度が少ない、食事をゆっくりとる等を指します。



ALCOHOL

適度な飲酒習慣を持っている人の割合 (高い方がよい)

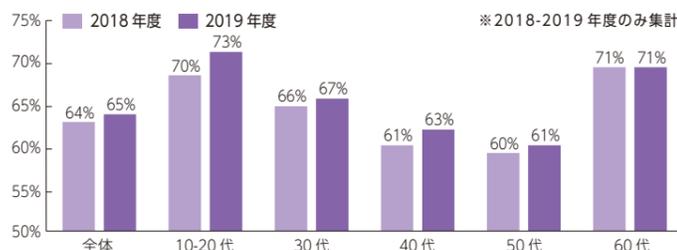
食事習慣は改善状況は停滞気味である一方、飲酒習慣は若い世代を中心に改善傾向にあります。事業所が主体となって開催する栄養教室では、食事やお酒の選び方、食べ方(飲み方)に関する講義やアドバイスも可能ですので、ぜひご確認ください(右ページ事例紹介参照)。



SLEEP

睡眠で休養が十分とれている人の割合 (高い方がよい)

少しずつですが、すべての世代で睡眠習慣の改善傾向が見られます。



ヘルスアップ事業の現状と今後の施策

本計画は、12月4日に会社・産業医・保健師・健保の代表からなる「ヘルスアップ推進委員会」にて議論し、2月19日の第166回 組合会で承認されたものです。

ヘルスアップ事業の現状

◆重症化予防 [2019年度]

健康診断で高リスクと判断された方に対する取り組み

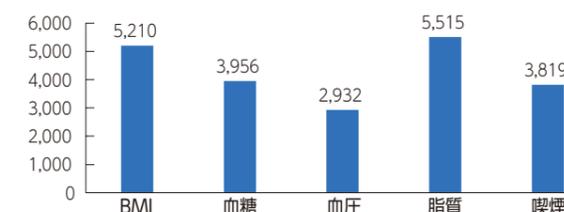
対象年齢 / 40~70歳

該当者 / 血圧・血糖・脂質・肥満・喫煙 の5つのうち、3つ以上の項目で重症化リスクを持つ人

該当者数 / 6,417名(18年度比▲48名)

実施内容 / 面談による健康状況のフォローと治療の促進

□重症化予防該当者のうち、項目別リスク保持者数(名)



□2019年度は重症化予防の対象者が前年度比で48名減少

卒業者(減少人数) 2,124名

2019年度に対象から外れた方
2018年度までは3つ以上の項目で重症化リスクを持っていたが、数値改善等により2019年度は2つ以下に減った方

新規対象者(増加人数) 2,076名

2019年度から新たに対象となった方
3つ以上の項目で重症化リスクを持つと判定された方

◎全体の該当者(6,417名)から新規対象者(2,076名)を引いた残りの4,341名は、2年連続(2018-2019)で対象となっている方です。

Point

19年度の重症化予防の該当者数は6,417名となり、18年度から48名減少しました。これはみなさんの努力が反映された結果、数値改善等により重症化リスクが減り、重症化予防からの卒業者数が新規対象者数を上回ったことを意味しています(右図参照)。今後、健保では新たに重症化予防の対象者となる方の増加を抑制し、また対象者となってしまった方も早期に卒業していただけるよう、ICTの活用も絡め積極的に施策を実施していきます。

2020年度 健康教室・健康イベントの事例紹介

◆栄養教室

開催事業所 / 積水武蔵化工株式会社

開催時期 / 2020年4月28日

参加人数 / 13名

対象職種 / 製造・スタッフ部門の新入社員

講師 / 宇田川 美優先生(エムサービス株式会社管理栄養士)

新社会人として生活を始めるうえで、健康的な食事についての理解を深め、食生活の改善につなげることを目的として開催しました。

- ◎栄養バランスや食べ方等、食生活に関する基本的内容
- ◎製造の新入社員が多い参加者の属性を踏まえ、交代勤務や夜勤の際の食事のコツ、コンビニでの商品選びのコツ等を紹介

◆禁煙セミナー

開催事業所 / 積水ハウス株式会社 九州シャーマン支店

開催時期 / 2020年11月18日

参加人数 / 19名

対象職種 / 営業・技術・スタッフ部門の現役喫煙者

講師 / 松浦 藍先生(福岡市健康づくりサポートセンター)

禁煙へのきっかけづくりを目的として開催しました。

- ◎喫煙が及ぼす影響、禁煙のための具体的な行動、禁煙後の離脱(禁断)症状と対処方法の紹介
- ◎禁煙チャレンジ(健保主催のオンライン禁煙プログラム)の紹介 ※セミナー参加者のうち、4名がエントリー

ヘルスアップ事業 今後の施策

2021年度からは重症化予防等、加入者一人ひとりに向けた事業にも注力していきます

事業名	実施事項
個人向け施策	①重症化予防対策の実施 ②健康リテラシーの向上 ③配偶者健診の促進
事業所向け施策	④事業所向け健康管理システムを使い、健康診断や二次健診の実施状況を可視化することで事業所が必要な健康管理業務を周知 ⑤健診後の就業判定や、ストレスチェックの実施を支援し、従業員のココロとからだの健康の維持・増進

上記とあわせて、健保の健康課題である歯科(口腔衛生)に対する新たな施策も検討しています



健康的な生活を送るために、
コラムを読んでリテラシーをつけましょう!!

走らなくても 有酸素運動はできる!

「有酸素運動」と聞いて、どんなことをイメージしますか?
ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳などいろいろ想像できますね。
でも…実はそれだけじゃありません! 有酸素運動はみなさんの日常生活に溢れています。
そんな「なるほど!」な情報から、「へー」となる豆知識まで、
RIZAPトレーナーがすべてお教えします。

道具はいらない! 家の中で誰でもできる! 有酸素運動「マーチ」

息が切れるくらいのスピードで、まずは60秒から始めてみましょう。



Step 1
胸を張って、真っすぐ立ちます。



Step 2
両手をおへその高さで重ね合わせ、手にあたるまで太ももを持ち上げます。



Step 3
その場で歩く動作を続け、足の動きに合わせて腕も大きく振ります。



Step 4
胸を張って目線は正面のまま、呼吸が止まらないように注意しましょう。

▶ **Point!** 有酸素運動は「活動量アップ」がキーワード

“20分以上やらないと効果が出ない!” という情報を耳にしたことがある方も多いはず。
もちろん一定時間続けることで有酸素運動の効果は高まります。でも連続じゃないと意味がないわけではありません。大切なのはできる限り体を動かすこと「活動量アップ」です。消費エネルギーを増やすことで有酸素運動の効果が期待できる、というわけです。

◀ **一緒にチャレンジ!**



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

RIZAP コラム
掲載中

従業員向け健康支援サイト 「すこやかサポートパーソナル (SSP)」をご覧ください

従業員向け健康支援サイト「すこやかサポートパーソナル (SSP)」では、RIZAP 社のコラムも含め、みなさんの健康的な生活に役立つ情報を掲載*しています。また、みなさんが過去に受診した健康診断の結果の推移も確認できますので、ぜひ一度ご覧ください。

*現在は「健康コンテンツ」内に5つのRIZAPコラムを掲載中

SSPへは、下のURL または右のQRコードからアクセス!
<https://sekisui-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/SPCM0010>



配偶者・退職者のみなさんへ

KENPOS
による

2021年度の健康診断は Web申込が便利でオトクです!

便利でオトクな 3 つのポイント

1

早くて簡単!

スマホで5分簡単予約、
郵送やFAXを送る手間は掛かりません

2

Web 申込特典①

2021年4月以降KENPOSの
初回登録を行われた方には、
500円相当のKENPOS
ポイントをプレゼント

3

Web 申込特典②

2021年度KENPOSから健診を
申し込みされた方には、
1,500円相当のKENPOS
ポイントをプレゼント

KENPOSに初回登録し、KENPOSから健診を申し込みされると、
医療機関で受ける基本健診の自己負担額と同額、
2,000円相当のポイントが付与されます!

KENPOS とは

株式会社イーウェルが運営する、健康支援Webサービスです。

アクセスは
こちら

「KENPOS」で検索 or
下記のQRコードから

みんなの健康応援サイト
KENPOS



●KENPOSの初回登録特典は、
4月からですご注意ください。

ポイントを貯めて商品と交換しよう!

KENPOSポイントは、有名通販サイトやカフェチェーン、各種コンビニエンスストアでの利用や、以下に掲載した各種商品等への交換が可能です。



2021年度は健診の案内方法が一部変わります



すでにKENPOSに登録いただいている方に対しては、
2021年度から案内冊子は送付せず、メールにてご案内する予定です。
対象の方には4月下旬を目途に案内メールをお送りいたしますので、お待ちください。

配偶者・退職者健診に
関する内容の詳細は…

「2021年度 配偶者・退職者健診のご案内」を4月下旬に送付または健保ホームページ上にアップいたしますので、ご覧ください。

扶養から外れる予定の方・ 住所変更予定の方はいませんか？

必要な手続きを
忘れると
医療費や給付金を
返納していただくこと
になりますよ！

ご家族を扶養から外す手続き

は健保 HP からダウンロード可能です

ご家族が 就職したとき

※4月1日入社の方の削除日は
4月1日になります



必要な書類

- 被扶養者届 保険証の返却
- 就職日が分かる書類のコピー
(新しく加入した保険証・採用通知書・資格証明書
などのコピー)

ご家族が勤務先の健康保険に 加入したとき



- 被扶養者届 保険証の返却
- 新しく加入した保険証のコピー

ご家族のパート・アルバイト・年金等の 総収入が下記の基準額を超えたとき

※65歳で年金が増えた方ご注意ください!



- 被扶養者届 保険証の返却 源泉徴収票のコピー
- 収入超過時期が分かる書類のコピー
(雇用契約書・勤務状況証明書・年金改定通知書 など)

被扶養者の収入の 基準額

被扶養者の年齢など	年間収入	月額(給与・年金など)	日額(雇用保険の給付など)
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
障害年金受給の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

ご家族が結婚したとき



- 被扶養者届 保険証の返却

ご注意

扶養から外れる事由が発生した後、セキスイ健保の保険証で受診していた場合は、
事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。

住所変更の手続き

は健保 HP からダウンロード可能です

引っ越しをしたとき



必要な書類

- 健康保険被保険者住所変更届
※特例退職者・任意継続者の方は、転居先の住民票(コピー可)の提出が必要です。

単身赴任により、扶養に 入っている家族と別居したとき



- 健康保険被扶養者別居・同居届

扶養に入っている子どもが 通学のために別居したとき



- 健康保険被扶養者別居・同居届
- 学生証(写)または在学証明書(3カ月以内に発行のもの)
※入学前は合格通知書(写)でも可能です。



◆各種書類の入手方法
「事業所担当者」または
「セキスイ健保HPからダウンロード」

申請書類一覧 クリック!

◆提出先
【現役従業員の方】勤務先の人事・総務担当部署
【退職者の方】セキスイ健保 適用グループ

Kenpo Information

健康保険証個人単位番号について

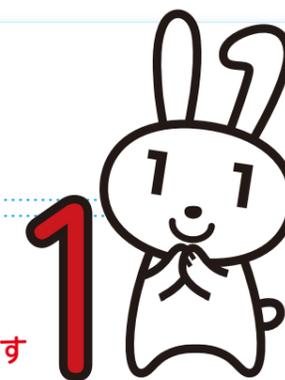
マイナンバーカードの保険証利用に際して、オンラインでの資格確認が2021年3月より開始される予定です。
これに伴い、2021年春以降、新規に交付する健康保険証から個人を認識するための2桁の枝番の印字を
追加します。

●現在の健康保険証の記号・番号は世帯ごととなっていますが、
今後、個人ごとに2桁の枝番が追加で印字されます。



●2桁の枝番が印字されていなくても、健康保険証は使用できま
すので、現在お持ちの健康保険証の更新(差し替え)はいたしま
せん。

マイナンバーカードで 医療機関を受診するには?



2021年3月(予定)から、マイナンバーカードを保険証として利用し、
医療機関を受診できるようになります。

保険証として利用する前に「マイナポータル」への登録が必要です

マイナンバーカードを保険証として使用した
いは、政府が運営する「マイナポータル」へ
の事前登録が必要です。

※2021年秋から、マイナポータルで、自分の薬剤情報や
特定健診情報、医療費情報を確認できるようになり、オ
ンライン診療や医療機関の領収証がなくても確定申告
が可能になる予定です。

◎マイナポータルとは

国が国民に提供するオンラインサービス。子育
てや社会保障などの行政サービスの検索やオン
ライン申請ができたり、行政機関等からのお知
らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

登録は
こちらから



退職後に任意継続や特例退職被保険者制度の利用を 検討されている方へのお願い

申請書は退職日の翌日以降に提出してください。
申請期限がありますので、ご注意ください。

◎退職後に継続して健康保険を 利用する場合の申請期限は

- 任意継続** 退職翌日より20日以内
- 特例退職** 加入資格を満たしてから3カ月以内

2021年度 予算のお知らせ

2月19日に開催された第166回組合会で、2021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。

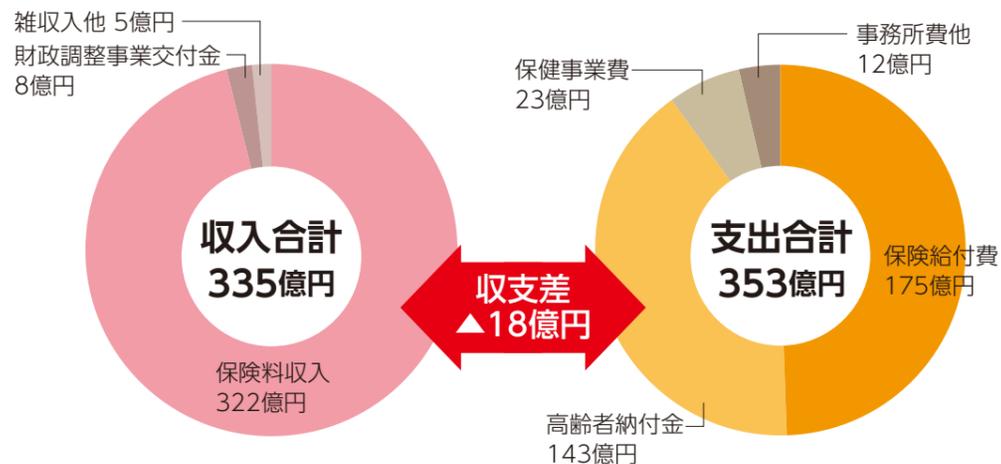
予算概要

健康保険

【予算基礎数値】

- ◆被保険者数……57,050人 ◆被扶養者数……55,800人
- ◆被保険者平均年齢…44.3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。

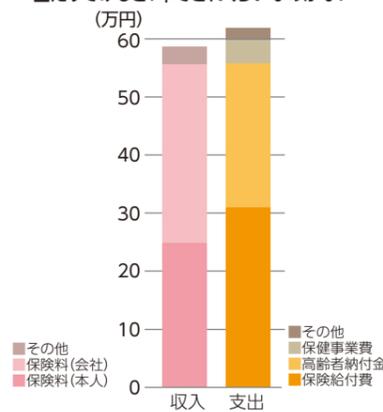


保険給付費とは…

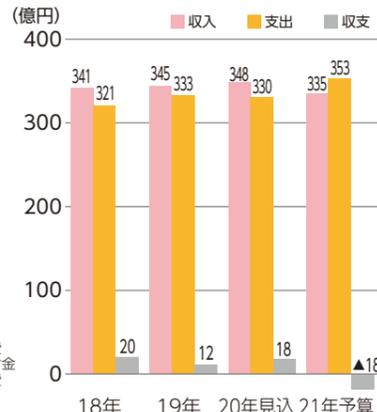
みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。



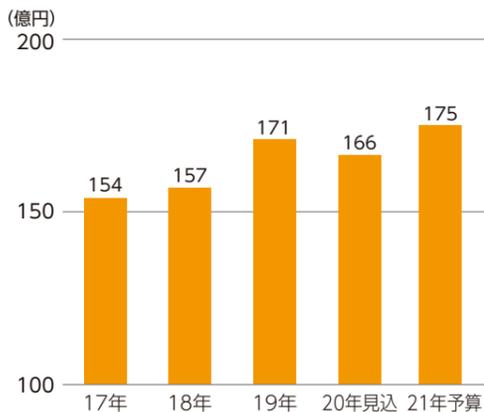
◆セキスイ健保の収入と支出は、みなさん1人当たりで見ると1年でどれくらいなのかな?



◆支出は年々増えています



◆保険給付費の推移



保険料は平均でみなさまから年間25万円いただいています(会社からは31万円)。支出の内、半分はみなさまへの給付費(医療費等)、4割は国へ的高齢者納付金です。

20年度はコロナの影響もあり、対前年▲5億円。21年度は対前年9億円の増加を見込んでいます。

介護保険

	2020年	2021年
収入合計	43.2億円	43.2億円
支出合計	43.2億円	43.2億円
保険料率	1.72%	1.84%(会社0.92%・本人0.92%)
介護納付金	42.5億円	42.8億円(+0.3億円の増)

ご存知ですか?

医療費が高額になったときも安心!

医療費の自己負担額(入院時食事代や差額ベット代は含まない)は…

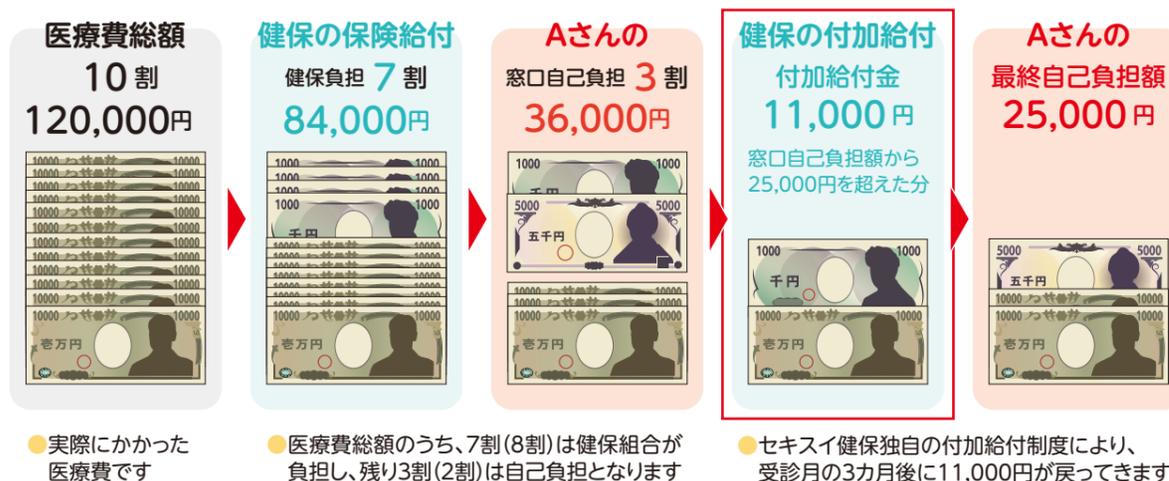
1人、1カ月、1医療機関(入院・外来ごと)で
25,000円を超えた分が戻ってきます!

※100円未満の端数は切り捨て

医療機関の窓口で支払う自己負担額が高額になった場合、高額療養費制度(すべての健保共通の制度)とあわせて、セキスイ健保独自の制度である「付加給付制度」によって自己負担の一部がさらに戻ってきます。

※市町村等から窓口負担分について医療費助成がある場合、付加給付は支給されません。

AさんがB病院で1カ月に36,000円自己負担した場合



申請手続きは不要です!

おおむね受診月の3カ月後に、医療機関からの請求に基づき自動的に支給されます。セキスイ健保からの通知は下記のとおりです。

名称	通知時期	通知(入金)方法
【医療費のお知らせ】 加入者のみなさんが医療機関に受診されたものを対象に作成しています。	現役	毎月 Webでお知らせしている会社(閲覧方法は会社へお問い合わせください)と紙でお知らせしている会社があります。
	任意継続 特例退職	支給金発生月と1月(前年1~9月受診分) 4月(前年10~12月受診分) 紙でお知らせしています。
保険給付金等の【支給決定通知書】 各種給付金(高額療養費・付加給付金・傷病手当金・出産手当金・療養費等)の支給がある方を対象に作成しています。	現役	支給金発生月 紙でお知らせしています。 ※入金は、会社を通じてお振込みされます。
	任意継続 特例退職	支給金発生月 紙でお知らせしています。 ※入金は、指定口座にお振込みされます。

※いずれの通知も、再発行はできませんので大切に保管してください。



オンライン
禁煙プログラム

**セクスイ禁煙
チャレンジ**
2020ファイナル

対象者 2021年3月末まで在籍する、禁煙を希望する従業員（健保加入者）

取組内容 スマートフォンによるオンライン診療と、禁煙補助薬の配送による禁煙サポート



**禁煙に成功した方
からの声**

- ①喫煙歴 ②喫煙本数 ③はじめたきっかけ
④チャレンジ中、チャレンジ後に感じた変化 ⑤感想



積水化学G 製造Iさん

①20年程度 ②15本/1日 ③過去に何度か禁煙に挑戦したが長くても1カ月程度しか続かなかった。「禁煙チャレンジ」は自己負担ゼロで服薬もできることを知り応募した。④ごはんが美味しくなり体重が増えたため、浮いたタバコ代でエアロバイクを購入してダイエットを開始。家族からタバコ臭いといわれることもなくなった。⑤失敗した場合はムダになってしまうが、通常はお金がかかる禁煙プログラムを無料で受けることができるので、成功すれば本人・健保双方にとってうれしいことだと思う。



積水ハウスG スタッフYさん

①26年 ②15本/1日 ③世間の喫煙に対する風当たりの強さを感じることが増えるなか、自己負担ゼロで通院も不要、Web通話でOKという気軽さにひかれた。④5月末から服薬と同時に禁煙をスタートし、今も禁煙を継続中。以前は精神安定剤として必要不可欠だと思っていたタバコだが、実は不要だったことに気づくことができた。⑤服薬ペースを守り、喫煙具を処分すれば必ず禁煙は成功すると思います。みなさんも気負わずチャレンジしてみてください。

家庭常備薬等
WEBお申込みサイト
CLICK!

対象者 現役被保険者のうち希望する方

取組内容 医薬品、日用品等を割安で購入可能



購入者からの声



市販よりも安く購入できるため、ありがたいサービスだと思う。
(現役社員・退職者)

少量からでも注文可能なのは便利だと思う。
(現役社員)

Webで申し込みができるようになり、便利になった。
(現役社員)

**主婦・退職者
健診**

対象者 扶養に入っている35歳以上の主婦、40歳以上のご家族
35歳以上の退職者

取組内容 健康診断（一次健診、二次健診）費用の補助



ご利用者からの声



検査内容は充実していると思うので、毎年できるだけ受診したい。

現在、施設健診が1日で終わるので助かる。これからも続けてほしい。

子ども連れでも健康診断を受診できる病院があるのは便利なので、もっと増やしてほしい。

健康診断の申し込みが複雑で面倒。もっと簡単にしてほしい。