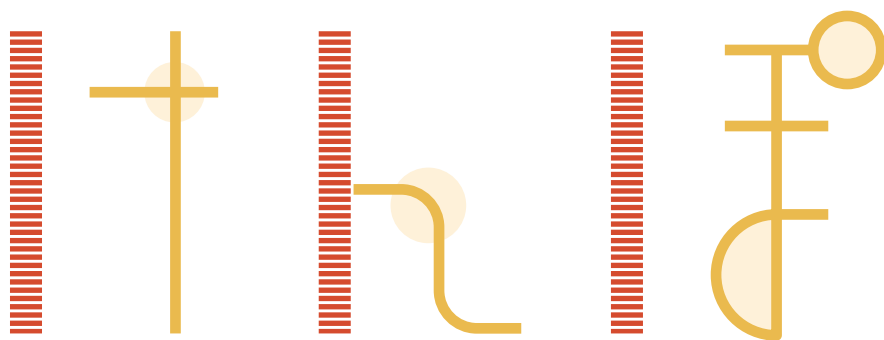


2022年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

P2 歯周病はメタボリックシンドロームを引き起こす！

P4 SDGs & 禁煙

P5 健診事業のご案内

P6 整骨院・接骨院の正しいかかり方

P7 健康保険法改正情報/
ラフォーレ倶楽部からのご案内

P8 2021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/>

歯周病は メタボリックシンドロームを 引き起こす！



歯周病は、歯を支える土台の「歯周組織」が破壊される病気。進行すれば歯を失うことになります。さらに、増殖した歯周病菌や、歯肉の炎症によって作られる炎症性物質が歯肉の血液中に流れ込み全身に運ばれ、糖尿病をはじめとする重大な病気の原因となったり、重症化リスクを高めます。



歯周病とメタボリックシンドロームの関係は？

歯周病の人はメタボリックシンドロームの発症リスクが高いといわれています。また、内臓脂肪がたまると脂肪細胞から炎症性物質が分泌され、歯周病を悪化させます。

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL以上

HDLコレステロール

40mg/dL未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。



メタボリックシンドロームを早期に改善せず放っておくと、動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも…。



生活習慣を見直して、 メタボリックシンドロームを予防しよう！

メタボリックシンドロームを予防するには、運動と食生活の見直しが重要です。よくかんで食べることや1日3食バランスのよい食事を規則正しくとることなど、とくに食生活に気をつけることで、歯周病とメタボリックシンドローム両方に効果があります。



よくかんで食べることは、
歯周病とメタボリックシンドロームに
効果あり！

よくかんで食べると…

満腹感が得られ
食べすぎない

糖尿病や肥満の
予防・解消に

唾液がよく出て
口の中をきれいにする

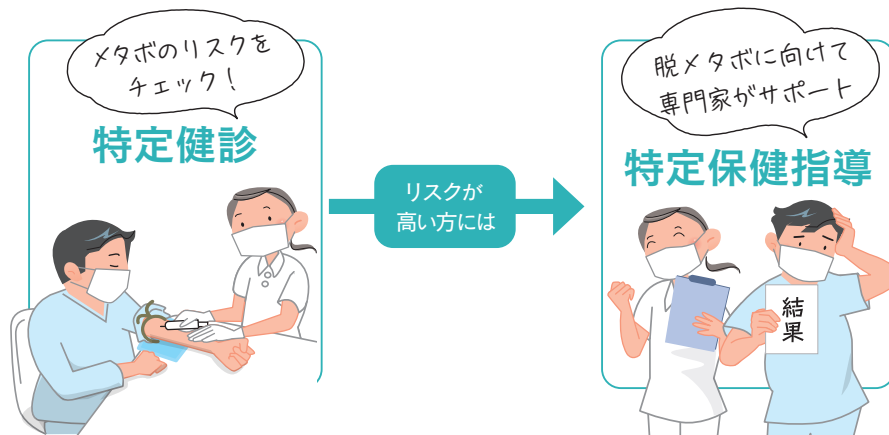
歯周病の予防に

1口あたり20～30回を目安に



生活習慣の改善には特定保健指導がおすすめ！

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ※のリスク」に着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。



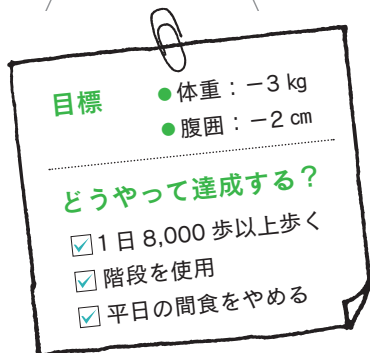
※メタボ（メタボリックシンドローム）は、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。

特定保健指導の例

生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう、専門家がさまざまな働きかけやアドバイスを行います。

初回面談

健診結果や現在の生活習慣をもとに、専門家といっしょに無理なくできる改善目標を作成します。



取り組んでみる

歩くと
気分もスッキリ



私にも
できそう

野菜を増やして
満腹感アップ



最終評価

おめでとうございます！
これからも続けてください！



目標を上回る
結果が出ました！
ありがとうございます！



特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

& 禁煙

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、2015年9月の国連サミットで採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す、国際目標のことで、17のゴール・169のターゲットから構成されています。



SDGsと たばこの関係は？

SDGsの目標3には「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し福祉を推進する」とあり、具体的には、「すべての国々において、たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約の実施を適宜強化する」とあります。国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間12～13万人、世界では年間500万人以上と推定されており、無視できない現状です。

参考：厚生労働省 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料



禁煙は環境保護に つながる

5月31日の世界禁煙デーには、WHOが「たばこは環境への脅威」というメッセージを打ち出しています。たばこによる悪影響は、健康被害だけでなく、毎年350ヘクタールの土地が、たばこ栽培のために破壊されており、森林破壊やほかの植物の植生・生長を妨げる要因となっています。また、たばこのフィルターによる環境汚染やたばこの吸い殻を魚が食べ、その魚を通して、たばこの有害物質が再び人間に取り込まれることなど、環境被害を引き起こす重要な問題となっています。ポイ捨てをやめること、禁煙を始める人が1人でも多くなれば環境保護につながります。

阪急阪神健康保険組合は、みなさまの健康と環境に寄り添うために、禁煙を支援いたします。
自分そして大切な人の健康と、そして地球を守るために、禁煙を始めてみませんか？



サポートを強化しました。
さらなる禁煙成功を目指しましょう！

「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3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3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り

健診事業のご案内

健康保険組合でご案内している3つの健診を紹介します。
いずれか1つを選んで毎年忘れず受診しましょう！

指定オプション無料！

健康保険組合
イチオシ！



ヘルスアップ健診

施設型健診と巡回型健診のうち、どちらかを選んでください。

施設型健診

医療機関等の施設で受診する健診

巡回型健診

健診バス等で受診する健診

対象者：40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者、特例退職被保険者

自己負担：施設型健診・巡回型健診・指定オプションすべて0円！

指定オプション：子宮頸部細胞診検査（施設）、HPV検査（巡回）
マンモグラフィ、乳房エコー検査

申込方法：6月送付の、ヘルスアップ健診案内冊子（3冊）をご確認ください。



（ササッと手軽に）

特定健康診査

対象者：ヘルスアップ健診と同じ

自己負担：0円

申込方法：医療機関へ直接電話で申し込み

※受診には、6月送付の、当健康保険組合が発行した「特定健康診査受診券」が必要です。

※オプションはありません。

\\しっかり精密検査\\

人間ドック

対象者：被保険者、被扶養配偶者

自己負担：半日ドック15,000円

※35、40、45、50、55、60歳の誕生日年度は7,000円

半日ドック＋オプション脳ドック26,000円

※35、40、45、50、55、60歳の誕生日年度は12,000円

申込方法：専用の電話番号もしくはWEBから申し込み

TEL: 0120-974-745 平日9:00～17:00
(土・日・祝日休)

ホームネット(株)阪急神健診予約センター

WEB:<https://www.hndb.jp/hankyu-hanshin/>

健診項目や利用方法など、詳しくは6月送付の健診のご案内一式をご確認ください

2022秋 「みんなで歩活」開催

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段の利用など、できる運動から始めましょう。

エントリー期間

2022年10月3日(月)～10月31日(月)

イベント期間

2022年11月1日(火)～11月30日(水)

※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。

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないので注射や薬、手術等の治療は認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。骨折、ねんざ、脱臼、打撲、ひび（不全骨折）、挫傷（肉離れなど）以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

外傷性の
負傷のみに
限定！

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび（不全骨折）
- ねんざ
- 打撲
- 挫傷（肉離れ）

※骨折・脱臼・ひびはあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。
※内科的原因による疾患は含まれません。

整骨院の看板などに
健康保険適用とあっても、
限られた症例しか
みてもらえないの？



健康保険が使えない例 （全額自己負担）

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・労災保険が適用となる工作中や通勤途上に起きた負傷※

※工作中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

いいえ。
左のような施術では
健康保険が適用されず、
全額自己負担になる
ということです。



整骨院・接骨院にかかる時のチェックポイント

✓ 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

✓ 「療養費支給申請書」の記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

✓ 領収書は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、必ず領収書をもらって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合もあります。

✓ 施術が長期にわたる場合は病院へ

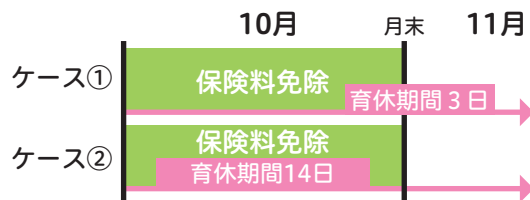
整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3か月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

保険料を適正に活用するため、
健康保険組合から施術内容等を照会することがありますので、ご協力ください。

2022年10月から 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等開始月から、終了日の翌日の属する月の前月までの期間」、保険料が免除されますが、2022年10月以降は、さらに**同月内に14日以上**の育児休業を取得した場合でも、当該月の保険料が免除されます。また、賞与にかかる保険料は、**1か月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象と変更になります。

2022年10月から



同月内に14日以上育休を取得した場合は、ケース②でも保険料が免除される

2023年4月から 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直しについて

これまで任意継続被保険者の標準報酬月額は、全被保険者の平均標準報酬月額（2022年度は380千円）を上限として、退職時の標準報酬月額としておりました。

今般、組合会での決議により、**2023年4月1日以降**に加入する任意継続被保険者については、応分負担の原則に則り、380千円の上限を撤廃し、**退職時の標準報酬月額を引き継ぐ**こととなります。



法人会員制倶楽部 **ラフォーレ倶楽部**からのご案内

「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、
マリオット系列ホテルを含む外資系ブランドホテルなどを
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、
いつでもベストレート（最安値）でご利用いただけます。

ラフォーレ倶楽部の
詳細やご予約方法は
こちら▶



2022 年度会員料金／素泊まり（定員利用時1名様あたり／サービス料・消費税込）
(2022/4/1 ~ 2023/3/31)

マリオットホテル



5,000 ~ 16,000 円

コートヤードホテル



ラフォーレホテル



4,000 ~ 15,000 円

(参考：一般料金例 12,100 ~ 32,670 円)

◎ご利用のホテル・人数により料金は異なりますので、ご予約時にご確認ください。
◎朝食付、2食付もご用意。



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。※2022年8月現在の情報です。

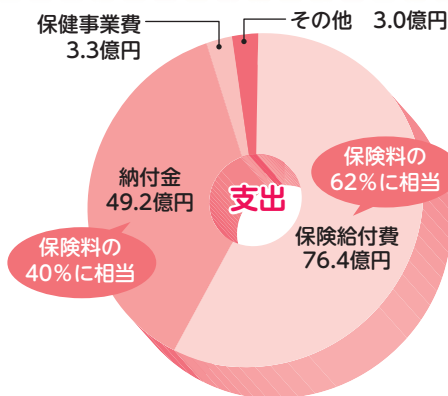
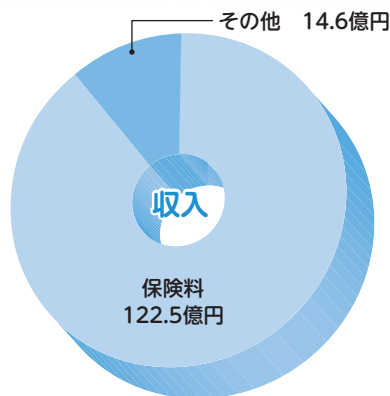
◎ラフォーレ倶楽部各ホテルはGoTo トラベル事業対象ホテルです。

新型コロナウイルス
感染症への
対策について



2021年度決算のお知らせ

経常収支で7.4億円の赤字



収 支

収 入	137.1億円
支 出	131.8億円
収 支 差 引 額	5.3億円

経常収支

経 常 収 入	122.8億円
経 常 支 出	130.2億円
経常収支差引額	△7.4億円

収支の状況 2021年度の収支差引額は、5.3億円の黒字でしたが、財政の健全化を示す経常収支差引額では、7.4億円の赤字と厳しい状況になりました。収入の不足分は、繰入金から11億円繰り入れ補てんしました。

収 入 被保険者数・平均標準報酬月額・総標準賞与額の減少により、保険料収入は、前年度より4.9億円減り、122.5億円となりました。

支 出 みなさんの医療費として使われる保険給付費は、昨年度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ましたが、2021年度はその反動により、前年度より5.9億円増え、76.4億円となりました。保険料の62%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1.1億円増え、49.2億円となりました。保険料に占める割合は40%となりました。今年度は、保険給付費と納付金が保険料に占める割合が102%となってしまう、大幅な積立金の繰り入れを行いました。この傾向は今後も続く見込みです。

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、各種保健事業の実施に取り組むとともに、よりいっそう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、保健事業をご活用いただくとともに、日頃から健康づくりに励まれ、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど医療費の削減にご協力をお願いします。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2022年9月25日(日)

Q1 歯周病とメタボリックシンドロームに効果のある食生活は次のうちどちらでしょうか？

- ①よくかんで食べる
- ②早食いをする

Q2 年間、日本で喫煙に関する病気で亡くなっている人の数は次のうちどちらでしょうか？

- ①2万人から3万人
- ②12万人から13万人

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！

応募サイトURL

<https://www15.webcas.net/form/pub/hhba/kenpo2022>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて10月中旬に掲載いたします。

※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。

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

編集後記

今回の秋号も、健康情報が盛り沢山となりましたがいかがでしたか？個人的には、最近よく耳にするようになったSDGsがたばこも関連があることに驚きました…！これからの世代のためにも、自分の健康だけでなく、地球の健康も一緒に考えていきたいですね。