

健保だより

スタンレー電気健康保険組合

新年のごあいさつ

理事長 飯野 勝利

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが世界を席卷し、私たちの生活様式が一新された史上類のない激動の1年でした。「東京オリンピック・パラリンピック」が開催目前で延期となり、さらに事業の自粛等により経済が大きな打撃を受けました。また、長引く自粛生活の中、テレワークやリモート会議などがすっかり定着し、働き方が一変するきっかけともなりました。

残念ながら、感染流行は今も収束の兆しが見えていません。しかし、日本は欧米諸国等と比べ、感染拡大をある程度抑制できているとの国内外からの評価があります。これは、ひとえに医療従事者の方々の不眠不休のご尽力のたまものであり、心より感謝申し上げます。同時に感染者が少ない要因としまして、日本人に手洗いやう

がい、マスク着用といった衛生的な習慣が定着していること、「国民皆保険制度」により体調不良の早い段階で医療サービスを受けられること、などが考えられます。

健康保険組合を取り巻く環境も、新型コロナによる経済への影響で今まで以上に厳しい状況になることが予想されています。しかし、当健保組合の使命は、被保険者とご家族の皆さまが健康で働くことができ、心豊かに生活できるようサポートすることにあると考えております。ウィズコロナに対応して今後は積極的なICT（情報通信技術）の導入による事業運営の効率化や、実効性の高い各種保健事業の展開が求められており、皆さまの健康を支えるべく推進してまいります。

不確実で不透明な時代だからこそ、よりいっそう健康に留意していただき、皆さまにとって幸多き1年となりますよう祈念して、新年のごあいさつとさせていただきます。



ご自分の体を大切に！

対象となった方は **早期発見** **早期治療** **特定保健指導** を受けてみましょう



健康診断・人間ドック等で行う特定健診データに基づき、特定保健指導の対象者が抽出されます。



特定健診

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。40歳～74歳の健保組合加入者本人とその被扶養者が対象です。メタボは、気付かないうちに進行し、心筋梗塞や脳卒中といった重篤な病気を突然引き起こします。



特定保健指導

特定健診の結果、メタボ該当や予備群と判定された方に、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が「特定保健指導」を行います。特定保健指導にはリスクに合わせた「動機付け支援」と「積極的支援」があります。



2つはセット

健診は受けただけではもったいない。特定健診と特定保健指導はセットと考えてください。健診結果による保健指導が生活習慣改善につながり、健康な体を手に入れることができます。



特定保健指導のここがポイント

point
1

保健指導は何のため？

「今は忙しくて…」 「まだ大丈夫…」 と先延ばしにしていると、心臓病や脳卒中などを発病！ ということになりかねません。病気になる前に、生活習慣を見直してもらうことが保健指導の目的です。

point
2

主役はあなた！

保健指導は、健康づくりの専門家があなたの健康づくりをサポートするものです。健康づくりの主役はあなた自身。お説教や押し付けではありません。

point
3

チャンスが無駄にしないで！

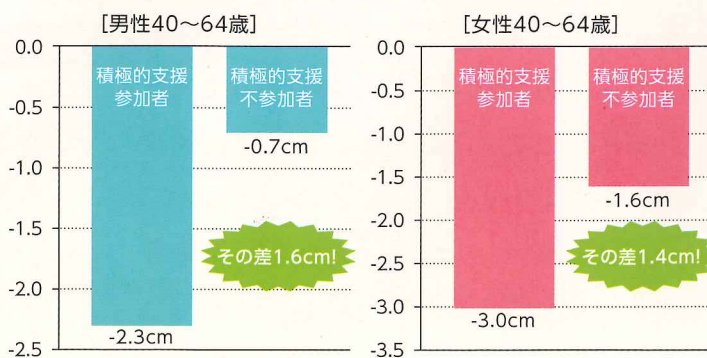
保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。専門家をうまく活用して、健康生活に切り替えるきっかけにしましょう。

特定保健指導で 検査値が改善しました！

特定保健指導で積極的支援や動機付け支援に該当した方は、改善のチャンスと捉えて参加してみましょう。一人で取り組むよりも、体形や検査値が改善する可能性が高いことが分かっています。

図は、積極的支援に該当した方で、積極的支援に参加した方と不参加だった方の1年後の結果です。男女ともに積極的支援参加者の腹囲の改善幅が大きいです。

◎積極的支援該当者の腹囲の比較(平成20年度と21年度)



出典：厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」資料より

周りのことも
考えて!

タバコの煙は迷惑です!!

タバコの有害物質は、喫煙する人だけでなく
周囲の人にも被害を及ぼします。

受動喫煙の影響で国内では年間1万5千人以上
が亡くなると推計されています。

周囲の人の命を守るために受動喫煙を防ぎ、
禁煙する必要があります。

受動喫煙による年間死亡者の推計

男性 4,523人

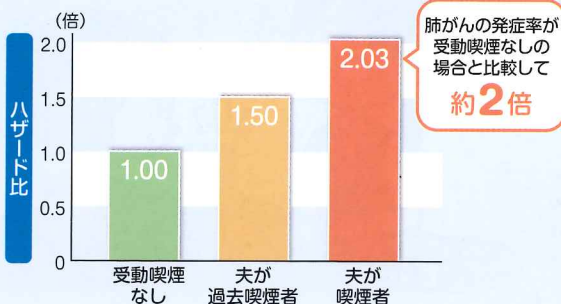
女性 10,434人

内訳	
肺がん	2,484人
虚血性心疾患	4,459人
脳卒中	8,014人

(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康2016)

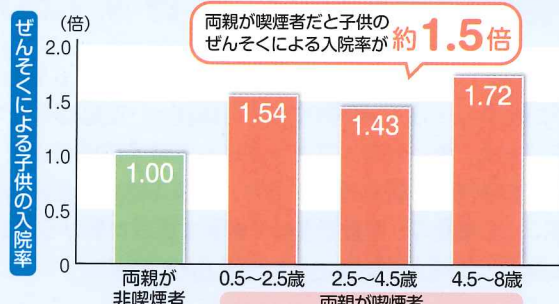
タバコによる被害は「受動喫煙」の方が大きい

夫の喫煙が妻の肺がんの発症に及ぼす影響



(Kurahashi, N. et al.: Int J Cancer 122: 653, 2008を基に作成)

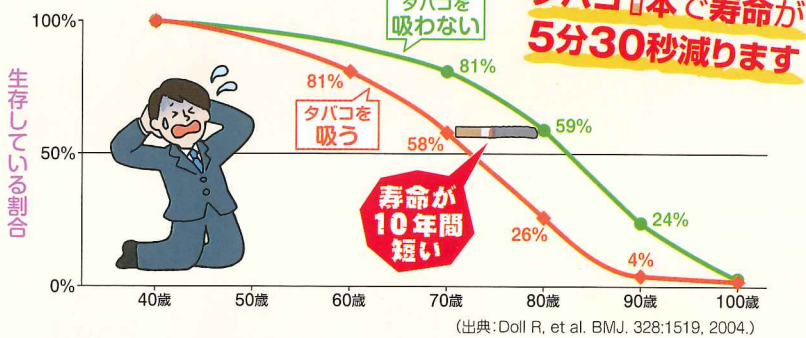
受動喫煙が子供のぜんそくに与える影響



(Tabuchi T. et al.: Drug and Alcohol Dependence. 2015を基に作成)

タバコを吸う人は寿命が10年短くなります

タバコを吸う人と吸わない人の生存率の比較



新型コロナウイルス感染症

喫煙者は
3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する人としていない人では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにも、ぜひこの機会に禁煙してください。

スタンレー電気健康保険組合では“卒煙”をサポートするプログラム
(キュアアップ社/ascore)を用意しています。

特に特定保健指導の対象となられた方は“卒煙”にチャレンジすることをお奨めします。

サポート内容 医療資格を持つ指導員がオンラインでサポート。
マンツーマンで指導します。

費用 無料(健保組合が全額負担)

希望者はアプリで直接、お申し込みください

申込方法

QRコードで
アプリをダウンロード



QRコードはこちらを
使ってください

アプリ手順に従って、
ユーザー登録・
招待コード(638558)入力...

2021年3月から

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります



身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。2021年3月からは、健康保険証として利用できるようになります。

▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざし、カードの顔写真での認証か、暗証番号で本人確認を行います。カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



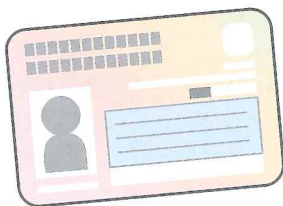
このほか、2021年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。事前登録はマイナポータルのトップページから申し込むことができます。

マイナポータル

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請

マイナンバーを見られても大丈夫？

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

個人情報は大丈夫？

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの？

従来の健康保険証でも受診できます。