

ヘルシーライフ

CONTENTS

- 生活習慣を改善してメタボを解消しましょう!
- 「年収の壁」への対応策として事業主の証明による被扶養者認定が可能となりました
- 2024~2026年度ヘルスアップ事業中期計画
- 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
- 2024年度予算のお知らせ

春

2024 vol.145



こんにちは、「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。

生活習慣を改善してメタボを解消しましょう!

「メタボ」って何?



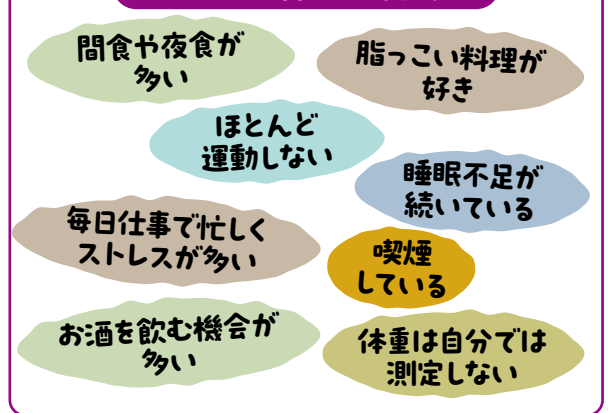
「メタボ」を解消しようと思ったら?

•体重4%の減量を目指しましょう!

メタボリックシンドロームの原因は、不健康な生活習慣の積み重ねによる内臓脂肪の蓄積です。不健康な生活を見直し、まずは健診結果が改善される目安となる体重4%減を目標に減量に取り組みましょう。

生活を見直すことに遅いということはありません!不健康な習慣を改善すれば、必ず効果が上がります。まだ間に合う今のうちに、取り組みやすいところから始めましょう。

こんな生活から脱却を



•食事のエネルギー量を1割減らしましょう

まずは野菜多め、油少なめを意識して食事のエネルギー量を1割減らすことから始めましょう。それだけで、2カ月で1~2kg減量出来ます。

さらに食べ方も工夫して、ゆっくりとよくかんで食べると脳に「満腹サイン」が伝わり、自然に食べる量が減らせます。

メニューをチェンジ



…次のページに続きます

・「1万歩」を目標に、歩く距離を少しずつ増やしましょう!

「歩くこと」は有酸素運動ですので、体脂肪を効率よく燃焼できます。30歩で約1kcalのエネルギーが消費されますので、30分(約3,000歩)歩けば約50kcalのエネルギーを消費できます。少しずつ歩く距離を増やして、1日1万歩、歩けるようになれば、約300kcal以上のエネルギー消費が可能です。

体を動かしたら歩数に換算!

| | |
|-------------|---------|
| ●通勤 駅まで15分 | 約1,500歩 |
| ●乗り換えで3分 | 約300歩 |
| ●買い物(往復30分) | 約3,000歩 |
| ●サイクリング20分 | 約3,000歩 |
| ●掃除・窓拭き30分 | 約3,300歩 |
| ●草むしり30分 | 約3,000歩 |
| ●雪かき15分 | 約4,500歩 |

目標を立てても実践できるの?→「保健指導」を活用しましょう!

・特定健診・特定保健指導とは?

40歳以上74歳以下のすべての被保険者や被扶養者に対して、年1回、メタボに関連する「特定健診」を実施しています(いわゆる「健康診断」です。セキスイ健保では「セキスイ生活習慣病健診」、「家族・退職者健診」で実施しています)。

健診の結果、メタボの発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方に対して「特定保健指導」が行われ、健保からご案内文書が届きます(現役従業員の方には「重症化予防」「健康ナビ」等の健康指導もご案内しています)。

特定保健指導は専門の相談員(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。しっかり活用して「命にかかわる病気」を予防しましょう!



特定保健指導の流れ

保健師等の専門家による

面談

保健師等の専門家と面談を行い、実現可能で取り組みやすい目標を一緒に考えます。



生活習慣の見直しを

実践

目標達成に向けて生活習慣の見直しを実践します。電話などで継続して支援します。



目標が達成できたか

確認

体重や腹囲の状態、目標が達成できたかなどを3~5ヵ月後に電話などで確認します。



パソコン・スマホで面談が受けられます

特定保健指導を受けやすくするために、パソコンやスマートフォン、タブレットを利用して遠隔で面談が受けられる仕組みを導入しています。詳しくは対象になった方にお送りするご案内をご確認ください。



「年収の壁」への対応策として事業主の証明による被扶養者認定が可能となりました

被扶養者の認定については、認定対象者の年間収入が130万円未満*である事が要件となっていますが、パート・アルバイト等の収入が被扶養者の認定要件を上回った場合でも、人手不足による一時的な収入増加であれば被扶養者の認定が可能となりました。あてはまる方は『被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書』を提出してください。

※60歳以上又は障害厚生年金を受給している方は180万円未満。

なお、今回の措置は次期年金制度改正に向けての時限措置となります。

＜事業主(被扶養者の勤務先)の証明書を提出する流れ＞

労働時間延長で 収入増



人手不足による労働時間の延長などで、収入が被扶養者の要件を上回った

事業主が証明書を 作成



被扶養者の勤務先で証明書を
作成してもらう

健康保険組合に 提出



被扶養者の資格確認の際、
事業主の証明書を提出する

※事業主の証明書『被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書』の書式はセキスイ健康保険組合のホームページの「お知らせ(2023年11月6日)」に掲載されています。



今回の措置はいつから開始されるのでしょうか。
また、今回の措置の開始前の扶養認定に遡及されるのでしょうか？



今回の措置については、厚生労働省の通達により令和5年10月20日以降の適用となるため、それ以前の扶養認定及び被扶養者に係る確認については遡及しない取扱いです。
(令和5年度被扶養者資格確認調査で削除になられた方はこの措置の対象外です)



この措置が適用されないのは、どのような場合ですか？



時給が上がった、恒常的な手当や賞与が支給された場合など、今後も引き続き収入が増える事が確実な場合は適用されません。また、フリーランスや自営業者など、特定の事業主と雇用関係にない場合は対象となりません。

健保にお届けいただく住所は住民票の住所となりました

今までは居所を登録していましたが、省令改正により、健保で登録する住所は住民票の住所となりました。住民票を異動した時は健保へ「住所変更届」の提出をお願いします。

住民票の異動を伴わない単身赴任や遠隔地の通学については提出不要です。

但し、住民票の異動を伴わないが、別居の理由が単身赴任や遠隔地の通学以外の場合は、生計維持関係を確認する為「住所変更届」と仕送り証明書などの提出が必要です。

令和6年12月2日から健康保険証が廃止される予定です。マイナンバーカードの保険証利用手続きをお願いします。(加入者ご本人より手続きしていただく必要があります)

治療費が高額になってしまった!



今までは

支払い
どうしよう...

1. 「限度額適用認定証」を使って窓口負担を軽減

限度額とは…窓口負担の上限額のこと、標準報酬月額によってこの上限額が決まります。
例えば総医療費が100万円のと、3割負担で30万円を支払うところ、標準報酬月額が28万円以上50万円以下の方が「限度額適用認定証」を提示すると、窓口での支払いが87,430円となります。
「限度額適用認定証」は、申請書が健保に到着した月の1日から有効なものを交付します。

しかし

『急に医療機関から「限度額適用認定証」を提示するように言われたため、支払いをするときに「限度額適用認定証」が手元になく、提示することができなかった』ということがあります。
支払い時に「限度額適用認定証」を提示できなければ、窓口負担を軽減することはできません。

すると

結局、通常通り窓口で3割を支払うことになり、上記の例ですと、総医療費が100万円のと、30万円を窓口で支払うことになっていました。

ですが



安心してください!!

「限定額適用認定証」がなくても自己負担限度額を確認できる医療機関等(病院、薬局)が増えてきています!!

2. マイナンバーカードで受診

顔認証付きカードリーダーで情報提供に同意する。
(マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、健康保険証利用の登録が必要です)

or

3. 保険証で受診

口頭で情報提供に同意する。

※但し、医療機関等でシステムの対応ができず「限度額適用認定証」の提示が必要な場合もあります。



新たに2.3.いずれかでも窓口負担は軽減されます。手続きについては受診される医療機関にご確認ください。

窓口の支払額を軽減する方法として、上記1.2.3.についてご案内しましたが、これらの方法を利用しなかったとしても、当健保では受診月のおよそ3か月後に高額療養費などの給付金を自動還付しています(手続きは不要です)。



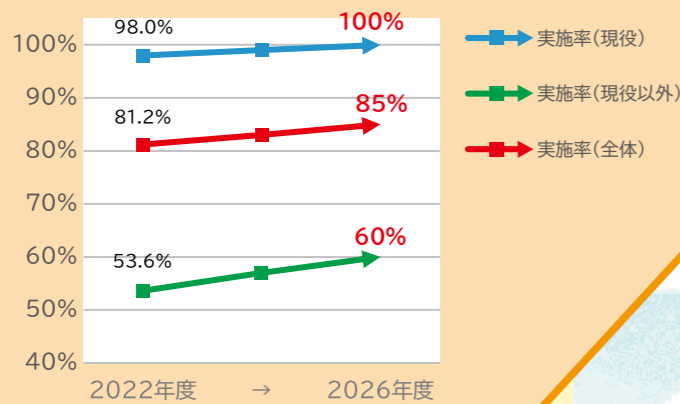
2024～2026年度ヘルスアップ事業中期計画

5goals

現役社員
現役社員以外

特定健診受診率向上

セキスイ健保加入者の特定健診受診率は、現役社員、現役社員以外の方も含め81.2%と徐々に増加していますが、まだ2割近くの方が未受診です。これは、現役社員の方の受診率は100%近くありますが、現役社員以外の方の受診率はようやく50%を超えたところにあるためです。現役社員の方が安心して仕事できるのもご家族の方の健康があつてのことです。セキスイ健保加入の皆さまの将来の健康リスクの早期発見のためにも、定期的に健診を受けていただくことは重要なことですので、一人でも多くの方に受診していただけるよう最重要課題として取り組みます！

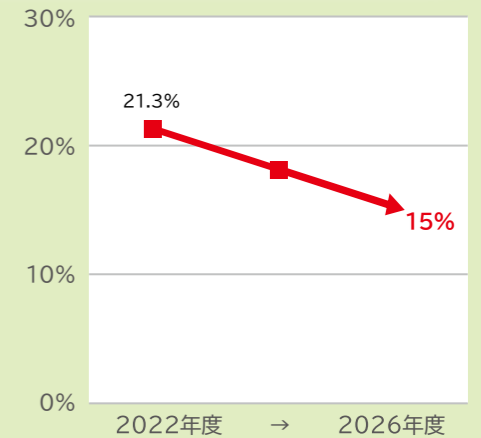


2024～2026年度は、加入者の皆さまの健康維持・改善を目的に、5つの目標＝「5goals」を重点的に取り組んでいきます。まずは①特定健診を皆さまに受診していただき、生活習慣病リスク保有者には保健指導・治療を開始することで②特定保健指導対象者を減らし、さらに将来のリスクを減らすためにも③がん検診受診率を上げ、④喫煙率を減らし、⑤歯科の受療率を高めるよう取り組みます。

現役社員

特定保健指導対象者該当率減少

現役社員の健康診断「セキスイ生活習慣病健診」の結果により、国の基準に該当する生活習慣病リスク保有者＝特定保健指導対象者は5人に1人以上の割合で該当しています(現役社員以外の方は10人に1人未満)。専門家による特定保健指導によって、食生活や運動などの生活習慣の見直しを行うことや保健指導に併せて治療を開始することにより特定保健指導該当者数を減らし、生活習慣病の予防に繋がっていきます。そのためにも特定保健指導対象者やセキスイ健保基準の保健指導対象者には積極的に保健指導を受けることで、保健指導対象者から「卒業」していただきます！



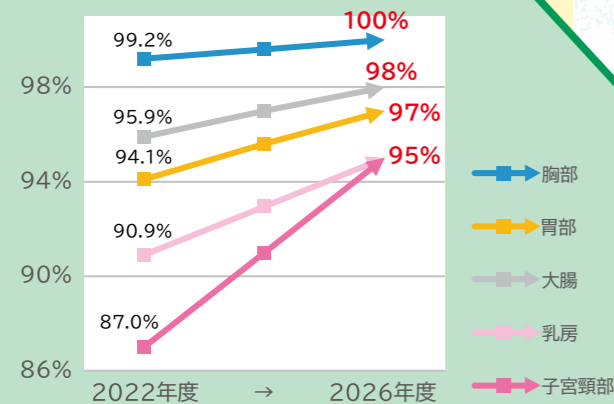
5goals

- 特定健診受診率 **85%** 以上
- 【現役】特定保健指導対象者 **15%** 以下
- 【現役】がん検診受診率 **95%** 以上
- 【現役】歯科受療率 **45%** 以上
- 【現役】喫煙率 **25%** 以下

現役社員

がん検診受診率向上

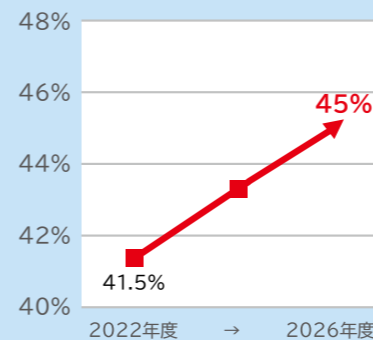
セキスイ生活習慣病健診では、「職域におけるがん検診に関するマニュアル」に準じて、対象の年齢の方は5つのがん検診を受けることができます。がんの罹患率は年齢とともに高くなると言われ、早期に発見することで早い段階で治療に取り掛かることができ、完治する確率も高まると言われています。また、早期の治療開始により、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。自覚症状がなくとも身体には何らかのサインが出ているかもしれませんので、加入者の皆さまにはぜひとも「定期的」「継続的」に受診していただけるよう取り組みます！



現役社員

歯科受療率向上

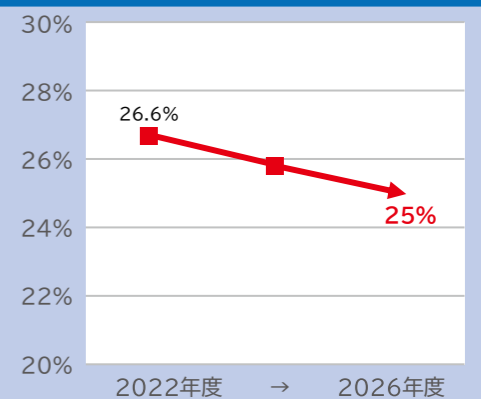
歯周病は生活習慣病の原因の一つとも言われていますが、治療も含めた歯科受療率は40%程度です。さらに定期メンテナンスとされる年4回受診している割合は10%程度になります。現在、歯科受診のきっかけ作りとして無料歯科健診を行っています。今後はさらに事業所への巡回歯科健診も実施し、まずは歯科の受療率を向上し、将来の生活習慣病の予防に繋がっていきます！



現役社員

喫煙率減少

当健保の喫煙率は25%を超えており、4人に1人以上の喫煙率になっています。その喫煙による健康への影響は、厚生労働省のホームページでも肺だけに留まらず全身の疾患の原因にもなることが紹介されており、また喫煙者本人だけではなく、ご家族や周囲の人にも広がります。禁煙の効果は数時間で現れ、数日後に味覚や臭覚が、3ヶ月後には循環器機能が改善されると言われており、早期に禁煙の効果を実感することができます。喫煙者の将来の健康のためにも1日でも早い禁煙ができるよう、2023年度よりオンライン禁煙プログラムを年4回の募集にしておりますので、ぜひこのような機会をご活用ください！



【ご家族・退職者のみなさまへ】

健康診断、ついつい受診せずに過ごしていませんか？

みなさまの声 ①

健診費用がもったいない！



通常、がん検診も含めると
4~5万円かかる健診が
施設健診なら2,000円~5,500円
巡回健診なら1,000円~2,000円
で受診することができます。

また、健康診断を受けないことで疾病の発症に気付かず、
万が一重症化した場合、数百万円の医療費が掛かってしまうこともあります。

みなさまの声 ②

子育てで忙しくて
時間が取れない…



土日に受診が可能な機関や
子連れ受診が可能な機関が増えて
います
※約6割の機関が土日受診可能です

みなさまの声 ③

健診って
1日ばかりじゃない…？
そんなに時間を
かけられない



平均2~3時間で受診できる
健診機関が多いです

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、お手頃な価格、短時間で受診可能な「セキスイ家族・退職者健診」を
ご受診ください。

※対象者の方には2024年度は、
KENPOS登録者には3月下旬より案内DMと案内メールをします。
KENPOS未登録者には4月下旬に案内冊子を発送します。



【セクスイ家族・退職者健診の概要】

対象者

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

※当健保に加入(扶養)されていることが前提です。



健康診断の詳細は・・・
24年4月に発送する案内冊子※
よりご確認ください。

基本健診《必須項目》

選択検査項目

施設健診:自己負担金2,000円 + 1項目:500~1,000円
巡回健診:自己負担金1,000円 + 1項目:0~500円



※案内冊子イメージ(2023年度版)

受診可能な検査項目

| 基本健診《必須項目》 | 選択検査項目 |
|------------|---|
| 生活習慣病 | 子宮頸がん ・子宮頸部細胞診(施設健診) ・HPV検査(巡回健診) |
| 肺がん | 乳がん(一方を選択) ・マンモグラフィ ・乳房エコー |
| 大腸がん | 胃がん(一方を選択) ・胃部内視鏡 ・胃部X線 |



健康診断に関するお問い合わせは、セクスイ健康保険組合 保健事業グループまで
【電話番号】06-6226-1464 【Mail】health-up@sekisui.com
【受付時間】10:00-12:00 13:00-15:00

住民票所在地を変更した際は健保まで住所変更届を必ずご提出ください

異動や結婚等で住民票所在地を変更した際に、セクスイ健保宛に住所変更届をご提出いただいていない場合、家族・退職者健診の案内を含む、健保からの発送文書が届かないことがあります。転居の際は必ずセクスイ健保宛にご連絡をお願いいたします。

住所変更届の提出先

現役(被扶養者):事業所担当者
退職者:セクスイ健康保険組合

2024年度 予算のお知らせ

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。

2月22日に開催された第175回組合会で、2024年度予算が承認されましたのでお知らせします。

〈予算概要〉

健康保険

【予算基礎数値】

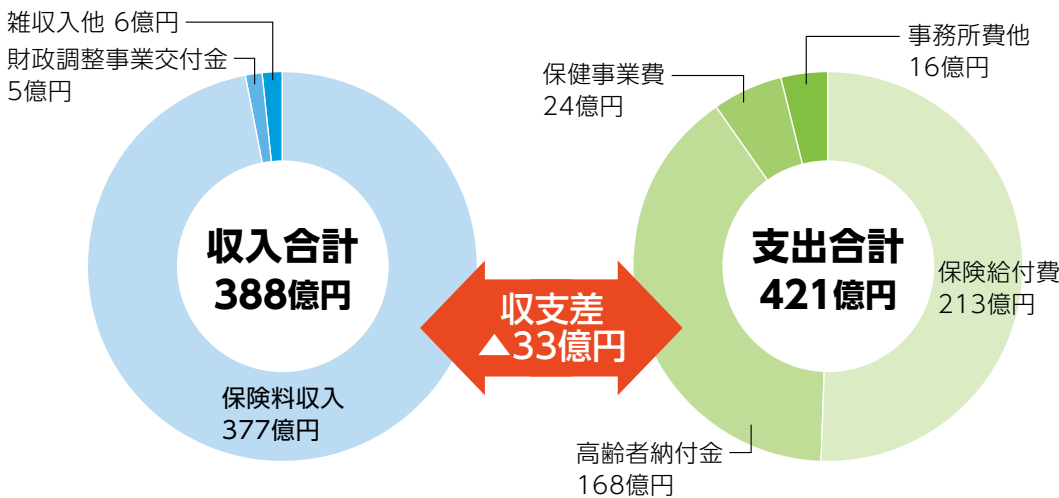
- ◆被保険者数……60,850人
- ◆被扶養者数……53,600人
- ◆被保険者平均年齢…44.9歳
- ◆保険料率……9.0%
- ◆退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
- // (任継)…退職時の標準報酬月額[上限440,000円]

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。

高齢者納付金とは…

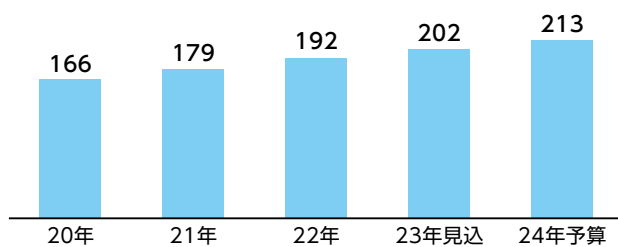
高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。



支出は年々増えています

◆保険給付費の推移

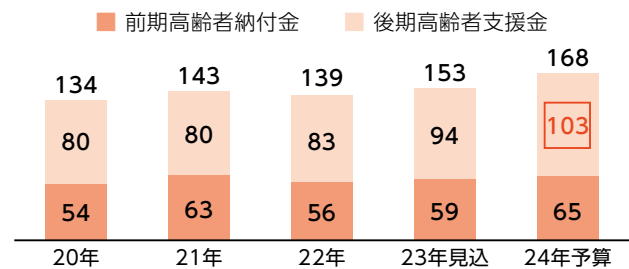
(単位：億円)



20年度はコロナの影響で減少しましたが、21年度以降は年5~6%の割合で増えています。

◆高齢者納付金の推移

(単位：億円)



23年度以降、特に後期高齢者支援金の方が大きく増えています。

介護保険

【2024年度は介護納付金の増加に伴い介護保険料率が上がります】



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



こんな悩みはありませんか?

- ✓ 健康診断の受診から事後措置(二次検査の勧奨等)が大変!
- ✓ 保健師面談の調整まで注力できない!(>_<)

05埼玉

思い切って、健康管理担当者を2人にしませんか?

今回は健康管理担当者を2人にして健康診断の手配から保健指導までスムーズに進んだ
東京セキスイハイム株式会社 埼玉事業本部の宮田様と中島様にお話しを伺いました☆



↑左から セキスイ健康保険組合 保健師 最上
東京セキスイハイム(株) 埼玉事業本部 宮田様
東京セキスイハイム(株) 埼玉事業本部 中島様
セキスイ健康保険組合 保健師 松村(前任※)
※現在は東京地区担当

◆保健師2人が絶賛! (๑•̀ω•́๑)

保健指導完了までスムーズ!その秘訣は!?

▶ 保健指導に関する業務に時間を費やせるのは、
中島さんの協力があったからこそ!(宮田様)

1人で担当していた時期は、健康診断の手配から二次検査受診催促で手いっぱい、保健指導が後回しになっていました。

今は、中島さんが健康診断の受診確認や二次検査の受診催促をしてくれるからこそ、その分の時間を保健指導関連業務に費やせます。2人で分担しているからこそ、できることだと思います。

▶ お互いに情報共有できているからこそ!
(松村・最上)

保健指導の日程調整は「そろそろかな」とどちらともなく連絡。宮田さんが繁忙期等、対象者の状況を情報共有してくれるだけでなく、返信がない対象者について相談するとすぐに対応してくれるので助かっています。
お互いに情報共有できているからこそ、保健指導完了までスムーズに進むと思います。

◆2人で分担することでよかったことは他にも…

▶ お互いをフォローし、相談しながらできることで
業務が円滑に進みます!(宮田様・中島様)

中島さんも本社で健康管理担当者の経験あり。
経験者同士の強みも活かし、お互いの業務を考え、役割分担だけでなく、相談しながら改革していくことで、以前より業務が円滑に進みます。人手不足で自分の他の業務も大変なのですが、2人だからこそフォローしながら出来ます。社員の健康を守るために今の体制を今後も続け、早期対応していきたいです!

(改革を少しご紹介☆|´ω´)コッリ)

・思い切って集団健診を導入し、短期間で健診受診
受診日は社員の業務を考え、健診機関と調整します。
はじめは社員も抵抗があったようですが、やってみると健診機関に行くより短時間で終わるので好評です。
それまでは、年度末まで受診管理をしていたのが、ほぼ8月までに受診が終わるので、その後の二次検査の受診勧奨に注力でき、業務負担が減りました。



宮田さん、中島さんがお互いを尊重しながらお仕事されていること、宮田さんと松村、最上の普段のやり取りの雰囲気もわかりほっこり(๑•̀ω•́๑)♡した取材でした。

【やってみませんか?】

- ・健康管理担当者を2人にする
- ・年度はじめに保健師と打合せ





生活習慣病
予防のための
ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬師、国際中医師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。



作り方 ——— ● 調理時間20分 (あさりの砂抜き時間除く)

- あさりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT

あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7～8分蒸す。
- あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

Main
鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材 **鯖**

関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料 (2人分)

| | | | |
|-------------|------------|------------|-------------------|
| ● 鯖切り身 | 2切れ | ● 春キャベツ | 200g (3～4枚) |
| ● 塩、こしょう | 適量 | ● スナップえんどう | 6本 |
| ● あさり (殻付き) | 200g | ● ミニトマト | 4個 |
| ● にんにく | 1片 | ● オリーブ油 | 小さじ1 |
| ● たけのこ (水煮) | 80g | ● 白ワイン | 大さじ3 |
| | | ● 水 | 100ml |