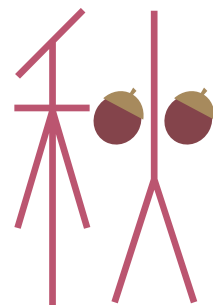


けんぽ

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌



2020年

- P2 「タバコの害」を正しく知ろう! / 「オンライン禁煙外来プログラム」はじまります!
- P3 企業と健康保険組合が協働して
みなさんの健康づくりをサポートします
- P4 サイレントキラー「高血圧」にご用心!
- P5 パート先・かかりつけ医等で受診した健診結果ご提出のお願い
/ヘルスアップ健診のご案内
- P6 RIZAP無料体験モニター結果報告!!
- P7 治療用装具の療養費支給基準について
- P8 2019年度決算のお知らせ/クイズに答えて賞品GET!



阪急阪神健康保険組合

<http://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

「タバコの害」を正しく知ろう！

阪急阪神健康保険組合における40歳以上の喫煙率は、**26.9%***1です。

国が調べた喫煙率17.8%*2と比較すると高くなっています。

今年こそ卒煙しましょう！

*1 2019年特定健診問診票より被保険者本人 2020年7月22日現在

*2 2018年国民健康栄養調査

ご存知ですか？「タバコの害」

タバコに含まれる化学物質

タバコの煙には4,000種類の化学物質が含まれており、その中には200種類以上の有害物質が含まれ、さらに発がん性物質は50種類以上になります。



化学物質	これらを含むもの
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

ニコチンの強い依存性

喫煙者の中には「タバコを吸うと落ち着く」「ホッとするとする」という効果を感じる人が少なくありません。実は、タバコを吸って落ち着くのは、体内のニコチンが切れて「イライラする（ストレス）」ところにタバコを吸ってニコチンを取り込んだことで、イライラが解消されただけです。ニコチンの欠乏と補給に左右される症状は、ニコチン依存症によるものです。

依存症のなりやすさ

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

禁断症状の強さ

アルコール>ヘロイン>**ニコチン**>コカイン>カフェイン

やめるのことの難しさ

(アルコール=コカイン=ヘロイン=**ニコチン**)>カフェイン

今からでも遅くない！

タバコをやめたときから、身体により変化が現れます。

- 20分後 → 血圧が正常に
- 8時間後 → 体内の一酸化炭素が正常に
- 24時間後 → 心臓発作の確率が下がる
- 48時間後 → においと味の感覚が回復はじめる

お申し込み方法は
同封チラシを
ご覧ください

「オンライン禁煙外来プログラム」はじまります！

「オンライン禁煙プログラム」は初回診療から2か月。

オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料

募集人数 100名

内容

- アプリを使って2か月間に3回のオンライン診療
その後6か月間のチャットによるサポート
- 処方薬はチャンピックスかニコチネルTTS



企業と健康保険組合が協働して みなさんの健康づくりをサポートします

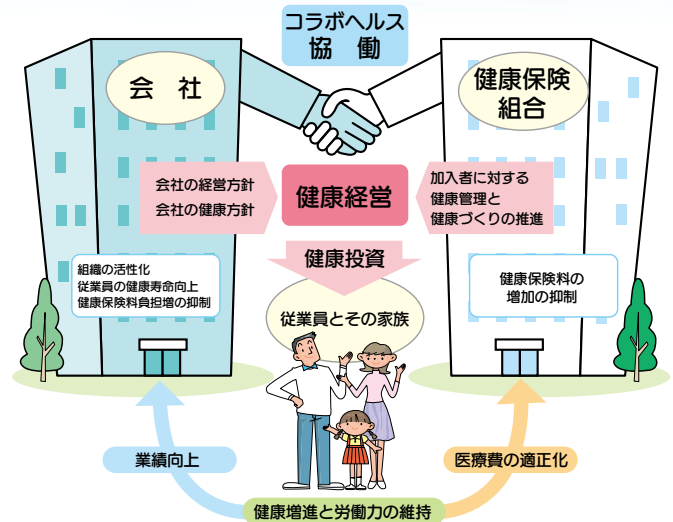
健康保険組合は、健康経営を戦略的に進めるための「予防・健康づくりの専門家集団」として機能し、健診データやレセプトデータ等の健康・医療情報に基づく科学的なエビデンスを基に、有機的な連携を促す役割を果たすため、企業と協働するコラボヘルスを推進しています。

健康経営ってなに？

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立ち、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。

健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費の節減だけに留まりません。企業においては生産性の向上や従業員の創造性向上、企業イメージ向上等の効果が得られ、リスクマネジメントとしても重要です。

予防・健康づくりの取り組みだけではなく、疾病を抱える加入者が治療と仕事を両立できるよう支援する取り組みについても、企業（事業主）と健康保険組合が連携して行っています。



当健康保険組合が取り組む予防・健康づくり施策の一例

禁煙サポート事業

- ・ 禁煙外来の所在や禁煙の効果等の情報を個別に提供
- ・ オンライン禁煙外来の実施



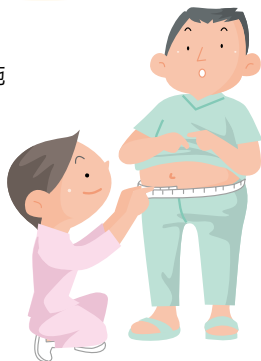
重症化予防事業

- ・ 慢性腎臓病重症化予防の保健指導の実施



メタボ予備群に対する保健指導事業

- ・ 特定健診の実施
- ・ 特定保健指導の実施



健康会議

- ・ 医療費分析等を基に企業が抱える健康課題を企業と共有
- ・ 課題解決のための施策を協働で検討



サイレントキラー 「高血圧」にご用心！

日本には約4,300万人もの高血圧患者がいると推定されています（「2019年日本高血圧学会高血圧ガイドライン」より）。
高血圧を放置すると動脈硬化が進んで重篤な病気になる可能性があります。
高血圧について正しく理解して早めに生活習慣を改善することが大切です。

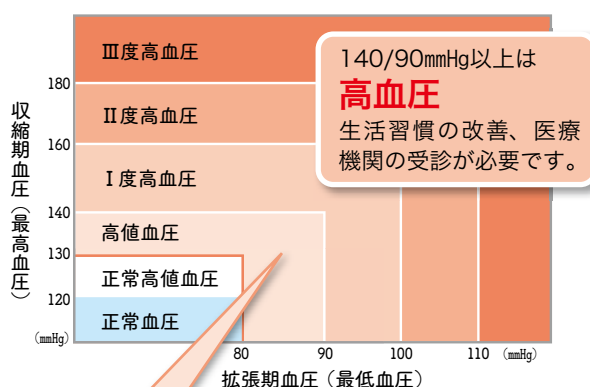
こんな人は要注意！

2019年健診結果により影響の大きかった生活習慣

- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ アルコールを1日2合（純アルコール40g）以上を飲む
- ☐ 20歳のときから体重が10kg以上増加した
- ☐ 寝る前に食事をする
- ☐ 喫煙する



成人における高血圧の定義と分類(診察室血圧)



130~139/80~89mmHg以上は
高値血圧
高血圧への移行を注意しましょう。
生活習慣の改善が必要です。

「2019年日本高血圧学会高血圧ガイドライン」より

高血圧を改善するカギは毎日の血圧測定

高血圧の診断では、家庭で測る血圧のほうが正確だとされています。起床後1時間以内の食前と寝る前の1日2回、いずれも排尿後に血圧を測って、記録しておきましょう。

血圧は継続的に計測しておくことが大切です。

高血圧を改善する生活習慣

禁煙

ニコチンは血管を収縮させて血圧を上げます
喫煙者は**オンライン禁煙外来**をご活用ください

減塩

1日6g以下
・ラーメン6.4g
（スープを半分残すと3.7g）
・カレーライス 3.9g
・みそ汁 1.5g

体重

BMI25以下
(BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

運動

ウォーキングなどを
毎日30分、週180分以上

食事

野菜や果物、魚介類は
積極的に食べましょう

適量の飲酒 (純アルコール量)

男性：20g※
女性：男性の1/2～1/3量
※ビール500ml
ワイン2杯
ハイボール350ml



パート先・かかりつけ医等で受診した 健診結果ご提出のお願い



当健康保険組合では、法律に基づいて40歳以上の健保加入者の健診結果を国に報告しています。
パート先・かかりつけ医等で健診を受診された方は、健診結果の提出にご協力をお願いいたします。

対象者

- ❖ 年齢が40歳～74歳(2021年3月31日時点)の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者
- ❖ 当健康保険組合の**特定健康診査、ヘルスアップ健診、人間ドック**を受診していない方
- ❖ 2020年4月1日以降にパート先・かかりつけ医等で健診を受診した方

提出書類

2020年4月1日～2021年3月31日受診分について
当健康保険組合まで郵送してください。

- ❖ 健診結果の写し ❖ 問診票の写し
- ❖ 健診結果報告書（本ページ下部のキトリ線以下をご提出ください）※コピー可

健診結果における必要な項目

- ❖ 健診を受診した日 ❖ 健診機関(病院)名 ❖ 健診を実施した医師名
- ❖ 検査項目（血圧、身長・体重・腹囲、肝機能、脂質、血糖、尿検査 ※血圧と身長・体重・腹囲はご自身で計測しても可）

提出期限

2021年9月30日(木)必着

※健診結果ご提出後は、2020年度の特定健康診査・ヘルスアップ健診・人間ドックを受診できません。

健診がまだの方
健診結果がない方
はこちら！

ヘルスアップ健診のご案内

検査項目 身体測定等、胸部検査、尿検査、血液検査等

対象者 40歳～74歳の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者

施設健診

費用 **1,000円** (13,500円相当)

STEP1 健診機関を選ぶ

STEP2 健診機関に直接電話して予約する

STEP3 受診券を申し込む

右記QRコードより初回登録を行い、
受診券を発行してください。



巡回健診

費用 **500円** (10,000円相当)

STEP1 会場・日程を選ぶ

STEP2 予約する

右記QRコードより初回登録を行い、
検索・予約してください。



詳細は、2020年6月に送付した
「施設・巡回健診のご案内(2020年度)」
をご確認ください。

キトリ線

健診結果報告書

提出先：阪急阪神健康保険組合

保険証 記号・番号	—	フリガナ	
		受診者氏名	
QUOカード 送付先住所	〒 日中連絡先 () —		

無料体験モニター結果報告!!

対象者 益重 拓馬さん(28歳)

所属 阪急阪神百貨店(阪急アクトフォー出向)

1. 実施期間

1月6日(月)～3月4日(水) 8週間

2. プログラム内容

運動プログラム 足をけがしていたため、上半身の筋トレを主に行う。週2回 計16回 出勤前に利用。

食事プログラム アプリで食事内容を報告。
食事内容についてアドバイスを受ける。

推奨! チリツモ運動

6階までの昇降による消費カロリーは、たった20kcalですが、続けることで効果は必ず出ます!

生活で気をつけたこと

運動 休日に5km走った。

職場では階段を積極的に利用(職場6階)。

食事 21時以降の食事は控えた。

18時頃に補食(間食)。毎食の炭水化物(白ごはん)は控える。

before

after



ベルトにのったお肉がスッキリ!

3. 成果

	開始時(1月6日)	終了時(3月4日)	現在(7月7日)
体重kg	81.0	75.0(マイナス6kg)	74.0
腹囲cm	102.5	89.0(マイナス13.5cm)	82.0
血圧mmHg	138/86	112/68	

高値血圧から至適血圧に改善しました!(P4参照)
体重が減ることで血圧も下がりますよ!

やせたことで身体が軽く感じられるようになり、階段の昇り(降り)がラクになりました。履けなくなっていたズボンが履けるようになったのが嬉しいです! 現在も階段を利用するなど日常生活で積極的に身体を動かすようにしています!



2020秋「みんなで歩活」開催

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段利用など、できる運動から始めましょう。

エントリー 2020年9月23日(水)14:00～2020年10月20日(火)23:59

イベント期間 2020年10月21日(水) 0:00～2020年11月20日(金)23:59

※新型コロナウイルスの感染状況により、イベントが中止になる場合があります。

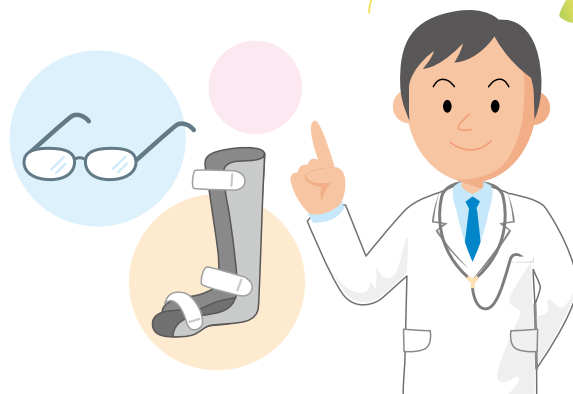
kencomからの案内をご確認ください。



治療用装具の療養費支給基準について

Q 治療用装具ってどんなもの？

A 治療用装具は治療のために医師の指示のもと一時的に使われるもので、関節用装具、コルセット・サポーター、小児弱視等の治療用眼鏡、弾性着衣などがあります。購入費用を全額立て替えたのち、「療養費」として健康保険組合へ請求することができます。療養費の申請は所属の事業所経由でお願いします（任意継続・特例退職の方のみ健康保険組合まで直接ご申請ください）。



Q 療養費の給付割合はどのくらい？

A 治療用装具の基準額を上限とし、購入に要した金額の7割が給付されます。
※義務教育就学前と70歳～74歳の方は8割（一定以上所得者は7割）給付となります。
※一部上限額が設定されている装具（小児弱視等の治療用眼鏡、弾性着衣など）があります。

Q 支給対象となるのはどんな場合？

A 下記すべての要件を満たしている場合です。

- 医師が疾病を治すために治療の手段として必要不可欠であると認めていること
- 原則として厚生労働省の定めた方法により、オーダーメイドで作製されたものであること
- 保険診療範囲内では対処方法がなく作製したもの
- 症状固定前のもの
- 健康保険組合が支給を適切であると認めたもの

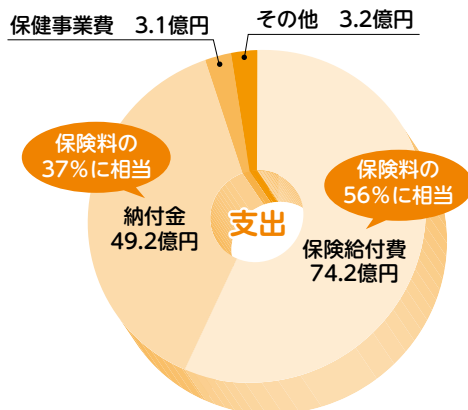
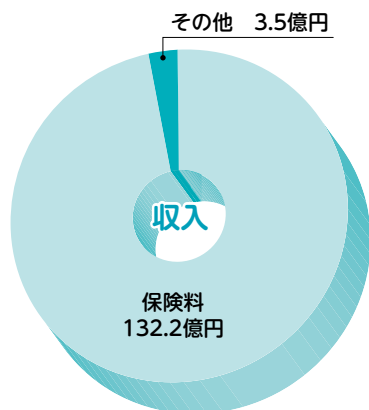
⚠ 支給対象とならない例 ⚠

- 治療のためではなく日常生活の利便性向上のため作製されたもの
- 支給対象と認められる既製品以外の一般流通している市販品やそれらの加工品
- 保険診療の範囲内の医療処置で対応可能なもの
- スポーツやリハビリ時など常時装着ではなく、その時だけ装着するもの
- 疾病の改善・解消目的ではなく、症状としての痛みを緩和することを目的としたもの
- 美容を目的としたもの
- 症状固定後に使用するもの

Q すべての装具が支給されるの？

A 申請内容を健康保険組合にて審査した上で、療養費の支給が適切であると認めた場合のみ支給されます。
支給が確約・保障されているものではありませんのでご注意ください。

療養費はみなさまに納めていただいた大切な保険料から給付されます。
適切な審査・給付のため、給付までにお時間を頂戴することもございます。
何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。



収	入	135.7億円
支	出	129.7億円
収	支	差引額 6.0億円

経常収支

経	常	収	入	132.5億円
経	常	支	出	127.9億円
経	常	収	支	差引額 4.6億円

収支の状況 2019年度の収支差引額は6.0億円の黒字、財政の健全性を示す経常収支差引額でも4.6億円の黒字（前年度比3.9億減）となり、当健康保険組合は引き続き健全性が保たれていますが、2020年度以降は、新型コロナウイルスの影響による保険料の減収が危惧され、財政状況は悪化する恐れがあります。

収入 被保険者数の増加により、保険料収入は前年度より1.7億円増えて132.2億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は前年度より1.2億円増えて74.2億円となり、保険料の56%を占めています。被保険者1人当たりでは279,498円となっており、全国健康保険組合平均（2018年度）の238,508円より多くなっています。

高齢者医療制度を支えるために負担している納付金については、前年度より4.4億円増えて49.2億円となり、保険料に占める割合は37%となり前年度より3ポイント増えました。

当健康保険組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導をはじめ、各種保健事業を推進し、健全財政の維持に努めてまいります。

また、みなさま一人ひとりが健康の維持・増進に努めていただくことが健康保険の運営に寄与いたします。

みなさまの健康のため保健事業をご活用いただくとともに、適正な受診についてもあわせてお願いいたします。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2020年9月30日(水)必着

Q1 タバコをやめたときの変化で、血圧が正常値にもどるのは次のどれでしょうか？

- ① 20分後
- ② 1時間後
- ③ 8時間後

Q2 収縮期血圧130～139mmHg、拡張期血圧80～89mmHgのゾーンをなんと言うでしょう？

- ① 正常血圧
- ② 高値血圧
- ③ 高血圧

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね！

①～⑦の必要事項をご記入の上、メールか郵送でご応募ください。

①氏名 ②掲載用ペンネーム ③住所・電話番号 ④保険証の記号・番号 ⑤クイズの答え
⑥応募コース(いずれか1つのみ) ⑦ご意見・ご感想



メールの場合

件名に「けんぽクイズ」と入力してメールアドレスに送信してください。



郵送の場合

下記住所「けんぽクイズ」係まで送付ください。

<応募先住所>

〒530-8389 大阪市北区芝田1丁目16番1号
阪急阪神健康保険組合「けんぽクイズ」係

応募コース

A 自動血圧計 3名様

B 筋膜リリースローラー 5名様

C バランスクッション 5名様

※このご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。※当選者は健保ホームページで10月上旬に発表予定です。

編集後記

今回新たな禁煙支援プログラムについてご案内しておりますがご覧いただけましたでしょうか？わかっているけども自分一人の力ではなかなか…という方はこの機会にぜひともご活用ください！暑い時期がまだ続きますが、これから冬に向けて健康的な身体づくりと一緒に頑張っていきましょう！