

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2022年10月17日 No. 225

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328

E-Mail : hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp

URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

自身や家族の健康のために

がん検診で早期発見・早期治療を

「コロナ禍でも、がんは待ってけません。」

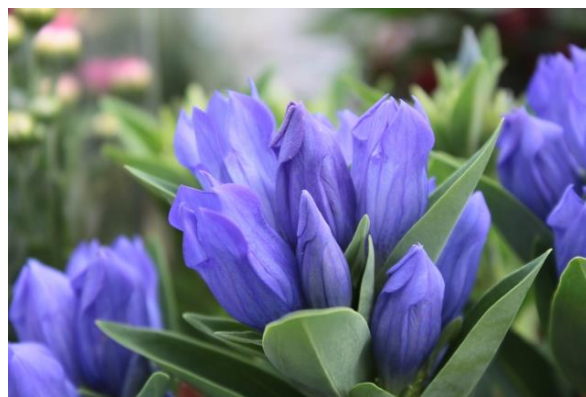
これは日本対がん協会主催の本年度「がん征圧月間」のポスターのコピーです。同協会は毎年9月をがん征圧月間として、がん検診の普及活動を行っています。同様に10月は国が主体の「がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間」や同趣旨の「がん対策推進企業アクション」があります。

わが国のがん検診は、諸外国に比べ受診率が低く、特に女性では検診項目にもよりますが30～40%台で、政府の第3期がん対策推進基本計画の目標値である検診受診率「50%以上」とは大きな開きがあります。そのため、「経済政策の方向性に関する中間整理案」（2018年）の主要項目にがんの早期発見の推進を掲げ、検診受診率の向上に向けた取り組みの検討を挙げています。

がんは年齢や性別により発症リスクが異なりますが、日本人が一生のうちのがんと診断される確率は男性65.0%、女性50.2%で約2人に1人、がんで死亡する確率は男性26.7%（約4人に1人）、女性17.9%（約6人に1人）。がんは既に日常的な病気といえるでしょう。

世論調査（16年）でがん検診未受診の理由を聞くと、「受ける時間がないから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」が上位を占めました。改めてみると検診を避けるための言い訳のようにもみえます。昭和の頃は、がんは助からない病気と恐れられていましたが、医療技術の進歩により今では早期発見・早期治療で完治できる場合が多く、多くのがんで5年生存率も伸びています。

コロナ禍の中であっても、医療機関や健診機関では、予約制や人数調整などによる「密」の回避、検温や消毒なども徹底され、感染防止対策をしっかりと行っています。是非、ご自身やご家族の健康のためにもがん検診を受けましょう。



「すこやか健保 2022年10月号」（健康保険組合連合会 2022年10月1日発行）

無断転載を禁ずる

● がん検診や扶養家族の健診の充実について

今年度の重点課題として、「がん検診」の受診率 50%を目指して取り組みを進めていきます。
先日、健診に関するアンケートの結果を報告
させていただきました。

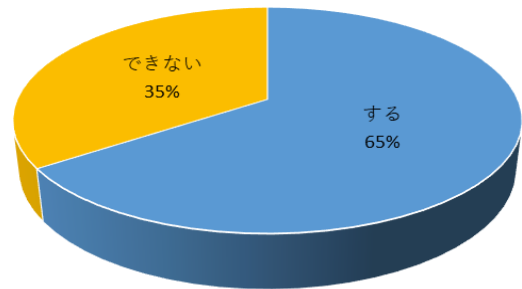
その中で、「がん検診」が定期健診のオプション検査となっていない事業所が 46%あり、その内オプション検査として加えるよう検討すると回答いただいた事業所が 65%ありました。

オプション検査として加えるには、定期健診を依頼している健診機関との受診契約内容の見直しが必要になります。

「がん検診」がオプションとして用意できない健診機関はないと思われませんが、どうしてもがん検診の実施が困難な場合は、定期健診の委託先の変更を検討いただきたいと思います。

なお、当健康保険組合では郵送による「がん検診」（メスブ細胞検査研究所に委託して春と秋に実施）を 1,000 円以下の自己負担で受けていただいています。

秋のご案内を右のページに掲載させていただいていますのでご確認ください。



■ オプション検査を加える検討はしていただけますか

また、定期健診をグレードアップして人間ドックとして実施している事業所もあります。

人間ドックは半日ドックでも 2 万円を超える費用が発生しますが、**わずかな会費負担で人間ドックの補助金が受けられる、福利厚生などの委託契約もあります**ので参考までにご案内します。

兵庫県勤労福祉協会 ファミリーパック <https://www.family-pack-hyogo.jp/>

※ 毎月一人 500 円の会費負担で様々な福利厚生メニューが用意されています。人間ドックは最大 20,000 円の補助が受けられるようです。

● 健康管理委員会の開催について

日時 令和 4 年 11 月 11 日（金） 10：00 開会

場所 兵庫建設会館 4 階会員ホール

参加要請 すべての事業主様

上記の日程で開催します。

大阪国際がんセンター がん対策センター所長 宮代 勲 氏により、「働く世代のがん対策～避けられるがん死亡を防ぐ」との表題でご講演いただきます。

先日、健康管理委員の推薦依頼をさせていただいたところ、多くの皆様のご協力をいただき新たな委員の皆さまを委嘱させていただいています。

この度の委員会につきましては、健康管理委員の方だけでなく、できるだけ多くの皆さまにご参加いただきたいと思います。

今年度の重点目標である「がん検診」の受診率 50%を目指す取り組みについての情報提供をさせていただきたいと考えていますので、事業主様や総務のご担当者様などのご参加をよろしくお願いたします。



● 「郵送自己検診のお知らせ」を送付します

「毎年必ず受けましょう！ がん検診！ -郵送自己検診-」のご案内を各事業所様にお送りしました。がんの早期発見、早期治療のために1人でも多くの方が受けていただきますよう、特段のご配慮をお願いいたします。

なお、案内に記載の自己負担金は、当組合からの補助後の料金となっていますので、がん検診補助金を請求していただくことはできません。

- 1 お手数をお掛けして恐縮ですが、被保険者の皆様に1枚ずつお渡し願います。案内書（申込書）が不足する場合は当健康保険組合にご連絡いただくか、又はコピーしてご対応願います。
- 2 申込について
 - (1) 申込方法と期限
所定の申込書を、令和4年11月30日（水）までに当健康保険組合に提出いただきます。
 - (2) 支払方法
検診機関から個人宛に検査器具等とともに振込用紙が同封されていますので、コンビニ等で振込ください。なお、受診されなくても自己負担金は必要となります。
 - (3) 採取器具の返送締切日
問診票と採取した器具を所定の封筒に入れて、令和5年1月31日（火）までに委託検診機関（メスプ細胞検査研究所）へ郵送してください。
- 3 令和4年5月25日、特定健康診査の受診対象となる被扶養者の方に、「特定健康診査の受診案内」に「郵送自己検診案内書」を同封して送付させていただいたところです。すでに郵送自己検診の申込みをされた被保険者・被扶養者の方は、今回、再度同一検診項目について、申込みをすることができませんので、ご注意願います。
- 4 当健康保険組合では、がん検診補助も行っています。
人間ドックや健康診断を受けられた際にオプション検査としてがん検診を受けられた場合や、医療機関で全額自己負担してがん検診を受けた場合には、1がん検診ごとに3,000円以内の実費を補助しています。
健診時のオプション検査又は今回の郵送自己検診のいずれかを選択して受けていただき、重複してがん検診を受けることがないようにご注意ください。
なお、当健康保険組合で実施している「N-NOSE 検査」（せん虫によるがんスクリーニング検査）は「がん検診」ではありませんので、重複・並行して5大がん検診を受診いただくようお願いいたします。

● 特定保健指導のご案内を送付します

令和4年4月から令和4年9月までにご提出いただいた健診結果から、生活習慣病のリスクが高い方を対象として生活習慣の改善や病気を予防することを目的とした保健指導のご案内を送付しています。

該当者のいる事業主様におかれては、(1)令和4年度特定保健指導の実施について（ご案内） (2)特定保健指導希望調査票 (3)特定保健指導委託業者3社のチラシの3点をお配りいただくようお願いいたします。

なお、特定保健指導調査票については、委託事業者3社から希望するメニューを選んでいただき、全員分を取りまとめてFAXまたは郵送により送付いただくようお願いいたします。

どうしても保健指導を受けられない場合は、受けられない理由を特定保健指導調査票に記載してください。

● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について、ご協力をお願いします

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）については、令和4年9月15日に依頼文書等をお送りしています。お忙しいところご協力をいただき、ありがとうございます。

検認は、保険診療を適正に受けていただくための重要な事項であり、「健康保険被扶養者認定取扱要領」（※）により取り扱うこととしますので、事業主・被保険者・被扶養者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

まだ未提出の方がおられましたらすみやかに提出いただくようお願いいたします。

※ 「健康保険被扶養者認定取扱要領」は、当組合ホームページの「届書・請求書のダウンロード」コーナーまたはトップページのメニューバー「届書・請求書」から「適用関係⇒被扶養者の増減⇒参照」に掲載しています。

※ 海外に在住する被扶養者の認定については、当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」令和3年9月15日、「海外在住被扶養者の認定について」をご参照ください。

※ ワクチン接種に従事している医療職の方のワクチン接種による給与収入については、収入確認の際の年間収入には算定しないとの取り扱いになっています。詳しくは当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」令和3年10月6日、「ワクチン接種に従事する被扶養者確認の特例について」をご参照ください。

● 令和4年度の地域別最低賃金が改正されました

令和4年度の地域別最低賃金が改定されました。兵庫県の最低賃金は次のとおりです。

兵庫県最低賃金 時間額 960円（改正前は928円）
引上額 32円
発効日 令和4年10月1日

詳しいことは、兵庫労働局労働基準部賃金室または最寄の労働基準監督署にお問い合わせください。

《 大きな病院での自己負担金が変わりました 》

紹介状なしで受診する場合の負担額の増額

窓口で負担する「特別の料金」が5,000円⇒7,000円に

令和4年10月1日から、紹介状なしで一定規模以上の医療機関を受診する場合にかかる「特別の料金」を徴収する対象医療機関が拡大されるとともに、その金額が増額されます。

これまでは、5,000円でしたが、2,000円増額され今後は7,000円になります。

対象となる医療機関は特定機能病院、一般病床200床以上の地域支援病院および紹介受診重点病院です。

「特別の料金」を徴収する理由は、一部の病院に外来患者が集中するなど医療提供体制に問題が生じていることです。まずは、かかりつけの病院で診察を受け、専門的な医療や高度な医療が必要であると判断された場合に紹介状を持って高度な機能を有する病院で治療を受けることを基本とするということです。

● マイナンバーカードの保険証利用で医療費が少なくなります

政府はデジタル社会の実現を目指して各種の施策を進めており、医療においても資格確認のオンライン化とマイナンバーカードの保険証利用を重点的に進めています。

そのため、医療機関においてはオンライン資格確認が義務付けられる一方、診療報酬に加算が認められることになっています。マイナンバーカードの保険証を利用した場合の加算は初診時に 20 円、マイナンバーカードの保険証を利用しない場合は 40 円の加算となっています。

1 件あたりはわずかな金額ですが、当健康保険組合では 1 か月 5,000 件ほどの医療機関からの請求がありますので、1 件 20 円でも 100,000 円になります。

マイナンバーカードを保険証利用していただき、医療費の縮減とマイナポイントの有効利用をしてください。

※ マイナンバーカードの保険証利用登録やマイナポイントの申請はご自身で登録が必要です。
登録にはマイナポータルアプリをダウンロードして行ってください。なお、セブン銀行 ATM を利用すると簡単です。

《 マイナンバーカードの保険証でできること 》

- カードをかざすだけで、病院の受付が完了
- 医療費が高額になっても限度額までの負担費
- 健康保険証の切り替え不要
- 健診結果、薬剤情報が確認できる
- 確定申告の医療費控除申請が簡単に
- 処方せんが電子化され紙の処方せんが不要に

● 届書作成プログラム（電子媒体 CD・DVD）が更新されています

令和 4 年 10 月 1 日に新たな機能が追加された届書作成プログラムが日本年金機構ホームページにアップロードされています。

日本年金機構では、新バージョン（Ver. 27.00）以外で作成された届書はシステムチェックにより自動返戻されますので、必ず新バージョンに更新してご利用ください。

● 保健事業のご案内

○ つよい子になるぞキャンペーン

「家族で取り組むかぜ&むし歯予防」として、令和 4 年 9 月上旬にご案内をお送りしています。対象となる方は、被扶養者の方で令和 4 年 4 月 2 日時点で 3 歳から 9 歳の方です。

令和 4 年 10 月から令和 4 年 12 月までの 3 か月間、手洗い・うがい・歯磨きを励行していただき、できた日にはカレンダーにシールを貼り付けていただきます。

期間終了後にお送りしたアンケートに回答いただいた方にプレゼントを差し上げます。

○ WEBGYM「ウェブジム」（東急スポーツオアシスのアプリを利用）のご案内

令和 4 年 6 月から、スマートフォンのアプリを利用した運動メニューを提供させていただいています。

令和 4 年 11 月までの申込で来年 2 月までの利用となります。

案内チラシをお送りしますので、従業員の皆さまが手に取りやすいところに置いていただきますようお願いいたします。

詳しくは当健康保険組合ホームページ内「けんぽからのお知らせ」令和 4 年 5 月 20 日をご覧ください。

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「けんぽからのお知らせ」の掲載

令和4年9月20日

- ・育児休業期間中の保険料免除について…令和4年8月17日No.223 掲示板に記載していますが誤解を招く恐れがありますので詳細に例示してご説明します



令和4年9月15日

- ・被扶養者確認調書添付書類…別居の被扶養者がいる場合【被扶養者現況届】
- ・被扶養者確認調書添付書類…父または母のどちらか一方を扶養している場合【収入状況確認申出書】
- ・被扶養者確認調書添付書類…15歳以上（昼間の学生・配偶者を除く）で現在収入がない場合【扶養理由申立書】
- ・新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書

○ 「掲示板」の掲載

令和4年9月16日

2022.9.15 No.224 ・被扶養者の検認について ・マイナンバーカードの保険証利用 ・インフルエンザ予防接種の補助 ・常備薬の秋季有償斡旋 ・保健事業アンケートの結果 ・短時間勤務者の加入について ・ジェネリック医薬品のご案内 ・保健事業のご案内 ○Mystar（生活習慣改善支援）のご案内 ○WEBGYM（ウェブジム）のご案内 ・健康コラム「男性に多い膀胱がん」

● 事業状況

区 分		令和4年9月分	令和3年9月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		169	172	98.26%
被保険者数（人）	男	3,360	3,406	98.65%
	女	678	667	101.65%
	計①	4,038	4,073	99.14%
平均標準報酬月額（円）	男	404,944	400,929	101.00%
	女	264,475	257,532	102.70%
	計	381,359	377,446	101.04%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,186,991	2,246,674	97.34%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		541,603	551,602	98.19%
被扶養者数（人）	②	3,528	3,718	94.89%
扶養率（人）	② ÷ ①	0.87	0.91	95.71%

増加する「口腔がん」

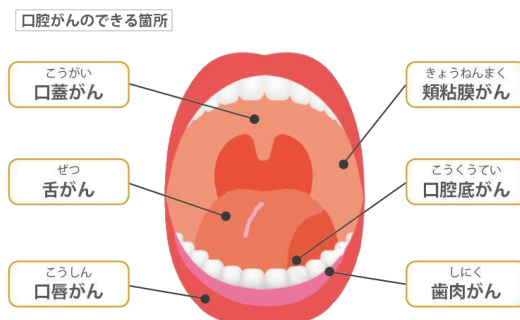
～ 定期的な検診で早期発見を！ ～

◆ 口腔がんとは？

口腔がんとは、口の中に発生するがんの総称で、発生する場所により、舌がん・歯肉がん・口腔底がん・頬粘膜がん・口唇がん・口蓋がんに分類できます。口腔がんの発生頻度は、がん全体の約 1～3%で決して多くはありませんが、この 40 年で 4 倍にも増加しています。

また、口腔内と咽頭の領域をあわせたがんの死亡率は 40%近くあり、注意が必要です。

口腔がんは臓器などと違って直接見えるため、初期症状を発見しやすいはずですが、進行するまで放置されてしまうことが多いです。食べる・飲む・話す・呼吸するなどといった、**私たちの「生活の質」に直接深く結びついている口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下してしまう**がんです。



◆ 口腔がんの原因となる危険因子

口腔がんの男女比は 3 : 2 と男性に多く、年齢的に 60 歳代に最も多いとされています。ですが、女性や 40 歳未満の若年者にも増えてきています。全体的な増加の最大の要因は高齢化といわれています。

口腔がんの危険因子は喫煙・飲酒・熱い食べ物や辛い食べ物などの刺激物・HPV（ヒトパピローマウイルス）などがあります。HPV は子宮頸がんの原因ウイルスでもあります。これに加えて、虫歯、悪い歯並び、合わない入れ歯などで舌や口の中の粘膜慢性的な刺激がある場合も危険因子となります。国立がん研究センターの研究では、男性の口腔・咽頭がんの罹患リスクが、喫煙により 2.4 倍、飲酒により 1.8 倍増加すると報告されています。また、HPV を認めない口腔がんは高齢者に多いですが、HPV 陽性の口腔がんは若い世代に多い傾向があります。HPV 陽性腫瘍は、通常診察で発見しにくい部位に発生することが多いです。

◆ 早期発見のために定期検診を受けましょう！

日本では口腔がんの認知度が低く、口の中に病変があっても単なる口内炎と思い込み、なかなか医療機関を受診しない人が多いです。医療者側も口腔がんを早期発見しようという意識がまだ希薄であるために、がんの発見が遅れがちです。これに対し、アメリカをはじめとした先進諸国では、口腔がんの早期発見・治療が行われ、死亡率が減少傾向にあります。

予防歯科意識の高いスウェーデンやアメリカと日本の歯科定期健診の受診率を比べてみると、スウェーデンは 80%以上、アメリカも 70%以上と高い数値を示していますが、日本の歯科定期健診受診率はわずか 10%未満です。現在アメリカでは、半年に一度の口腔がん検診が実質義務化されているほどです。しかし、日本では「歯科医院は虫歯や歯周病、入れ歯の治療で行くところ」という認識がまだまだ根深く残っています。「**口腔内の疾患を未然に防ぐ**」と「**疾患ができてから歯科医院へ通う**」では天と地ほどの差があります。

口腔がんに対する認知が高いものとなれば、決して口腔がんは怖いものではありません。口腔がんの 5 年生存率は 60～80%とされています。初期症状のうちに発見すれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることなく 5 年生存率が 90%を上回るとの報告もなされています。



NEW NORMAL にプラス

1 7時間以上眠ろう



2 散歩で太陽を浴びよう



3 三食バランスよく食べよう



4 ストレッチでリフレッシュ



5 休憩はしっかり取ろう



6 ゆっくりお湯につかりよう



健康強調月間 2022年 10月1日～31日

主催/健康保険組合連合会 野都道府県連合会 健康保険組合
後援/厚労省 スポーツ庁 健康日本21推進全国連絡協議会 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 中央労働災害防止協会
協力/日本赤十字社 公益財団法人 新橋予救会 一般社団法人 日本労働会 公益財団法人 全日本の健康会
公益財団法人 日本人間ドック学会 一般社団法人 日本総合健康科学会 特定非営利活動法人 日本人間ドック学会

健康保険組合連合会

www.kanporen.com