

# ヘルシーライフ

## CONTENTS

- 健康保険組合を取巻く環境
- 健保保健師・看護師にききました！  
あなたの推し☆を教えてください
- セキスイ健保の保健事業に関する  
アンケート集計結果 (サマリー)
- オンライン資格確認がはじまっています
- マイナンバーカードの保険証利用で何が変わるの？
- 2022年度決算のお知らせ



はじめまして、「せきにゃん」です



<https://sekisui-kenpo.or.jp/>



上記の二次元バーコードより、過去号も閲覧することができます。ご家族でご覧ください。

# 健康保険組合を取巻く環境

セキスイ健保の財政は、近年赤字の予算を組みながら最終的には何とか黒字を確保してきました。しかし、23年度は赤字の決算になる見込みで、以降も赤字が続く見通しです（もちろん、内部積立金があり、すぐに保険料率があがることはありません）。ここでは、その要因を、健保を取巻く環境や医療制度などを交えてお伝えします。

## 国民皆保険制度

みなさんご承知の通り、この国では「国民皆保険」といって国民は必ず下図のいずれかの医療保険に加入しています。この内セキスイ健保は、約1,400ある健康保険組合の1つです。



ここに  
加入したよ

## 公的医療保険の種類

### 健康保険組合

会社の従業員とその家族

### 協会けんぽ

健康保険組合のない会社の  
従業員とその家族

### 共済組合

公務員や教職員等とその家族

### 国民健康保険

自営業、無職等の方とその家族

後期高齢者医療制度 原則75歳以上

## 健保全体の財政

健保組合全体の財政です。

収入は、大半がみなさまと会社からいただく保険料です。これは、みなさまの月々の給与（報酬月額）と賞与が元となっています。支出は、大きいのは保険給付費と高齢者拠出金です。

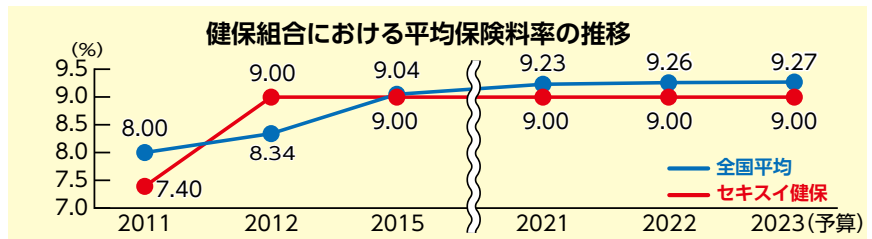
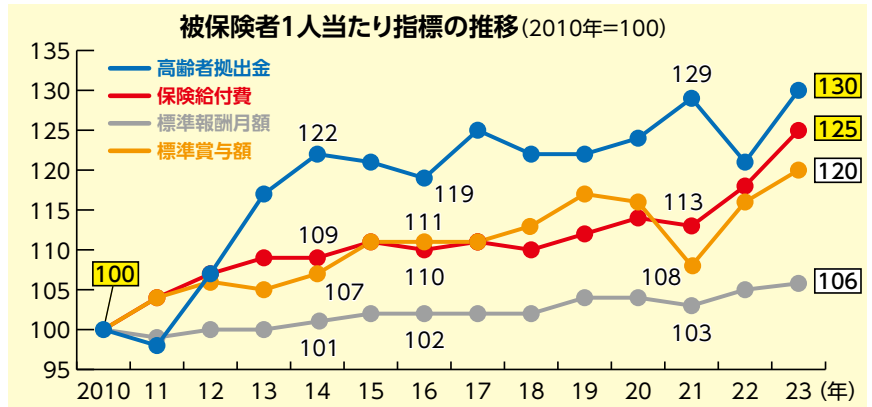
2010年を100とした時の、各々の増減の推移を指標にしたのが、右のグラフです。

これを見ると、収入の指標より支出の指標が上回っているのがわかります。

これを、右のグラフにありますように、各健保は保険料率を上げながらしのいできた、というのが現状です。

因みに、当健保は2012年に料率を7.4%から9%に上げてからは料率を改定していません。

\*この料率は、被保険者と事業主がそれぞれ払う保険料の料率の合計です。  
セキスイは、被保険者・事業主=4.05%:4.95%です。

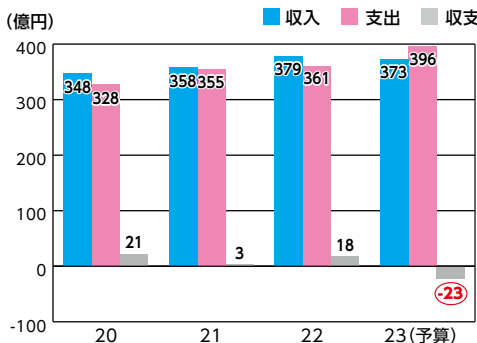


## セキスイ健保の状況

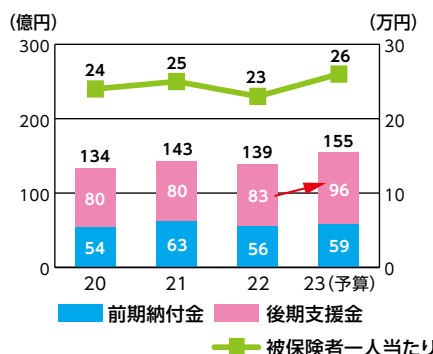
当健保は2012年に料率を上げて以来、収支は黒字が続いていましたが、国全体の状況と同様、支出が増え続けて、2023年度は赤字になります。

### 〈健保財政の推移〉

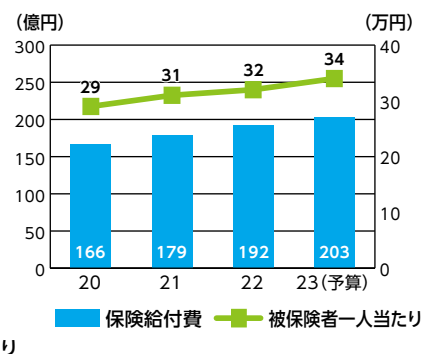
#### ● 収入・支出・収支



#### ● 高齢者拠出金の推移



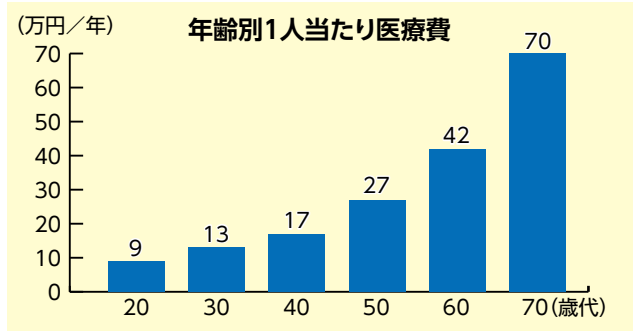
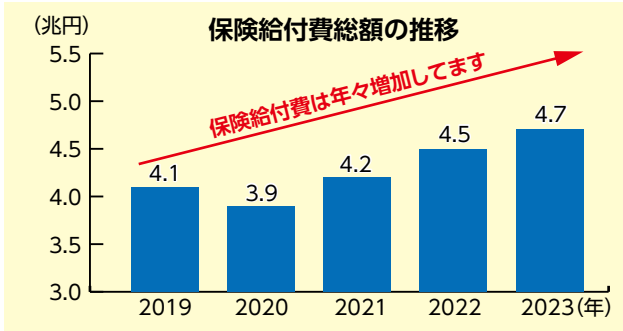
#### ● 保険給付費の推移



## 保険給付費

ここで、支出の大きな2つの項目についてみていきます。まず、保険給付費です。

みなさんが病院にかかった際に、窓口で支払う3割の医療費の、残りの7割を健保が負担しており、これを**保険給付費**といいます。



保険給付費はコロナ禍の影響はあるものの基本的には年々増えています。これは、1つには医療の高度化の進展や高額薬剤の登場による1人当たりの医療費の増加の影響です。

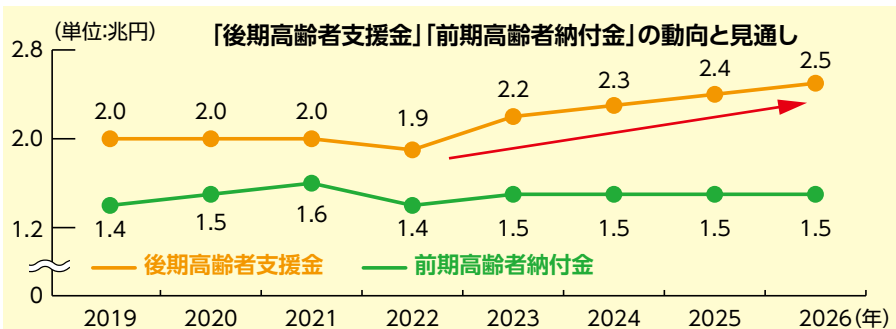
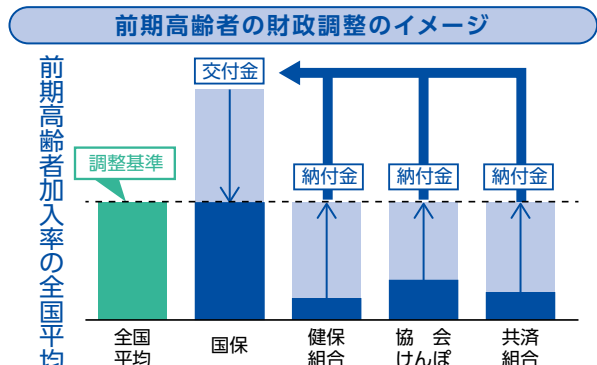
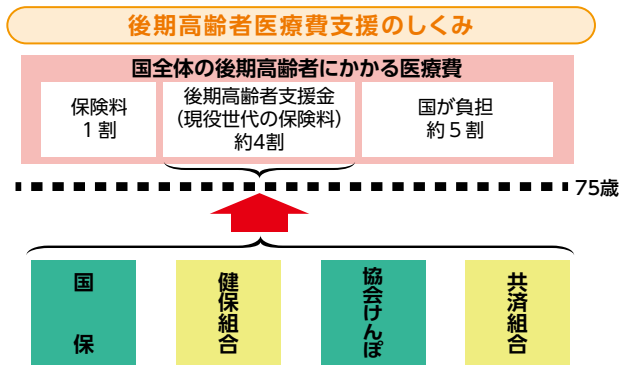
もう1つは、グラフにあるように、1人当たりの医療費は高年齢になるほど高くなりますが、ご承知の通り日本は年々高齢者が増え続けています。特に、今後団塊の世代が後期高齢者になっていく2025年以降は以前より大きく医療費が増えることが想定されます。(これを**2025年問題**といいます)。

## 高齢者拠出金

もう1つ大きな支出に、高齢者拠出金があります。これには「前期高齢者納付金」と「後期高齢者支援金」の2種類があります。

**前期高齢者納付金**= 健保や協会けんぽの加入者は概ね65歳までに定年を迎え、その後多くの人は後期高齢者になるまで国民健康保険に加入します。従って、国民健康保険は健保組合より医療費の高い高齢者の比率が高いため、高額な保険給付費を賄えません。そこで、退職者が74歳まで元の健保等に加入していたらその健保が負担したであろう保険給付費を拠出するのが前期高齢者納付金です。これは国民健康保険の支援になります。

**後期高齢者支援金**= 後期高齢者の医療費は膨大なため、国の制度として、半分は国が負担し、約1割は本人が負担、残りの4割は4つの医療保険加入者が支援することになっています。この4割分を後期高齢者支援金といいます。



グラフにありますように、今後後期高齢者支援金は毎年1,000億円ずつ増えていく見通しで、当然当健保の負担もまだまだ増えていきます。

また、前期高齢者納付金は全体では横ばいの見通しですが、今後計算方式に「総報酬割」が導入される予定で、報酬が平均より高い当健保の負担はまだ増えていく見込みです。

## セキスイ健保の取り組み

このような状況の中、当健保では、従来より以下の取組みに力をいれています。

### 疾病の予防や健康の維持・増進

- 健康診断 (被保険者はもちろん被扶養者も)
- 健康教室
- 無料歯科健診

### 疾病の重症化予防

- 各保健指導の実施
- 2次検診の受検

### 医療費の適正化

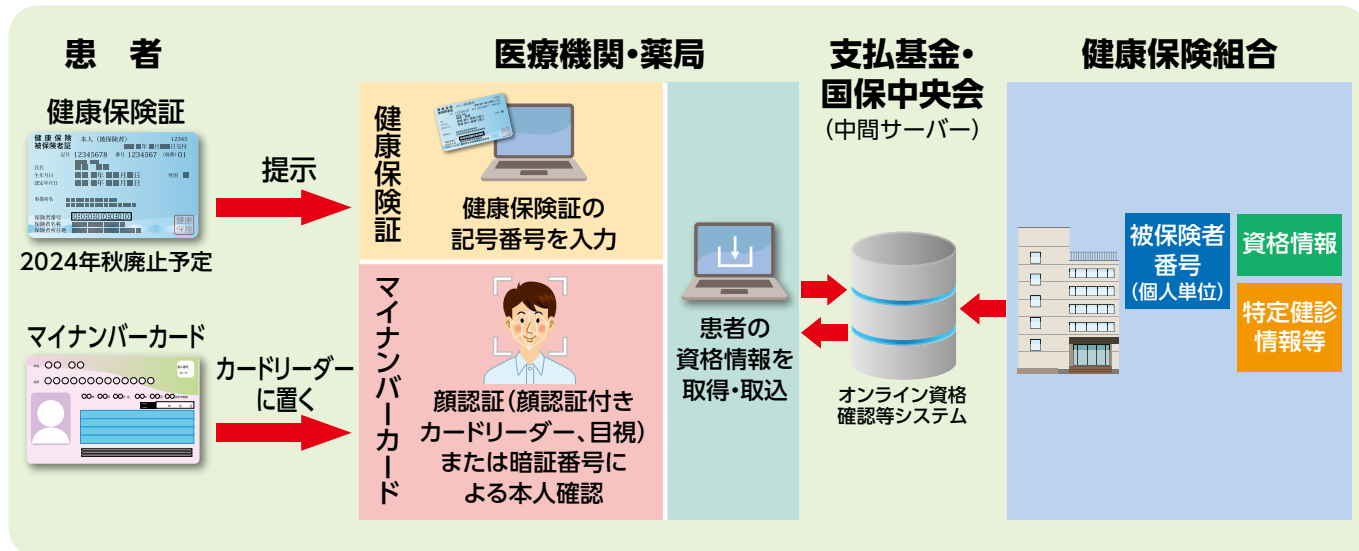
病院や施術所での適切な受診

# オンライン資格確認がはじまっています



## ◆オンライン資格確認とは

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードの IC チップまたは保険証の記号番号等により、オンラインで資格情報の確認ができるしくみのことです。



※2023年4月より医療機関等においてオンライン資格確認が原則義務づけられました。

オンライン資格確認をするためには、各個人が会社を通じてマイナンバーを健康保険組合へ提出し、健康保険組合で登録されていることが必要です。

(資格確認が出来ない場合は「資格なし」とされ病院によっては10割負担を請求される場合があります。)

またマイナンバーカードを保険証として利用する場合は、あらかじめマイナンバーが健康保険組合に登録されていることと、マイナポータルで健康保険証利用申し込みがされていることが必要です。



## マイナンバーの登録方法:(健康保険組合では事業主を通じて収集しています)

個人(家族分含む) → 会社(事業主)へ提出 → 健保へ提出 → オンライン資格確認等システムへ登録

※健保から中間サーバーに登録してから1週間ぐらいでマイナンバーカードと保険証の紐づけやオンライン資格確認ができるようになります。

## 2023年度被扶養者資格確認調査(検認)について

今年も加入者の方のご負担を軽減するため、情報連携により、事前に健保にて被扶養者の方の収入金額を確認し対象者を限定して行います。

- 調査対象は「情報連携で収入情報が確認できない方」、「自営業等で確定申告をされている方」、「単身赴任や通学以外の理由で別居されている方」となります。

# マイナンバーカードの保険証利用で何が変わるの？

## 1 医療機関の受付で

顔認証または4桁の暗証番号により本人確認を行います。

## 2 転職や結婚したとき

新しい健康保険証の発行前でも、マイナンバーカードで受診できます。  
※転職の場合は、新たに加入する健康保険にマイナンバーの届出が必要です。

## 3 医療費が高額になりそうなとき

受付で同意すれば、支払いが高額療養費の限度額までに。健保への限度額適用認定証の申請は不要です。

## 4 医療費の窓口負担

初診料・調剤料等が低額になります。  
窓口負担(3割の場合)の加算金額

※( )は2023年4月~12月

	マイナンバーカード	健康保険証
初診	6円	12円(18円)
再診	なし	(6円)
調剤	3円(6ヵ月ごと)	9円(12円)(6ヵ月ごと)

## 5 医療費の情報

健保からの医療費のお知らせ発行前に、マイナポータルから医療費の情報が確認できるようになります。また、この情報は医療費控除の申告に利用できます。

※医療費控除で使用される際は、健保からの保険給付金と支払われた内容や整骨院等の療養費の分は、別途入力が必要です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用したい方は、セキスイ健康保険組合にマイナンバーを提出してください。

提出方法は、ヘルシーライフ4ページ『オンライン資格確認』のご案内ページにてお知らせしております。

※ご自身の登録状況が不明な場合は、[マイナポータルの「最新の健康保険証情報の確認」](#)からご確認ください。

- ▶マイナンバーカードが健康保険証として利用できるのは、オンライン資格確認のシステムを利用している医療機関・薬局です。(ステッカーやポスターが目印)
- ▶従来どおり、健康保険証でも受診できます。

(健康保険証は2024年秋に廃止予定です。)

### ◎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



## Check Point

マイナンバーカードを健康保険証として使うには？

- 勤務先にマイナンバーを提出
  - マイナポータルから、健康保険証の利用申し込み
- が必要です。

転職したとき、手続きは必要？

必要です。転職先の会社にマイナンバーを提出してください。

今後はマイナンバーカードがないと受診できなくなるの？

2024年秋に予定されている健康保険証の廃止までは、健康保険証で受診できます。(2023年6月現在)



## マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

無料 マイナンバー  
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30 (年末年始を除く)

一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は

マイナンバーカード等

050-3818-1250

その他のお問い合わせ

050-3816-9405

健保保健師・看護師にききました!

# あなたの推しを教えてください

セキスイ健保の各地区担当の保健師・看護師に、頑張っている健康管理担当者、保健指導対象者を推薦してもらいました!皆さんがご存知の方もいるかも...ぜひ頑張りやに誉め言葉の花束を(\*´艸`)取材にご協力いただいた皆様、素敵な時間をありがとうございました。



## 01 広島



←左から  
積水ハウス 中国四国営業本部 植木様  
積水ハウス 広島シャーマゾン支店 中西様  
セキスイ健康保険組合 保健師 菅  
積水ハウス 広島支店 渡邊様



←応援に来て  
くださいました☆  
積水ハウス建設中国四国  
CRE事業部 長尾様

### ◆保健指導面談の日程が抽選になることも!その秘訣は?

▶ 会社のルールとして「健診から保健指導面談まで受けるもの」という雰囲気ができていること  
▶ 菅さんを中心に事業所間で協力体制ができていること(植木様・中西様・渡邊様)

健康でなければ、仕事もプライベートも安定せず、業務の向上にも影響すると実感しています。本部長、支店長自ら率先して保健指導面談を受けていることもあり、健診(一次、二次)や保健指導は、会社のルールとして受けるという雰囲気ができています。菅さんには、健診時期から保健指導面談の実施時期を相談でき、対象者の都合が合わなければ同じ建物内の事業所間で調整することで保健指導もスムーズに進みます。菅さんに「話を聞いてもらいたい!」という方も多く、年齢層の高い配置技術者でも進んで受けてくれます。

▶ 雰囲気を大切にしています(菅)

話をさせていただく中に、生活のポイントがあったり、本人が気づかない習慣があったりするので、私に「何を話しても大丈夫!」と思ってもらえるような雰囲気を大切にしています。また担当者の方が保健指導の目的を理解し、絶妙な塩梅でスケジュールしてくれるからこそ、面談がスムーズに実施できます。この担当者の見えないけど大事なスキルに感謝です。

## 02 石川

### ◆健康管理責任者として減量取組中! 45日間で6kg減量、その秘訣は!?

▶ 高すぎるハードルは設定せず、自分ができる範囲で目標設定すること(藤間様)

自分が健康管理責任者という立場であること、これ以上太りたくないという思いから減量のため生活改善を実施。

子どもが寝る前に帰宅し、起きている間は家族との時間を大切にしたいので、朝4時半に起き、海岸まで散歩することから始めました。今日はやめようかなと思うこともありましたが、平山さんに朝日の写真を送る約束をしていたので、約束を守るために頑張りました。今では一人でも有意義に過ごす時間になっています。他にも平山さんからアドバイスをもらい、「あすけん」で食事カロリーを確認したり、毎日の体重測定等、高すぎるハードルは設定せず、自分ができる範囲で目標設定し、実践しています。今は雨の日にできることを相談し、ヨガを実施するか検討中です。

(取材の際に、当健保村中が実施している筋トレの話になり、その後やってみました!とご報告いただきました☆)



↑右から  
積水ハウス北陸シャーマゾン支店 藤間様  
セキスイ健康保険組合 保健師 平山

▶ 責任者が変われば組織も変わる(平山)

トップが禁煙したことで事業所内で禁煙の輪が広がったという体験から、責任者の方が保健指導対象者になっていた際は、特に力を入れて保健指導をしています。藤間さんには、自分の体験を社員の方に伝えたり、啓蒙したり頑張っていたらと期待しています。

## 03 埼玉



←右から  
セキスイ健康保険組合 保健師 長島  
積水ハウス建設関東 本社 坂本様  
応援にかけつけた  
積水ハウスノイエ 埼玉営業所 高野様  
(高野様曰く坂本様の弟子☆だそうです)



←強力なバックアップ!!  
積水ハウス建設関東  
間舘様(坂本様の右側)  
高木様(坂本様の左側)

### ◆保健指導面談実施率100%!その秘訣は?

▶「社員の健康第一!」社長、総務部長のバックアップと長島さんとの保健指導面談の打合せ(坂本様)

従業員の健康が損なわれると、従業員自身だけでなく、家族の生活リズムも変わってしまい、それぞれの負担が大きくなります。従業員数も多く大変ですが、トップの「社員の健康第一」という考えのもと、社長、総務部長の強力なバックアップをもらい、社員の健康管理に携わっています。年度内に健診(2次検診の受診含)から保健指導面談までが終わるように計画を立て、長島さんと情報を共有しながら保健指導面談の方法について打ち合わせをします。皆さんお忙しいので、初回面談をWEBでできることは、対象者にとっても受けやすく、実施率UPに繋がっていると思います。

(弟子の高野様より)坂本さんから健康管理業務の指導を受け、今は総務長としてそのまま実践しています。体制がしっかりしているので、健康管理が楽です、と当日お話を伺いました。

▶ 坂本さんとの保健指導面談の打合せ(長島)

打合せの中で、対象者から返事がない場合のルールも決めています。3回連絡して返信がない場合は、坂本さんに相談するとすぐに返信がある為、保健指導がスムーズに進みます。坂本さんの努力のおかげで協力体制ができているからこそ実現できたと思います。

## 04 宮城

### ◆禁煙・10kg減量に成功!その秘訣は!?

▶ 無理なく自分にあった方法で実施すること(蓮池様)

入院がきっかけで2年前に禁煙。昨年の健診で今までにない体重になり、翌日から朝食を食べる、昼食のラーメンをやめる、毎日体重測定等、無理をすればリバウンドするので長く続く方法を考え実践。今も車移動中は腹筋に力を入れる、TVをみながら腹筋をするなど空いた時間でできることを考え実施しています。禁煙した際の「2週間乗り切れば継続できる」という体験も大きいかもしれません。(他にもいろんな取組が次から次へと出てきて、取材中Σ(°△°)でした)



↑右から  
セキスイファミエス東北 小田島様、竹内様、蓮池様  
セキスイ健康保険組合 保健師 鈴木

### ◆3支店分の保健指導面談の窓口。 日程調整を円滑に進める秘訣は!?

▶ 対象者の方への配慮(竹内様)

前任の小田島さんが面談までの体制を作ってくださっていたので、楽でした。皆さんお忙しいので実施日と会議が重ならないように配慮し、第二希望日までメールで確認して、鈴木さんと日程調整しています。もし当日ダメになった場合も必ず連絡があるのでドタキャンは0です。

### ◆対象者の方と目標を立てる際の秘訣は!?

▶ 事前にできている項目をチェックしてもらい、面談時に一緒に考えます(鈴木)

面談時は結構ずばり言いますが、脅しはしていません。ヘルスアップ大作戦(パンフレット)を利用し、今やっている健康習慣に○付けとやった方が良くと想っていることを伺い、実際に動ける手段と一緒に考えています。

番外編  
大阪



### 撮影グッズの作成班と取材班☆

⇒楽しく写真撮影ができるように、撮影グッズはみんなで手作りしました  
(セキスイ健康保険組合 保健事業G)



# アンケート集計結果 (サマリー)

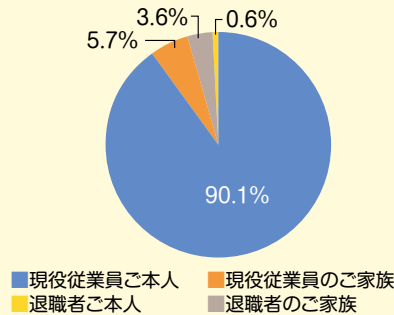


ご回答ありがとうございました

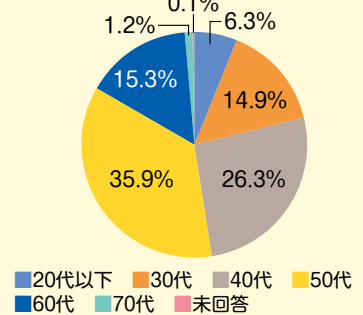
今年3～4月に組合員の皆さんを対象に保健事業に関するアンケートを行いました。その際にいただいた回答を抜粋してご紹介いたします。



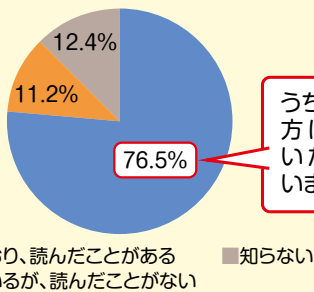
回答者の属性 (総数1390件)



回答者の年代



ヘルシーライフ認知度



うち、92%の方に満足いただいています

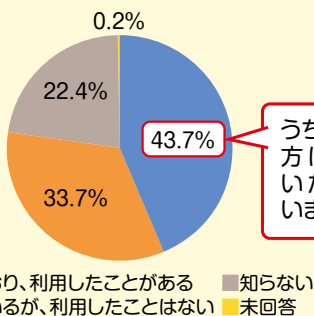


- ・読みたい記事や興味のある記事がすくない
- ・字が多すぎたり字が小さいのでよみにくい

- ・グラフや写真を増やし、読みやすい誌面を意識して作成していきます
- ・今後、事業所や皆さんが取り組んでいる健康事例紹介を増やすことも検討しています  
※今号はP10に事業所の取組を掲載



健保HP認知度



うち、91%の方に満足いただいています



- ・トップページが見にくい
- ・探したいページが見つげにくい

6/1からトップページをシンプルにデザイン変更しました！検索機能の充実等、今後も皆さんが使いやすいHPとなるよう改善を進めていきます



## セキスイ健康保険組合ホームページ デザイン変更のお知らせ

6月1日(木)、ホームページ運営会社のシステム変更に伴い、健保ホームページのデザインを変更いたしました。使い勝手が変わりますので、皆様にはご面倒おかけするかもしれませんが、ご了承のほど宜しくお願い致します。

なお、URL等は原則そのまま移行いたしますが、一部ページ構成に変更がありますので、ブラウザの「お気に入り」や「ブックマーク」等に登録されている方は恐れ入りますが再登録をお願いいたします。

変更前ホームページ



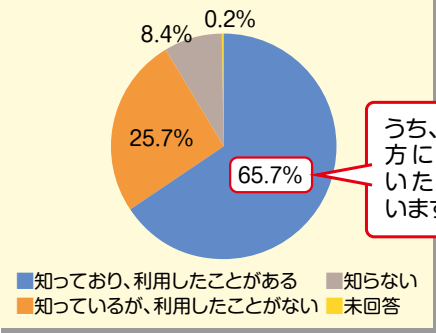
変更後ホームページ



今後とも、内容の充実を図るとともに、最新の情報を発信してまいりますので、よろしくお願いいたします。



### 家庭用常備薬認知度

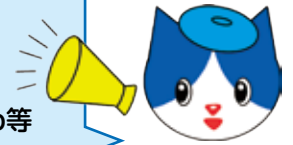


うち、82%の方に満足いただいています

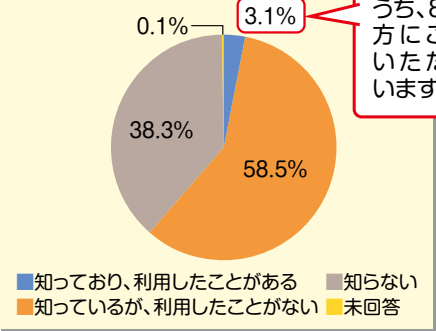


- ・買いたい薬がない（少ない）
- ・常備薬の種類をもっと増やしてほしい
- ・Webサイトから購入する場合は送料がかかる

Webサイトから購入する場合、買える商品の種類が増えるだけでなく、紙と比べてお安くなることもあります。少し買う場合は紙、たくさん買う時はWeb等状況に応じて使い分けるのもオススメです。

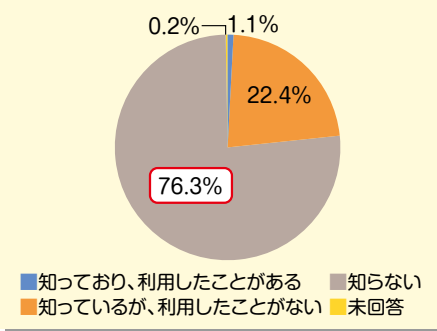


### 健康相談認知度



うち、86%の方に満足いただいています

### 小児科オンライン認知度



まだまだ認知度が低いことが課題です



### まずは小児科オンラインのサイトで会員登録を!

- ※会員登録時には必ず利用規約を一読ください
- ※会員登録時には、記号番号の入力が必要となりますので、お手元に保険者証をご準備のうえ登録してください

二次元バーコードをお読み取りいただくか以下のURLにアクセスしてください  
<https://syounika.jp/lp/kenpo/sekisui>

会員登録に必要な合言葉 **ばぶばぶせきすい**



## その他、みなさまからのご意見・ご感想と健保からの回答

#### 健康診断に関しては、9割強の方が満足していますが、

- 健診の時間がかかりすぎる等、健診機関への要望
- 胃カメラが希望できない
- 人間ドックほか健診項目の増設などのご意見がありました。

このうち、まず健診機関への要望については、現状簡単に解決できるものではありません。一方、人間ドックの実施や検査項目を増やしてほしいとの健診制度に対する要望については、費用対効果を鑑み個別に対応して参ります。

#### 新たに取り組んでほしい保健事業に関するご意見として、

- スポーツジム等や、ワクチンの補助
- 健康維持・増進のための健康情報の提供
- 健康な人へのインセンティブなどがありました。

いただいたご意見の内、各会社で取り組んでいる従業員向けの健康経営事業、福利厚生制度の中で対応済みのももあり、同じような取り組みの重複を避けつつ、費用対効果も鑑みた上で、可能な保健事業を進めて参ります。

#### 健保全体に対してのご意見としては、健康保険料の抑制、特例退職者制度の維持、コスト削減等の健保運営に関するご意見やご批判をいただきました。また、健保業務に対しては、

- 扶養認定、保険給付の申請手続きの簡略化、電子化
- 整骨院等に関する受診照会の廃止などのご意見がありました。

健保の財政健全化や医療費適正化を図りつつ、可能な限り申請手続きの簡略化や電子化を進めて参ります。また、整骨院等の受診照会に関しては、厚労省の法令等に基づき運用しております。ご理解のほどお願い申し上げます。なお、受診照会の内容につきましては、適宜の見直しを行って参ります。

# 健康イベント紹介



セキスイ健保では、2018年度よりヘルスアップ補助制度を新設、事業所主体で行う、運動習慣や禁煙のきっかけづくりのため健康教室や健康イベントの補助と促進を行なっています。今回は、同補助制度を利用して健康イベントを実施している事業所をご紹介します。

## その①

【事業所名】(株)ヴァンテック

【イベント名】ウォーキングイベント

【実施期間】2023/1/1～2/28

【参加人数】28人

【実施内容】2ヶ月間で目標歩数を目指し、歩数を競う  
(目標歩数383,500歩=6,500歩×59日)

### 担当者様の声

4回目のウォーキングイベント、今回はゲーム感覚のイベントを企画しました。自身や他の人の進み具合がわかるように駅マップを掲示、週に一度更新しました。ウォーキングを楽しむ人が増え、「イベント終了後も歩いている」という声も聞きます。イベント効果がそろそろ出始めているようで、嬉しいです。

### 参加者様の声

- 意識して歩くようになった。
- 参加することで、生活改善を意識できた。
- 普段歩かない道を歩いて、新たなお店や建物を発見できたことが楽しかった。
- イベント終了後も、出来るだけ歩くことを心掛けたい。



個人・団体に分け、入賞者へは賞品を進呈



キャンペーンで使った踏破距離マップです

## その②

【事業所名】積水化学工業(株)滋賀水口工場

【イベント名】体質改善プログラムで健康を目指す

【実施期間】2023/1/4～3/10

【参加人数】71人

【実施内容】「体質改善」を目指して、体成分分析装置(InBody)を使い、筋肉量増加率・体脂肪減少率等を複数回測定、初回測定と最終測定を比較して順位を競う。

### 担当者様の声

InBodyが従業員に周知されたことでイベント期間に限らず、定期的に測定する方が増えうれしく思っています。また、従業員同士での結果の共有や、測定の輪ができたり、InBodyを通じた若い世代も含めた健康意識の高まりを感じています。

### 参加者様の声

- 体重の増減の原因が筋肉量の変化なのか、脂肪量の変化なのが詳しくわかる点がよかった。
- 筋肉量の部位別測定で、自分に足りない箇所がわかってよかった
- 点数化されるとやる気が出た
- 賞品が出るのも魅力



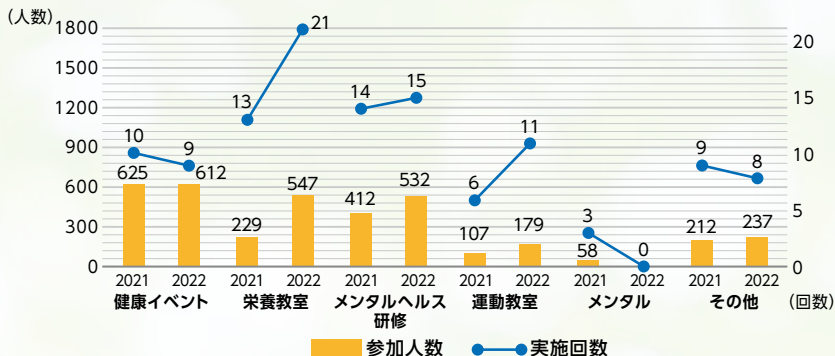
InBody測定の様子



上位入賞者へは近江牛を進呈

今回ご紹介しました事業所以外でも、健康教室や健康イベントが開催されています。次号以降のヘルシーライフでも、折に触れてご紹介していく予定です。

## 【参考】健康イベント、栄養教室等 実施回数・参加人数



2021～2022年度の禁煙教室の実績は回数・参加者数共に0です。

従業員の方ひとりひとりではやりにくいことも、他の方と楽しみながら実践することで、皆さんのやる気を引き出せるのではないのでしょうか。

今回紹介した健康イベントだけでなく、食事やメンタル、禁煙等のテーマで健康教室を開催することも可能です。事業所が抱える問題へのアプローチとして、ぜひ健保の制度をご活用ください。

※健康イベント・健康教室等に関する資料・申込書は健保HP内の事業所担当者ページ(PWあり)よりDLできます



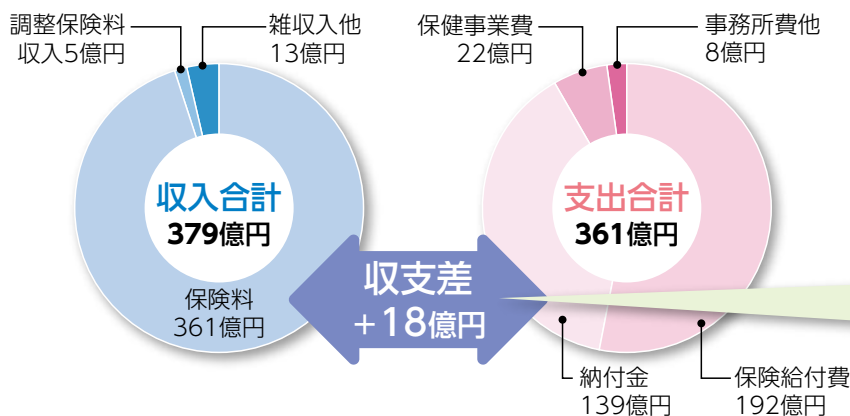
# 7月24日に行われた第174回組合会にて、 2022年度決算が承認されました

被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道を報告いたします。



## 2022年度 決算概要

### ◆ 健康保険



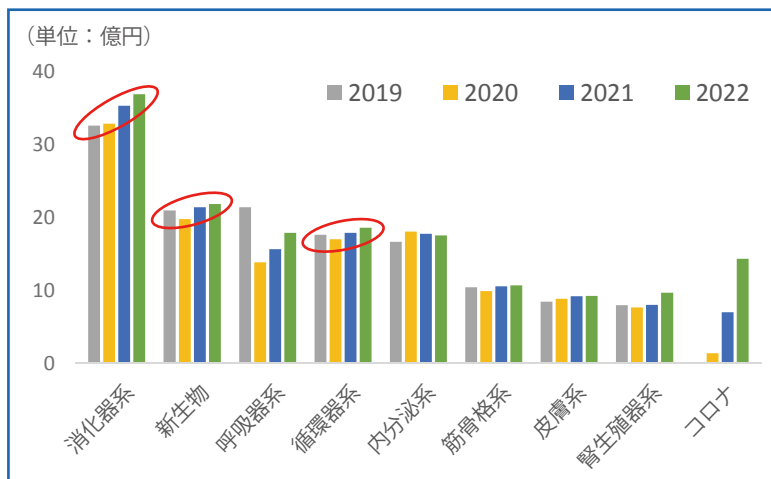
#### 決算基礎数値

- 被保険者数 …………… 59,753人
- 被扶養者数 …………… 56,328人
- 被保険者平均年齢 …………… 44.6歳
- 保険料率 …………… 9.0%

収支差の18億円につきましては、今後の健全な財政運営に備えて積立金に充当します。

◆ 財政状況の推移については、P2をご参照ください。

◆ ここでは、増え続けているセクスイ健保の全加入者の医療費について、主な疾病別にみていきます。  
(医療費=みなさんの窓口負担3割+健保負担の保険給付費7割)



疾病分類	主な症名
消化器系	歯周病、虫歯、消化器の炎症
新生物	がん(乳房、前立腺、大腸、胃、子宮等)
呼吸器系	花粉症、風邪、インフルエンザ
循環器系	心疾患、脳疾患、高血圧
内分泌系	糖尿病、高脂血症、甲状腺
筋骨格系	関節、脊椎、腰、肩
皮膚系	皮膚炎、アトピー、じんましん
腎生殖器系	腎臓、結石、生殖器、不妊治療
コロナ	新型コロナウイルス感染症

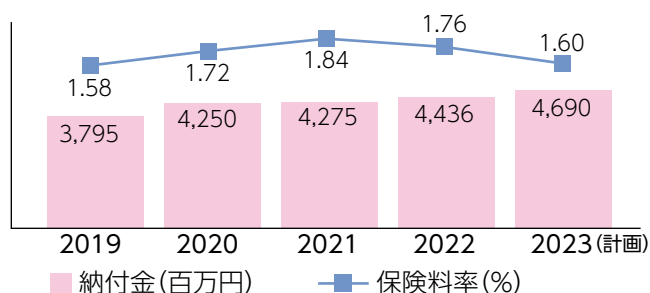
◆ 歯科(歯周病や虫歯)が増えています。がんや生活習慣病(循環器系・内分泌系等)の医療費が大きく、かつ増えているのが課題です。

### ◆ 介護保険 [2022年 介護保険料率:1.76%]

収入合計  
47.2億円

支出合計  
44.4億円

収支 +2.8億円  
準備金の積み増しへ



# VOICE

健保の取り組みについて

みなさんから寄せられた声をご紹介します



オンライン  
禁煙プログラム  
**セキスイ禁煙  
チャレンジ  
2022ファイナル**

**対象者** 2023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 ②1日の喫煙本数
- ③はじめたきっかけ ④感想



積水化学G 製造Tさん 50代の方

- ①30年
- ②30本
- ③昨年、肺に穴が開き、咳や痰が止まらなくなってしまい、今度こそと、禁煙チャレンジに申し込みました。
- ④タバコをやめたら食べ物がおいしくて太ってしまったので、今度はダイエットに挑戦です！



積水化成G スタッフYさん 50代の方

- ①7年
- ②10本
- ③ここ数年、禁煙しては失敗していましたが、今回もダメ元で禁煙チャレンジに申し込みました。
- ④体に染みついていたタバコ臭も消え、喉のイガイガもなくなり、快適に過ごしています。

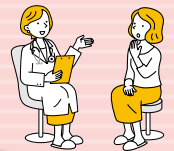
健康食宅配  
60日プログラム



**対象者** 「すこやかサポートパーソナル (SSP)」ご登録の方で、保健指導対象の方

**取組内容** 1日1食60日間分の冷凍おかずの宅配と管理栄養士のアドバイス

ご利用者からの声



カロリー、塩分  
控え目で、効果的に  
減量できました。

運動と組み合わせ、  
無理なく  
減量できました。

日々の献立を  
考えずに済むので  
助かりました。

最初は空腹感が  
ありましたが、  
慣れると食事が  
美味しくなりました。

ご家族・退職者のみなさんへ

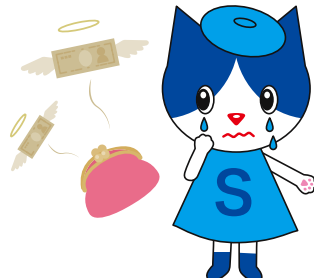
## 健康診断、受けないと損をするってご存知ですか？

がん検診等も含め  
一般的な健診受診にかかるお金は、

約4万5千円

その差額  
約4万円

セキスイ健保の家族・退職者健診なら、  
**2,000円**から受診が可能！  
がん検診等全て付けても、  
**5,500円**で受診できます。



対象者	年度末時点の年齢
退職者とその女性配偶者	35歳以上
現役社員の方の女性配偶者	35歳以上
上記以外の被扶養者 (男性配偶者含む)	40歳以上

※配偶者およびご家族は扶養に入っていることが前提です

ご家族が安心して暮らすため、皆さんが健康でいることが肝心です。  
そのためにも是非一度、健診をご受診ください。

お問合せの際は、セキスイ健康保険組合 保健事業グループまでご連絡ください

【電話番号】 06-6226-1464

【mail】 health-up@sekisui.com

【受付時間】 10:00-12:00 13:00-15:00

