

たんぽぽ

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

秋

2021年

- P2 早期発見・早期治療を心がけよう!がん検診
- P4 「新型たばこは害はない」は誤解です
- P5 健康保険組合イチオシ!ヘルスアップ健診
- P6 2022年1月より健康保険法が一部変わります/治療用装具について
- P7 医療機関で無料・定額診療制度を受けている方へ/
ラフォーレ倶楽部からのお知らせ
- P8 2020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/>

日本人の2人に1人はがんになる!?

早期発見・早期治療を心がけよう！がん検診

かつては「がん=死」のイメージが強かったのですが、最近では、早期発見・早期治療により、完治する可能性が期待できるようになりました。コロナ禍でも、年に1度の定期健診やがん検診を欠かさず行い、自分の体を守りましょう。



男性は前立腺がんに注意！

前立腺は男性のみにある臓器です。前立腺がんは高齢になるほどリスクが高くなり、比較的ゆっくり進行することが多いがんです。早期ではほとんど自覚症状がなく、会社の健診項目にも入っていないため、50歳以上の方は定期的ながん検診（血液検査）を受けましょう。早期発見し、適切な治療を行えば、10年生存率は90%以上と高くなっています。

忙しくて健診機関になかなか行けない方は、自宅で簡単に検体采取し返送するだけの「郵便がん検診」を活用しましょう。

男性(74歳まで)のがん患者数順位

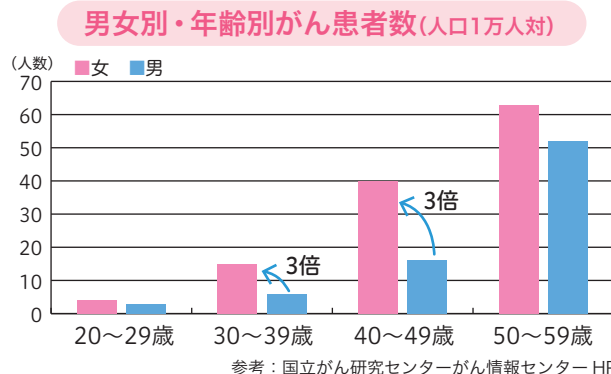
- 1位 大腸
- 2位 前立腺
- 3位 胃

国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん罹患データ(2018)」より



女性は乳がんと子宮頸がんに注意！

女性は男性に比べると、30～40代の就労世代でがんと診断される方の割合が約3倍となっており、多くは乳がんと子宮頸がんです。



女性(74歳まで)のがん患者数順位

- 1位 乳房
- 2位 大腸
- 3位 子宮

国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん罹患データ(2018)」より

乳がん

乳がんは乳腺組織にできるがんで、大きくなるとしこりとしてわかるようになり、唯一自分で発見できるがんです。乳がんになる人は30代から増え始めますが、早期に検診で見つけることにより、10年生存率は90%以上といわれています。国の指針では、40歳以上は2年に1回の検診が推奨されています。

乳がん検診

●マンモグラフィ検査

乳房専用のX線装置で乳腺組織の中を観察する方法です。

乳房を挟むように圧迫して撮影します。しこりになる前の微細な石灰化など早期のがんを発見でき、少ない被ばく線量での撮影が可能になります。月経前の10日間ほどを避けると痛みが少ないといわれています。

※ペースメーカーを装着している人、妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人は検査できません。

●超音波(エコー)検査

超音波をあてて、その反射の様子を観察し、微細なしこりの発見のほか、乳房内やわきの下など周囲のリンパ節への転移も調べます。一般的に乳腺組織が発達している若い世代(30代まで)は超音波(エコー)検査が適しているという意見もあります。

子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんです。原因のほとんどが性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）感染により発生し、20～30代の若年層で急増しています。

ウイルスに感染しても大部分は自然消失しますが、一部で感染が持続し5～10年かけ、がんに行進します。子宮頸がんは初期の段階で発見できれば、子宮を温存できる可能性もありますので、定期的に検診を受けることが大切です。国の指針では、20歳以上は2年に1回の検診が推奨されています。

子宮頸がん検診

●子宮頸部細胞診

子宮頸部細胞診では、専用のブラシで子宮の入り口付近の細胞をとり、顕微鏡で調べます。がん化する前の前がん状態の細胞も見えます。



婦人科単独健診のご案内

健康保険組合では、乳がん検診（マンモグラフィ・超音波（エコー）検査）、子宮頸がん検診（細胞診）、HPV検査※を健診機関にて無料で受検していただけます。

健診費用 無 料

申込方法 電話、WEB（詳細は、健康保険組合ホームページ（TOPページ→健康づくり編→がん検診→婦人科がん検診）をご確認ください）

申 込 先 ホームネット株式会社

【電話番号】0120-974-745 9:00～17:00（土・日・祝日休）

【ホームページアドレス】 <https://www.hndb.jp/hankyu-hanshin/>

対 象 者 被保険者、被扶養配偶者

健診機関 上記のホームネット株式会社ホームページでご確認ください。

※健康保険組合ホームページからもアクセス可能です（TOPページ→健康づくり編→各種健診→人間ドック）

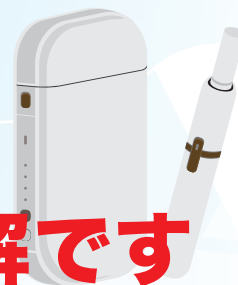
※HPV検査（ヒトパピローマウイルス検査）

HPVに感染しているかどうかを確認する検査です。子宮頸部細胞診と同時に検査が可能です。医療機関によっては検査ができないところもあるため、希望の場合は事前にホームネット株式会社のホームページでご確認ください。

健康情報誌「WellTOKK2021Autumn」
（10月2日発行）、健康づくり応援
サイト「阪急阪神Wellness PLUS」
では、女性のがん検診にスポット
を当てた記事を掲載しています。
ぜひあわせてご覧ください。

健康づくり応援サイト 阪急阪神Wellness PLUS





「新型たばこは害はない」は誤解です

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識で、新型たばこは紙巻きたばこと同様に健康に悪影響があります。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。

また、煙が出ていないので受動喫煙の心配がないという考えは間違いで、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。



新型たばこのリスク、WHOや専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

加熱式たばこと電子たばこの違い

- **加熱式たばこ**…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- **電子たばこ**…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこにも対応しています！

「オンライン禁煙外来プログラム」

「オンライン禁煙外来プログラム」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** 無制限（再チャレンジ歓迎）

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

※現在、処方薬の供給が不安定な状況にあり、初回診療を見合わせております。再開につきましては、健保ニュース等でご案内いたします。

健康保険組合イチオシ

ヘルスアップ健診

検査項目が充実しており、オプションで婦人科検査や前立腺検査を追加できるヘルスアップ健診をなんと今年度は**無料**で受けることができます！この機会にぜひお申し込みください!!

ヘルスアップ健診のご案内

健診がまだの方
必見!

検査項目 身体測定等、胸部検査、尿検査、血液検査等

無料オプション検査項目 マンモグラフィ、乳房エコー検査、子宮頸部細胞診検査（施設）、HPV検査（巡回）、前立腺がん検査

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 0円 (13,500円相当)

予約方法(取次予約の場合)

STEP ① 健診機関を選ぶ

STEP ② 申し込む

右記QRコードより初回登録を行い、検索・申し込みをしてください。



巡回健診

費用 0円 (10,000円相当)

予約方法

STEP ① 会場・日程を選ぶ

STEP ② 予約する

右記QRコードより初回登録を行い、検索・予約をしてください。



詳細は、2021年6月に送付した「施設・巡回健診のご案内(2021年度)」をご確認ください。

締切迫る!

パート先等で受診した健診結果を健康保険組合に提出すれば
QUOカード1,000円分がもらえます!

※すべての要件を満たす必要があります。

※2020年度分の提出は**9月30日**までです。

提出前に必ず同封のチラシをご確認ください。

2022年1月より

健康保険法が一部変わります

6月の通常国会で、健康保険法等改正案が可決されました。そのなかには、来年1月より施行されるものがありますので、ここでご紹介いたします。

傷病手当金の支給期間が「通算1年6か月」になります

傷病手当金とは、被保険者が業務外の病気やけがの治療のために仕事に就くことができず、給料等の支払いがないときに受けられる給付です。

2022年1月より支給期間が、現在の「支給開始日から1年6か月まで」から「支給開始日から通算して1年6か月まで」に変更となります。

詳細につきましては、厚生労働省から運用に関する通知が発出され次第、「健保ニュース」でお知らせします。

任意継続および特例退職被保険者制度の喪失事由が見直されます

退職後、任意継続保険もしくは特例退職保険に加入されている方は、決められた理由に該当しない限り脱退することができませんでしたが、それ以外の理由でも脱退の申し出をすることができるようになります。

就職等でほかの健康保険の資格を取得したとき、および、脱退希望の申し出をするときは、健康保険組合へ必ずご連絡ください。

治療用装具について

治療用装具は、健康保険組合の審査後、支給が適切であると判断された場合のみ支給されます。

申請は所属の事業所経由でお願いします（任意継続・特例退職者の方のみ健康保険組合まで直接ご申請ください）。

申請の前に要チェック！ たとえば…以下にあてはまるときには支給されません！

- 治療のためではなく、日常生活の利便性向上のため作製した
- 症状固定後である
- 保険診療範囲内の医療処置で対応可能である
- 常時着用はせず、スポーツやリハビリ時といった特定のときのみ装着している
- 疾病の改善、解消を目的としておらず、症状としての痛みを緩和することを目的としている など

適正な審査・給付のため、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2021秋「みんなで歩活」開催

あるかつ

Amazon or nanacoで
最大800円分のポイントがもらえる!!

今回より、**チームに加入せず（お一人で）** イベントに参加できるようになりました!!
今まで参加しづらかったという方もぜひご参加ください！

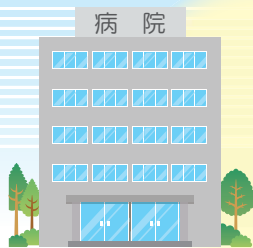
エントリー

2021年10月1日(金) 14:00～2021年10月27日(水) 23:59

イベント本戦

2021年11月1日(月) 00:00～2021年11月30日(火) 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。



医療機関で 無料・定額診療制度を受けている方へ

国、市町村等が実施している福祉医療や公費医療などを受給されている方以外で、医療機関での窓口負担金を全額免除（無料）、もしくは一部免除（定額）されている方は、「**無料定額診療券の写し**」をご提出いただくか、**健康保険組合までご連絡**ください。

万が一、医療機関で**無料・定額診療制度**を受けているにもかかわらず、健康保険組合にお申し出がないことによって「**高額療養費**」や「**付加給付**」の受給が明らかになった場合は、過去に遡り、健康保険組合からの給付分を返金していただくことになります。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのお知らせ

詳しくはこちら▼



まだ利用したことがない方！この機会にぜひご利用ください。

初めての方へ

素泊まりおためしプラン

アプリ限定

ラフォーレ倶楽部会員料金より
10%OFFのおためし価格

室数限定

対象ホテル 琵琶湖・南紀白浜・富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺

対象期間 ～2022年3月31日泊 ※除外日あり

内容 素泊まり ※お食事をご希望の場合、別途ご予約を承ります。
(伊東は前日12時まで)

料金 通常のラフォーレ倶楽部会員料金から **10%OFF**

※宿泊料金はホテル・お部屋タイプにより異なります。

こんな方にオススメ！

- ラフォーレ倶楽部のホテルを一度も利用したことのない方
 - 対象ホテルの中でまだ利用したことのないホテルを利用してみたい方
 - マリオットホテルヘリブランド後（2017年以降）利用していない方 など
- 期間中、複数のホテルでご利用いただけます。この機会にぜひご利用ください。
※右上の二次元バーコードより詳細をご確認いただけます。



ラフォーレ倶楽部WEBサイト www.laforet.co.jp

※WEB予約には利用者登録が必要です。

※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。
また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。※2021年7月現在の情報です。

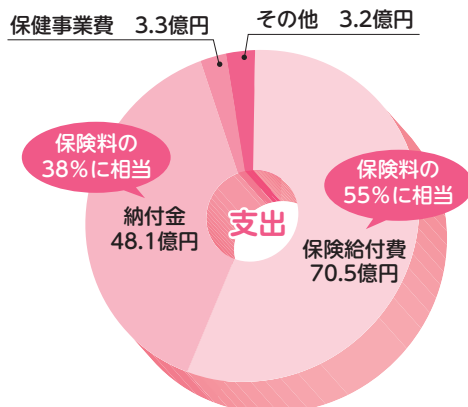
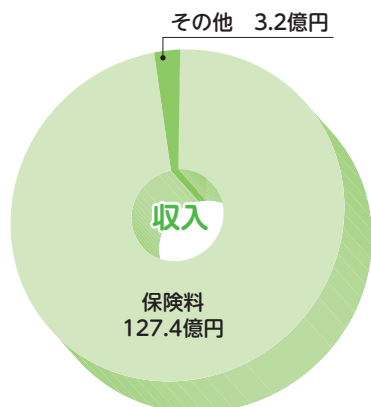


新型コロナウイルス
感染症への対策について



2020年度決算のお知らせ

経常収支で4.2億円の黒字



収 入	130.6億円
支 出	125.1億円
収 支 差 引 額	5.5億円

経常収支

経 常 収 入	127.6億円
経 常 支 出	123.4億円
経常収支差引額	4.2億円

収支の状況 2020年度の収支差引額は5.5億円の黒字、財政の健全化を示す経常収支差引額でも4.2億円の黒字（前年度比0.4億円減）となり、当組合は引き続き健全性が保たれています。

収入 平均標準報酬月額と総標準賞与額の減少により、保険料収入は前年度より4.8億円減り、127.4億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、受診控えの傾向が顕著に表れ、前年度より3.7億円減って70.5億円となりました。しかし、依然として保険料の55%を占めています。

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1.1億円減って48.1億円となりました。保険料に占める割合は38%と前年度より1ポイント増えています。

当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とする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。

みなさまにおかれましても、健康保持増進・健康管理のために、保健事業をご活用いただくとともに、適正な受診を心がけていただきますようお願いいたします。また、過度な受診控えは病状を悪化させる原因にもなりうるため、必要な場合には受診するようにしましょう。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2021年9月30日(木)必着

Q1 男性（74歳まで）のがん患者数順位、1位は次のうちどれでしょうか？

- ①肺がん
- ②大腸がん
- ③前立腺がん

Q2 ヘルスアップ健診の施設検診の費用は次のどれでしょうか？

- ①0円
- ②1,000円
- ③13,500円

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、メールが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

La Luna
目元エステ

C

Panasonic
ポケットドルツ

B

シャープ
プラズマクラスター
イオン発生機

※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

がん検診についての特集はご覧いただけましたでしょうか？健康保険組合でも今年度から婦人科単独健診を無料提供しておりますので、ぜひお申し込みいただければと思います。また、この秋も『みんなて歩活』が開催される予定です。今回よりお一人様から参加が可能になりましたので奮ってご参加ください！