

ヘルシーライフ

主なCONTENTS

- 医療機関の受診はマイナ保険証で
- 「セルフメディケーション」ってなあに？
- オンライン禁煙プログラムをお勧めしています！
- 無料歯科健診を受けましょう！



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



こんにちは、
「せきちゃん」です

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。

CONTENTS



- 医療機関の受診はマイナ保険証で…P2・P3
- セルフメディケーションってなあに?…P4・P5
- オンライン禁煙プログラムを
お勧めしています!…P6・P7
- 現役従業員のみなさん!
無料歯科健診を受けましょう!…P8
- 家族・退職者健診のご案内…P9
- 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…P10
- 2023年度決算のお知らせ…P11

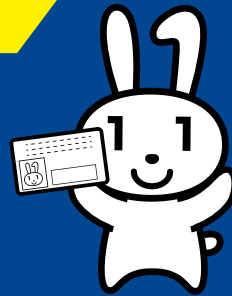
〈アンケートへご協力ください〉

より多くの方に役立つ誌面作りのため、皆様の声をお聞かせください。
URL <https://forms.office.com/r/27C6eCedMi>



健康保険証は2024年12月2日に廃止されます

医療機関の受診は マイナ保険証で



※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

現行の保険証は2024年12月2日に原則廃止され、同日以降を交付日とする保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。なお、経過措置として保険証廃止後1年間は、すでに交付されている保険証をそのまま利用できます。

メリット

1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット

2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの? メリット編】





なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なのか？

マイナンバーカードを置いて本人確認



保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの? 実践編】



手続きは簡単! マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>
マイナポータル



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】

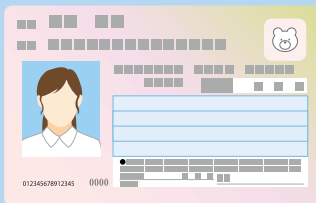


マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト▶



保険証廃止後の医療機関の受診方法



マイナンバーカード(マイナ保険証)
受診前にマイナンバーカードを保険証として利用するための「保険証利用の登録」を行ってください。



現在の保険証
経過措置として、保険証廃止後1年間はすでに交付されている保険証をそのまま利用できます。

資格確認書

資格確認書

保険証廃止後、マイナンバーカードを保険証として利用できない方には、資格確認書を発行します。詳細については、現在検討中です。

セルフメディケーションってなあに？

WHO(世界保健機構)は、セルフメディケーションを「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること**」と定義しています。日頃から自分で健康管理を行い、軽度な体の不調にはOTC医薬品(市販薬)などを上手に活用しながら、自ら健康維持に努めることも「セルフメディケーション」です。

風邪のひきはじめや軽微なケガの時、症状に合ったOTC医薬品(市販薬)を服用して自ら治療することも、「セルフメディケーション」なんだよ！
今回は、この「セルフメディケーション」についてご紹介します！



セルフメディケーションを効果的に行うための

3

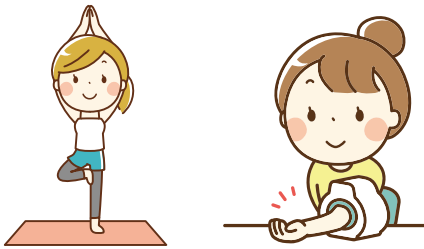
つのポイント

POINT

1

健康的な体をつくり、継続的に体調を管理する

まず大切なのは、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など、病気になりにくい体をつくることです。また、自分で定期的に体調を管理(体重・体脂肪・血圧などの測定)し、年に1回は健診を受け、健康状態を確認しておきましょう。



POINT

2

健診結果やお薬手帳を活用する

健診結果やお薬手帳などを確認し、医師や薬剤師・薬局に相談する際に活用しましょう。特に、薬の重複や飲み合わせによる副作用を防ぐためにも、お薬手帳を1冊にまとめて記録しておくことが大切です。

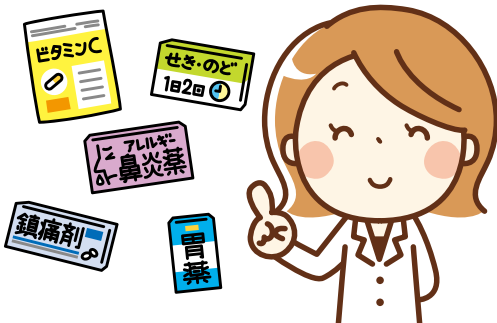


POINT

3

OTC医薬品(市販薬)を上手に利用する

OTC医薬品は処方せんがなくても購入でき、医療機関などでの待ち時間の節約や、医療費の軽減にもなります。OTC医薬品を活用する際は、用法・用量を守り、正しく利用しましょう。



気になることは専門家に相談!

薬を使用して気になる症状がある、効果が見られないなどの場合は**自己判断せずに、医師や薬局・ドラッグストアの薬剤師などの専門家に相談しましょう**。その際にかかりつけの医師や薬剤師・薬局を決めておくと、自分の体にあったアドバイスが受けられます。



次のページで、**3**のOTC医薬品(市販薬)について詳しくご紹介します!

OTC医薬品を上手に利用しましょう

OTC医薬品を利用するメリット

●待ち時間なく、薬局やドラッグストアで購入できる

OTC医薬品は医師の処方を受ける必要がありません。
そのため、病院や調剤薬局のように**長い時間待つことなく**、必要な薬を購入できます。

●自己負担の総額が安くなる場合があります

医師が処方した薬を調剤薬局で受け取ると、窓口での支払いは総額の2~3割になるため、病院を受診する方が安価だと感じるかもしれません。しかし、受診して支払う額の中には、薬代以外にも「診察料・検査料・処方せん料」等の色々な料金が含まれています。一方、OTC医薬品は医師の処方が必要なく、薬代だけの支払いとなるので、花粉症や風邪等の**軽い症状で薬が必要**ときは、**自己負担の総額が安くなる**ことがあります。

患者負担が安くなる一例

	病院+薬局 (先発薬品)	病院+薬局 (後発(ジェネリック)薬品)	OTC医薬品
診 察 料	3,560	3,560	0
調 剤	2,150	2,150	0
薬 剤 料	2,240	840	0
合 計	7,950	6,550	0
患 者 負 担	2,385	1,965	1,162

(花粉症で抗アレルギー薬を処方されたケースを基に、患者負担3割として試算)

上手に
お薬を選ぶことが
ポイントだね!



OTC医薬品

医師が処方する「医療用医薬品」のうち、使用実績が十分あり、副作用の心配が少ない等の条件を満たした医薬品を、薬局やドラッグストアで自身で選んで購入できるように「一般用医薬品」として認可・転用(スイッチOTC)されたもの。

以前は「市販薬」と呼ばれていました。OTCとは、Over The Counter の略で、店頭で薬を買うことを意味しています。

● スイッチ OTC 医薬品とは ●



医療用医薬品



一般用医薬品

薬局やドラッグストアで
購入できます



この内、使用に際して注意が必要な「第1種医薬品」は、購入時に薬剤師(*)から書面による説明を行うことが義務付けられているので、安心して利用ができます。

(*)薬剤師とは、国家資格を持った薬の専門家です。

OTC医薬品を活用する例

- 胃腸の調子が悪い時は胃腸薬を飲む
- 虫刺されには、かゆみ止めや虫刺され用の薬などを使う
- 頭が痛い時は頭痛薬を飲む
- 目が疲れたら目薬をさす
- 小さな傷に絆創膏や消毒薬などを使う
- 肩こりや腰痛に貼付薬などを使う
- 症状に合わせたかぜ薬を飲む



気になることは、医師・薬剤師に相談を!

セルフメディケーションでは、症状に合わせた的確な薬を正しく使用することが大切です。OTC医薬品を使用しても効果が見られない、気になる症状がある場合等は、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談をしましょう。

オンライン禁煙プログラムをお勧めしています!



喫煙は「百害あって一利なし」で、ご自身だけでなく、周囲の方の健康まで害してしまうのは周知の事実ですが、「禁煙」は難しく、当健保でも4人に1人以上の方が喫煙されています。

どんなに「禁煙しよう」と強く決意しても、なかなか禁煙出来ないのは、「ニコチン依存症」という病気にかかっているからで、医療機関等の助けを借りて禁煙治療することは、決して大袈裟なことではありません。

それでも、「通院」、「治療」と言われると、ハードルが高いと感じてしまいます。

そこで、セクスイ健保では、**現役社員の方に「オンライン禁煙プログラム」**をご案内しています。

喫煙はさまざまな病気のリスクを高める原因となります。

タバコによって
私たちの体は
こんなにリスクを
抱えます!

- 高血圧
- COPD
- 脳卒中
- 鼻腔・副鼻腔がん
- 歯周病
- 口腔・咽頭がん



- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 心筋梗塞
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

ご自身にあった禁煙方法は?

ニコチン依存度が高い方ほど、禁煙成功のためには、より手厚いサポートが有効です。症状に応じて、一般に以下の様な禁煙方法があります。

禁煙方法	特徴
医療機関で禁煙治療を受ける	・ニコチン依存度が高い人向き ・医師が薬を処方するので、禁断症状を抑えやすい
市販のニコチンパッチやニコチンガムを使用する	・ニコチン依存度があまり高くない人向き ・医師の診療を受けないので、比較的手軽
独力で禁煙する	・ニコチン依存度があまり高くない人向き

現役社員の方に、オンライン禁煙プログラムの参加募集をしています!

仕事をしながら、通院して禁煙治療を受けたり、自力で禁煙活動をするのは、相当の困難を伴います。

また、一旦は禁煙に成功しても、再喫煙してしまう方も決して少なくありません。

セクスイ健保ではこれらのハードルを下げるよう、現役社員の方を対象に『断煙GO!+α』を年4回募集し、少ない自己負担で参加できる2つのプログラムをご用意しておりますので、禁煙をお考えの方は、是非ご検討ください。

『選べる2つのプログラム』

- ・医師のオンライン診療により効果的に治療を受ける「オンライン禁煙プログラム」
- ・パーソナルトレーナーのように保健師が卒煙までLINEで伴走する「パーソナル卒煙」

※『断煙GO!+α』の詳細は、セクスイ健保ホームページ内の「健康診断等>現役社員の健康診断」をご覧ください。



参加者の『声』



昨年、オンライン禁煙プログラムにご参加いただいた方の『声』をご紹介します。
10年以上、1日に1箱以上喫っていた方でも、禁煙に成功しています。
あなたも『断煙』してみませんか？

①喫煙歴 ②1日の本数 ③オンライン禁煙に参加したきっかけ ④禁煙による変化 ⑤ご感想(成功の秘訣やつらかったこと等)

積水ハウスG 20代の方



- ①約10年
- ②40本
- ③毎日タバコを買うためにコンビニへ行き、つい余計なものも買い足し、計算してみたら月に6万円も無駄遣いしていました。そんな生活を改めようと思い禁煙を決意しました。
- ④意外にも集中力が持続するようになりました。ただ、体重が増えるのには困りました。
- ⑤1月1日に禁煙を始めて**禁煙の継続を「見える化」**したので、心が折れずに頑張れました。
でも、禁煙当初の一週間は無性にイライラするし、**飲み会**などで友人が喫っていると、我慢する事がすごく辛かったです。
正直、**禁煙はずっと禁煙**だと思います。禁煙に成功した今でも、生活の中で「喫いたい」と思う瞬間は多くありますし、**禁煙記録を日々更新中**です。

積水ハウスG 30代の方

- ①15年
- ②20本
- ③家でも会社でも喫煙しづらくなってきて、喫煙を**我慢することがストレス**になってきたので。
- ④時間に余裕が出来たし、集中力が上がりました。タバコ代が掛からなくなったことも良かった。
- ⑤「**費用を掛けた禁煙活動**」が成功に繋がると思いますが、それに家族の応援もあって頑張れました。
平日に禁煙外来に行くのは難しいので、**オンラインで土日に診察**してもらえる点でお勧めです。

積水ハウスG 40代の方

- ①25年
- ②20本
- ③出来るだけ**無理なく禁煙**したいと思ったので
- ④お金が別の物に使えりけど、太りました。それに、時間を持って余します。
- ⑤オンラインで**気軽に挑戦**できたのが良かったです。

積水ハウスG 50代の方

- ①35年
- ②20本
- ③娘から『**お父さん、タバコやめて長生きして**』って言われてしまいました。
- ④タバコ代がかからなくなりました。また、**副流煙がとても臭く感じる**ようになりました。
- ⑤**周囲に禁煙宣言**して、引っ込みをつかなくしました。また、web診察は病院に行かなくてすみすし、「医師のアドバイス」や「ニコチンパッチの処方」のおかげもあって禁煙できたと思います。

積水ハウスG 40代の方

- ①20年
- ②20本
- ③事務所の入っているビルの喫煙コーナーがなくなってしまったので。
- ④金銭的に余裕ができたし、喫煙場所を探す必要がなくなりました。
- ⑤禁煙開始後3日間は本当に辛かったのですが、**定期的にオンライン診察**があるので「次回の診察までは禁煙しよう」と、その都度、**目標設定**が出来たので我慢できました。

積水ハウスG 50代の方

- ①30年
- ②10本
- ③周囲に喫煙仲間がいなくなってしまったのを機会に。
- ④時間に余裕が出来た反面、気持ちの切替に苦労します。
仕事が一段落ついた時や食後など、**今でも喫いたくなります**ので、手持ちのタバコは全て処分しました。
- ⑤ニコチンパッチは私にはあまり効きませんが、数回ある診察を、**その都度の目標にして禁煙を継続**する事が出来ました。

積水化学G 40代の方

- ①約30年
- ②25本
- ③保健師さんに勧められて。
- ④**使えるお金が増えましたが、体重も増えました。**
- ⑤ニコチンパッチで効率的に取り組みました。

積水ハウスG 60代の方

- ①2年
- ②20本
- ③**今や喫煙場所が限られる**ので参加する事にしました。
- ⑤**今でも、また喫いたくなる時**があります。



現役従業員のみなさん!

国民の8割がかかっていると言われる歯周病



無料歯科健診を受けましょう!

**歯周病は
歯や口内に悪影響を与えるだけでなく
糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の
原因となる恐れがあります!**

虫歯や歯周病には、早期発見と治療が
非常に重要です。

新入社員の方やしばらく歯科健診を
受けていない方だけでなく、
昨年受診した方もぜひご受診ください。

申込先 歯科健診センター(<https://ee-kenshin.com/>)
より、ご希望の歯科医院を検索しお申し込みください
※全国1648件の歯科医院から選択可能です

対象者 当健保加入者の**現役従業員の方**
(家族および退職者の方はご利用いただけません)

費用 **無料**



委託先:株式会社歯科健診センター

ご家族・退職者のみなさん!



今年度の健康診断の申し込みを行わないと
「**最大2,000ポイントのKENPOSポイント***
がもらえるチャンス」を失います!

※KENPOSポイントとは:電子クーポンや電子マネーに変換可能な電子ポイントです(web申し込みの方のみ対象です)

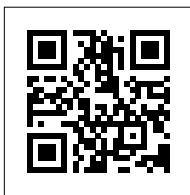
対象者	年度末時点の年齢
退職者とその女性配偶者	35歳以上
現役社員の方の女性配偶者	35歳以上
上記以外の被扶養者 (男性配偶者含む)	40歳以上

※配偶者および家族は扶養に入っていることが前提です

KENPOS健診申込特典

- ①2024年度に初回登録を行われた方 : Pt 500円相当
- ②KENPOSから健診を申し込まれた方 : Pt 1,000円相当
- ③**乳がんor子宮頸がん検査を申し込まれた方 : Pt 500円相当**

※受診日が先でも、受診枠は早期に埋まる傾向がありますのでお早めにご予約ください
(↓スマホの方はこちらから カメラ機能からQRコードを読み取りください)



(PCの方は検索画面に「KENPOS」と入力し検索ください)

※KENPOSの初回登録が完了された方には、次年度以降案内冊子の送付を行いません。SDGsの観点からも、是非KENPOSの活用をご検討ください

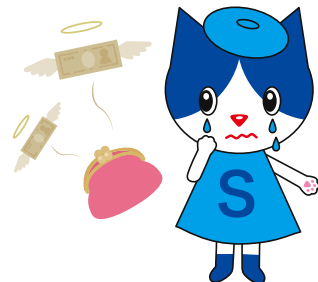


さらに、健保の健康診断を受診しないとこんな不利益が・・・

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。

また、健康診断を受けないことで、**乳がんや子宮頸がん等の疾病**の発症に気付かず、万が一、その疾病が重症化した場合、**数百万円の医療費が掛かってしまう**こともあります。

そうならないためにも、年に一度はがん検診も含め、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



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?

- ☑ 痩せたいけど自分の為にはなかなか頑張れない
- ☑ 自分の健康は後回しにしちゃう...

06埼玉

思い切って、「ヘルシーライフ」で健康宣言しませんか?

ガーデンコート朝霞を満室にすべく日々奮闘されている

(株)ヘルシーサービス 河端様の自身の健康に対する思いを後押しすべく取材に伺いました☆



↑↑左から セクスイ健康保険組合 保健師 最上
(株)ヘルシーサービス 普天間様、河端様、関口様

◆頑張る姿に最上が絶賛! ♪(≧▽≦)/
仕事だけではなく、健康面も頑張ります!

▶ 今度こそ見てください!(河端様)

「着たい服を着るのではなく、着ることのできる服を着る」
「自分を騙すために鏡は見たくない」そんな自分は卒業したい!と思ながらも、自分のこととなるとなかなか頑張れない...入居者の為、施設の為なら前向きに頑張れますが、今回最上さんから提案をもらい、自分の為にも取材を受けようと思いました。「憧れの岸さんみたいにかっこよくなりたい!」「自分の着たい服を着たい」「痩せてさらに自信をもって仕事がしたい!」、1年後に-5kg目指して出来ることから頑張ります!

▶ 仕事を頑張る河端さんの健康に対する思いを後押ししたい! (最上)

地域密着型で、入居者の方、家族の方が安心して楽しく過ごせるように日々前向きに頑張っている河端さん。保健指導の際にお話を伺い、「痩せたい!」という思いもあり、必要性も理解はされているけど、自分のことは後回しにしてしまうことがわかりました。朝霞を知ってほしい!という河端さんの思いと前回のヘルシーライフの取材の経験から今回、ヘルシーライフを通して河端さんの健康に対する思いを後押しできないか健保に相談しました。

◆河端様に内緒で応援メッセージ頂きました☆

河端様の憧れの〆*(*´艸`)〆*。

【積水化学工業(株)ESG経営推進部 岸様】

河端さんの周りに元気を与えてくれる笑顔がより魅力的になるよう、健康的な減量を応援しています!

【(株)ヘルシーサービス 池田様】

日々、お客様への身体・生活面でのケアを行う中、仕事以外にも目標を見つけてチャレンジする姿は、頭が下がる思いです。

介護は体力勝負。痩せすぎないでください。

1年後の河端さんにお会いするのを楽しみにしています。

【(株)ヘルシーサービス 吉野様】

まず、あなたの意志と決断に敬意を表します。この旅は決して簡単ではありませんが、その努力は確実に報われます。困難な目標に向かい頑張るあなたへ贈りたい名言がありますので紹介します。

「その日、もしかしたら運命の人に会えるかもしれない。その運命のためにも、できるだけかわいくあるべきだ」ココ・シャネル&吉野草

施設案内もされている河端様。素敵な笑顔が印象的でした。痩せてさらに自分に自信をもって、きらきら笑顔で見学者の方に施設案内している姿、楽しみにしています!

【やってみませんか?】
ヘルシーライフで健康宣言

5goals 【現役】特定保健指導対象者 15%以下
にも活用できるかも!?



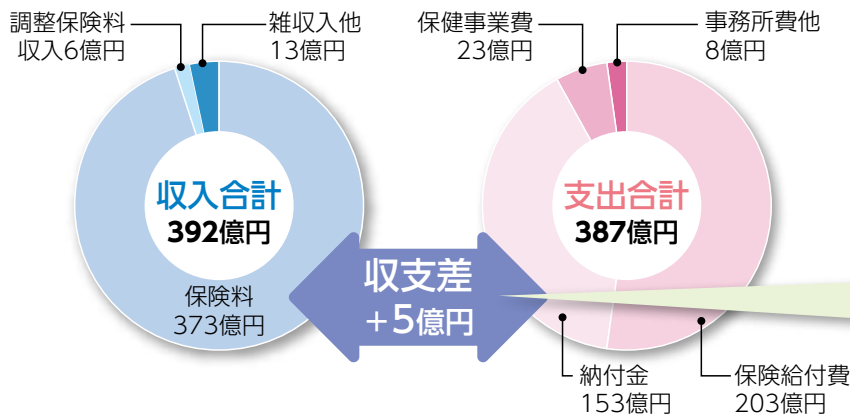
7月22日に行われた第176回組合会にて、 2023年度決算が承認されました

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。



2023年度 決算概要

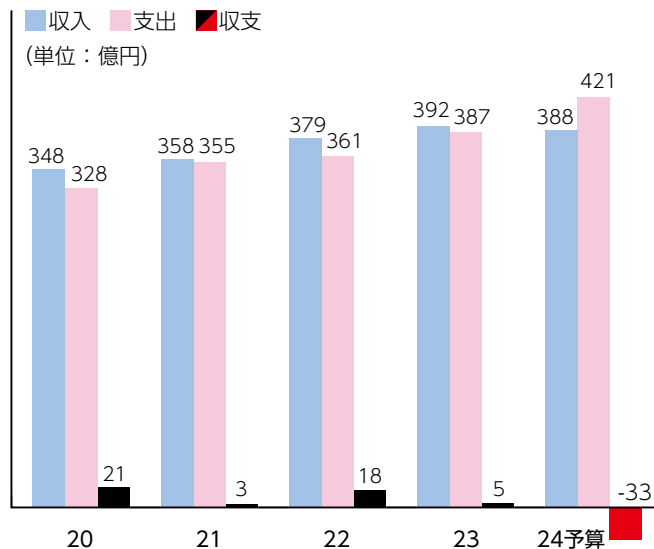
◆ 健康保険



● 被保険者数	60,323人
● 被扶養者数	54,770人
● 被保険者平均年齢	44.7歳
● 保険料率	9.0%

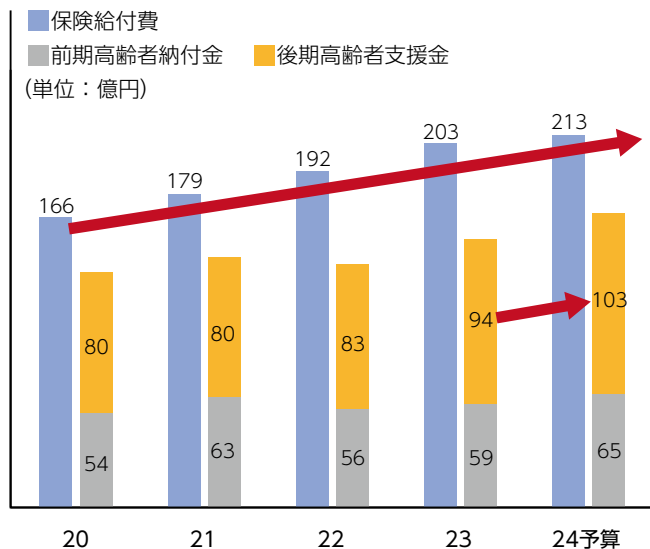
収支差の5億円につきましては、今後の健全な財政運営に備えて、積立金に充当します。

〈財政状況の推移〉



年々、収入より支出の方が増えているので収支も悪化。23年度は何とか5億円の黒字も24年度以降は赤字継続の見込み。

〈主な支出の推移〉



保険給付費は年5～7%の勢いで増加。後期高齢者支援金も、23年度以降高い伸び率の増加が続く見込み。

◆ 介護保険 [2023年 介護保険料率:1.60%]

収入合計 45.4億円

支出合計 46.9億円

**収支 ▲1.5億円
準備金取り崩しへ**

〈介護納付金と保険料率の推移〉

