

広報誌「掲示板」は毎月発行しています。過去の記事はホームページの掲示板サイトをご覧ください。

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11月15日 No. 226

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

全世代型社会保障制度の議論始まる

年末までが見直し議論の山場

10月から、食料品や日用品の相次ぐ値上げラッシュに、財布のひもを固くする人も多いのではないのでしょうか。長引くコロナ禍とロシアによるウクライナ侵攻が世界経済にもたらす影響の大きさを見せつけられた気がします。

一方、同月から現役並み所得者を除く75歳以上の一定以上の所得がある人の医療機関の窓口負担が従来の1割から2割に引き上げられ、また、パートなど短時間労働者の被用者保険への適用拡大など、医療や年金の制度改正が行われました。

その背景を象徴する統計データも立て続けに公表されました。9月16日の「2021（令和3）年度医療費の動向」では、医療保険などの概算医療費が前年度比4・6％増の44・2兆円と、新型コロナウイルスの影響による患者の受診控えで同3・1％減少した20年度の概算医療費の反動などで、過去最大の増加率・額となったことが明らかに。同日は、21年度の人口動態統計の確定数も公表され、女性が生涯に産む子どもの平均数を示す合計特殊出生率が前年から0・03ポイント減の1・30で6年連続の低下と、確実に少子化が進んでいることが浮き彫りになりました。一方、総務省が18日に公表した65歳以上の高齢者数は3627万人と過去最多で、総人口の29・1％を占め、国際比較でもわが国が最も高い比率であることが分かりました。

こうした状況を踏まえ、政府の「全世代型社会保障構築会議」は9月から本格的に議論を開始しました。既に2回の会合を経て今後、「子ども・子育て支援の充実」「医療・介護制度の改革」「働き方に中立な社会保障制度等の構築」の3テーマを中心に議論を重ね、年末に向けて報告を得る方針です。関連する他の審議会などでも本格的な議論が始まっています。議論の結果に基づき24年に予定されている法律改正のスケジュールなどを考慮すると、まさに年末までが制度見直し議論の山場といえます。



「すこやか健保 2022年11月号」（健康保険組合連合会 2022年11月1日発行）

無断転載を禁ずる

● 健康保険被保険者賞与支払届等の用紙を送付しました。

「健康保険被保険者賞与支払届」の用紙を、令和4年11月15日に送付しましたので、次の事項について、よろしくお願いいたします。

- ・ 令和4年11月・12月又は令和5年1月のいずれかの月に賞与を支払われた場合は、「賞与支払届」を作成のうえ、賞与を支払った日から5日以内に当健康保険組合にご提出願います。
- ・ 賞与の支払いがなかった場合は、「賞与不支給報告書」のみを当健康保険組合へご提出願います。届出様式は当健康保険組合ホームページ内の届出請求書ダウンロードのコーナーから取得し印刷してください。

賞与についても、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納めます。賞与の保険料額は、標準賞与額にもとづいて決められます。

標準賞与額とは、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てたものですが、上限が設定されており、健康保険は年間（保険者（健康保険組合等）単位で毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額）573万円、厚生年金保険は支給1回あたり（同じ月に2回以上支給されたときは合算）150万円となっています。

標準賞与額の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対償としてうけるもののうち7月1日前の1年間を通じ3回以下支給のものです。現物支給によるものも含まれ、その価額などの取扱いは標準報酬月額と同様です。

なお、7月1日前の1年間を通じ4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となり、労働の対償とはみなされない結婚祝金などは対象外です

対象となるもの	対象とならないもの
賞与（役員賞与も含む）、ボーナス、期末手当、年末手当、夏（冬）手当、越年手当、勤勉手当、繁忙手当、もち代、年末一時金などの賞与性のもの（年3回以下支給の場合）、その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの	年4回以上支給されている賞与（標準報酬月額の対象となる）
	結婚祝金、大入袋等

● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について、ご協力をいただきありがとうございました。

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）は、保険診療を適正に受けていただくために、また75歳以上の後期高齢者医療制度への支援金、65歳以上75歳未満の前期高齢者の医療費調整における納付金及び40歳以上65歳未満の被保険者・被扶養者が負担する介護納付金を正しく計算するために非常に重要な事業です。ご多忙のところ、「健康保険被扶養者確認調書」をご提出していただき、誠にありがとうございました。

● 生活習慣病を防ぐため保健指導を行っています

～ 積極的に活用し生活習慣を見直してみませんか ～

健康保険組合では、健診結果データをもとに生活習慣病の発症リスクや重症化リスクの高い方に保健指導を受けていただくためのご案内をさせていただいています。

生活習慣が大きな原因といわれる、高血圧、脂質代謝異常、高血糖などの症状は、放置すると重大な病気につながる恐れがあります。

症状が重くならないうちに、日頃の生活の中で気を付けていくポイントを整理し、専門家の意見を聞くことができるのが保健指導です。

また、医療機関での治療を継続中で生活習慣の見直しを担当医から助言されている場合で、ご自身だけでは改善努力の継続が困難な方についても、アドバイスを受けてサポートしてもらえます。

対象となった方に個別にご案内しますので、積極的な参加をお願いします。

○ 特定保健指導

SOMPO ヘルスサポート、インサイト、東急スポーツオアシスに委託して実施

特定健康診査（定期健診と同時に実施、扶養家族は受診券を使用し受診）はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して、生活習慣病のリスクの有無を検査し、生活習慣病を防ぐことを目的とした健診です。

特定保健指導は、特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートのことです。

令和4年10月に事業主様を經由してご案内したところ、多くの方に参加申し込みをいただいています。

今回は令和5年2月（令和4年10月から令和5年1月に健診結果を提出いただいた方を対象）にご案内する予定です。

○ 生活習慣病重症化予防プログラム

カルナヘルスサポートに委託し実施

糖尿病、高血圧症、脂質異常症のリスク保有者や治療中の方を対象に重症化を予防し、腎疾患による人工透析への進行や脳血管・心血管などの循環器系疾患の発症を防ぐための生活習慣改善プログラムです。

次の自己簡易検査機器を使用して自己チェックしながら、専門家によるアドバイスを受けてもらえます。

機器については自宅あてに送付されます。

CGM 持続血糖測定

グルコースモニタリング（グルコース濃度は血糖値と近い変動をします）を行うことで、血糖値の変動を知ることができ、食事や運動などによる生活習慣を見直すきっかけになります。

血圧計による測定

病院では緊張して血圧が上がってしまう傾向がありますが、自宅で気軽に同じ時間、同じ条件で血圧を測ることで、血圧変動を把握できます。

スマートウォッチの活用

消費カロリー、心拍数、歩数・距離、血圧等の測定ができます。

初回の面談は iPad が自宅に送付されますので、特別な設定などは不要です。

対象の方には令和4年12月にご案内する予定です。

● インフルエンザの予防接種を受けましょう

年末から年始にかけてインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。どちらもウイルスによる感染症ですので、予防については共通の対策が重要です。

- 1 インフルエンザの感染は飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをする事で飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。
- 2 インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。
 - 1) 流行前のワクチン接種
インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。
予防接種の接種回数については、13歳以上の方は、1回接種を原則としています。
 - 2) 外出後の手洗い等
流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。
 - 3) 適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
 - 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
 - 5) 人混みや繁華街への外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

インフルエンザ予防接種の補助をおこなっています

- | | |
|---------|--|
| 1 補助対象者 | 費用を負担した被保険者・被扶養者および費用を負担した事業主 |
| 2 補助金 | 接種を受けた者1人につき
1回接種を受けた場合 1,500円以内の実費
2回接種を受けた場合 3,000円以内の実費 |
| 3 請求方法 | 事業主様を經由して、「令和4年度インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要な書類を添付し、 <u>令和5年2月28日（月）</u> までに兵庫県建築健康保険組合に提出してください。 |

● がん検診の機会を増やし受診率50%を目指す取り組み（報告）

第127回決算組合会において、保健事業の追加として次の取り組みを提起しご承認いただきました。

1 がん検診受診率の向上

目標：受診率50%を目標とする

対応：① 一般健康診断（定期健診）のオプション検査にがん検査の追加

各事業所で実施している健診時にオプション検査でがん検診を追加していただきたい。

② がん検査補助金の増額

がん検診の補助金として1検査あたり3,000円を上限として健康保険組合から補助しているが、残りの自己負担額を事業主から補助していただくことを検討いただきたい。

2 被扶養者の特定健診受診者の拡大

目標：受診率50%を目標とする

対応：① 定期的な受診勧奨

② 事業所の定期健診に被扶養者が参加

以下に株式会社松田組における取り組みについてご報告させていただきます。

健保組合からの要請を受けて、役員会で従業員と家族の健康増進のため、健診の充実をはかることを決定した。

内容は、がん検査(大腸がん(全社員)・前立腺がん(男性のみ)・乳がん(女性のみ))を一般健康診断と同時に受けられるようにし、費用は会社が全額負担する。

扶養家族の配偶者についても、特定健診の内容に加えて従業員の健診と同内容の検査を受けてもらい、追加の費用は会社が負担する。特定健診に含まれない追加検査は肺のレントゲン、心電図、詳細な血液検査などを実施する。

○取組スケジュール

令和4年9月、準備に着手

従業員は令和4年10月の健診で実行、配偶者については令和4年11月実施を目指した。

○健診の委託先との折衝

毎年、近隣の谷向病院に委託して会社の会議室において一斉に受診するという形で実施してきた。

病院には健診センターがあり、担当者と毎年健診の打ち合わせを行っていることから、コミュニケーションは良好であった。

がん検査については健診センターでメニューがあり、実施する検査をチョイスすることで実行が可能であった。

ただし、乳がん検診である乳腺エコーは健診センター内の設備を使うことになるため、受診する女性、配偶者については病院の健診センターに出向き、すべての検査を行うこととした。なお、乳腺エコーは検査日程が決まられており、希望の日時での調整が困難なことが想定されたが、スムーズに予約手配が完了した。

○従業員への説明

今年から健診の取組内容を変更することを全従業員に発信し周知をはかった。

扶養家族である配偶者の健診について、希望する者は申し出てもらい詳細を説明することを合わせて周知をはかった。

配偶者については6名の申し込みがあり、従業員からは「妻が健診になかなか行けていないので、ありがたい」との声をいただいた。

○この度の健診の取組内容の変更を行った経営企画部担当者の意見

奥様が健康診断に行くことが困難で、「時間がない」「手配が面倒」「病気が見つかるのがいや」など様々な声が寄せられました。

とはいえ、奥様が病気で倒られるようなことになると途端に家庭内が大変なことになり、従業員も身体的、心理的に不安定になってしまったり、思うように働けなくなってしまうといった事になれば、会社も大変困ることになります。

家族間で健康のことについて話し合わせ、意識共有されたことが重要ですし、健康に関する意識が向上したことが良かった点と考えています。

株式会社松田組 経営企画部 北田さんにお話を伺いました。

● 保健事業のご案内

○ 郵送自己検診（がん検診）

令和4年10月15日に事業所経由で皆様に案内をお渡ししています。

定期健診時にがん検診を受けることができない方は、ご自宅で検体を採取して提出することで検査を受けていただくことができます。

以下のスケジュールのとおり、申込の期限が迫っていますので、検査を希望される方はお急ぎください。

(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（メスブ細胞検査研究所）へ郵送してください。

○ 健診前チャレンジ（健診受診前に体調を整える）

令和5年度から新たな保健事業として本格実施予定の取り組みです。

令和5年3月～4月に健康診断を受診予定の方を対象にトライアルとして実施しますので、対象となる方はご応募ください。

健診までに体重を2kg減量することで、昨年の健診結果と比較してどのような変化が現れるのか、また、体調の変化をご自身で確認していただく取り組みです。

健康診断の前に体調が気になる方は多くおられると思います。1年で一番、自身の健康状態に関心がある時期と言っても過言ではないと思います。

「健診の前だけ特別なことをせずとも普段通りで受けたらいい」と言われる方も多くいますが、普段通りの体調の良い状態とはどんな状態でしょうか？普段通りは体調が思わしくない状態ではないですか？健診結果が届いて「ああ、やっぱり」と思われたことが多くないですか？

そのような方は一度ベストな状態での健診受診にチャレンジしてみてください。

また、減量のための運動メニューとしてWEBGYM（ウェブジム）を活用いただくと、さらに効果的だと考えますので、こちらの利用登録を合わせてお願いします。

○ 「せん虫によるがん一次スクリーニング検査」(N-NOSE)

今年度も「がんの一次スクリーニング検査」の補助事業（250名限定※250名を超えた場合は抽選となります。）を実施いたします。

昨年度は40歳から69歳の方を対象に実施し、269名の方に検査を受けていただきましたが、今年度は70歳から74歳の方に加え40歳から74歳の被保険者を対象に実施します。

昨年はリスク判定の高い方で希望される方にはMRI検査を受けていただきました。

今年度の大まかな検査の実施スケジュールは次のとおりです。

- | | | |
|---|----------|---------------------------|
| 1 | 検査案内の送付 | 令和4年12月15日 |
| 2 | 検査申込締め切り | 令和4年12月26日 |
| 3 | 検査キットの到着 | 令和5年1月初旬 |
| 4 | 検体提出予約 | 令和5年1月中旬頃までに（N-NOSE予約サイト） |
| 5 | 検体提出 | 令和5年1月下旬 |
| 6 | 検査結果の到着 | 令和5年3月中旬頃 |

※ 検査費用の値上げに伴い今年度の自己負担額は7,000円とさせていただきます。

○ 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月までの申込で令和5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。

○ 「掲示板」の掲載

令和4年10月18日

2022.10.17 No.225 ・がん検診などの充実について ・健康管理委員会の開催 ・郵送自己健診 ・特定保健指導のご案内 ・令和4年度最低賃金の改正 ・大きな病院の特別料金の増額 ・マイナンバーカードの保険証利用 ・保健事業のご案内
○つよい子になるぞキャンペーン ○WEBGYM「ウェブジム」のご案内
健康コラム「増加する口腔がん」



● 事業状況

区 分		令和4年10月分	令和3年10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	3,346	3,403	98.33%
	女	684	659	103.79%
	計 ①	4,030	4,062	99.21%
平均標準報酬月額 (円)	男	405,235	401,950	100.82%
	女	263,339	258,046	102.05%
	計	381,151	378,604	100.67%
標準賞与額総計 (累計・千円)		2,290,555	2,319,336	98.76%
被保険者1人当たり標準賞与額 (累計・円)		568,376	570,984	99.54%
被扶養者数 (人) ②		3,495	3,705	94.33%
扶養率 (人) ② ÷ ①		0.87	0.91	95.08%

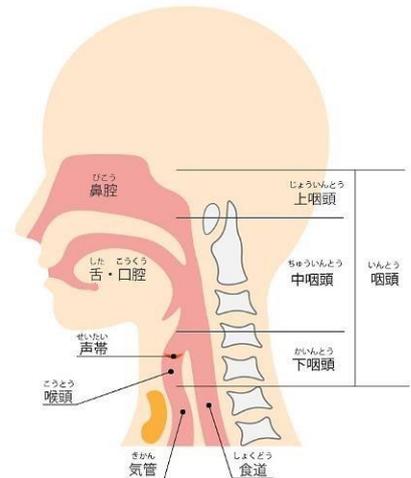
風邪かと思ったら・・・、咽喉がん!?

～ のどや鼻の違和感、早めに検査を! ～

◆咽喉がんとは?

咽喉とは鼻の奥から食道につながり、空気と食物の通り道となる器官で、そこにできるがんを咽喉がんといいます。そのうち、鼻の奥の咽喉の上部を上咽喉、中間部を中咽喉、もっとも食道に近い下部を下咽喉と呼びます。上咽喉は「呼吸・耳の圧の調整」、中咽喉は「呼吸・発音・のみ込む」、下咽喉は「のみ込む」という役割をします。

最も発生率の高いのが下咽喉で、咽喉がん全体の約 60%を占めます。下咽喉は、直接見ることが困難です。下咽喉がんは、上咽喉がん、中咽喉がんとは違い、進行しないと症状がわかりにくく、発見された時には頸部リンパ節転移や喉頭へ浸潤していることもあります。早期に発見すれば治癒率は 90%といわれていますが、多くの場合発見は遅れがちです。早期発見には、のどや鼻の違和感や軽い痛みなどの初期症状に気づいたとき、医療機関で検査を受けることが大切です。



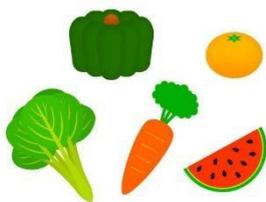
◆咽喉がんの原因となる危険因子

上咽喉がんは、40～70 歳代の男性に多いがんですが、若い世代で発見されることもあります。はっきりとした原因はまだよく分かっていませんが、遺伝や EB ウイルスという種類のウイルスに感染することなどが、発症と関係していると考えられています。

中咽喉がんと下咽喉がんは、50～60 歳代の男性で多くみられます。発症リスクを高めると考えられているのは、長期にわたる喫煙や過度の飲酒、熱い食べ物や飲み物などです。中咽喉がんは、HPV (ヒトパピローマウイルス：子宮頸がんの原因ウイルス) という種類のウイルスが、発症に関連していると考えられています。下咽喉がんは、鉄欠乏性貧血で発症リスクが高まります。特に女性は鉄欠乏性貧血になりやすいので、注意が必要です。

◆初期症状と予防法

咽喉がんの初期症状は、のどの違和感や軽い痛みなど風邪に似たような症状で、強い自覚症状が特にないことも少なくありません。がんが大きくなるにつれて、食事の通りにくさや息苦しさ、首のしこりなどが現れます。症状は部位によって異なり、上咽喉がんの場合は耳がつまった感じや鼻づまり、鼻血、中咽喉がんの場合は片側の扁桃腺の腫れ、下咽喉がんの場合は声のかすれなどが初期症状として現れることがあります。このような症状が長期間続く場合は、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。咽喉は、発声や呼吸などの生きるために必要な機能に関わる器官であるため、治療後の QOL (クオリティ・オブ・ライフ) も考慮しつつ、慎重に治療法を選ぶことが重要とされています。



β-カロテン(ビタミンA)を多く含む食材

また、咽喉がんを予防するには、野菜や果物をバランスよく食べるのが大切です。

栄養素の中では、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれる β-カロテンに、予防効果があるとされています。咽喉がんに限らず、ほかの部位のがんの予防でも言えることですが、喫煙や飲酒を避け、バランスの良い食事を心がけましょう。