

あなたと一緒に健康づくり

けんぽだより

FOR YOUR HEALTHY LIFE



CONTENTS

- ② 令和4年度決算がまとめました
- ③ 健保財政健全化のために…
健康キープで医療費節約!
- ④ レツスタディ「がん予防」
- ⑥ 保健事業のご紹介
- ⑨ 10月・11月・12月は健康保持強調月間です
- ⑩ Pep Up ウォーキングラリーに参加しよう!
- ⑫ ナオリ健保からのお知らせ
- ⑬ 多剤服用によるポリファーマシーにご注意!
- ⑭ 甘くみていませんか?「歯周病」



令和4年度

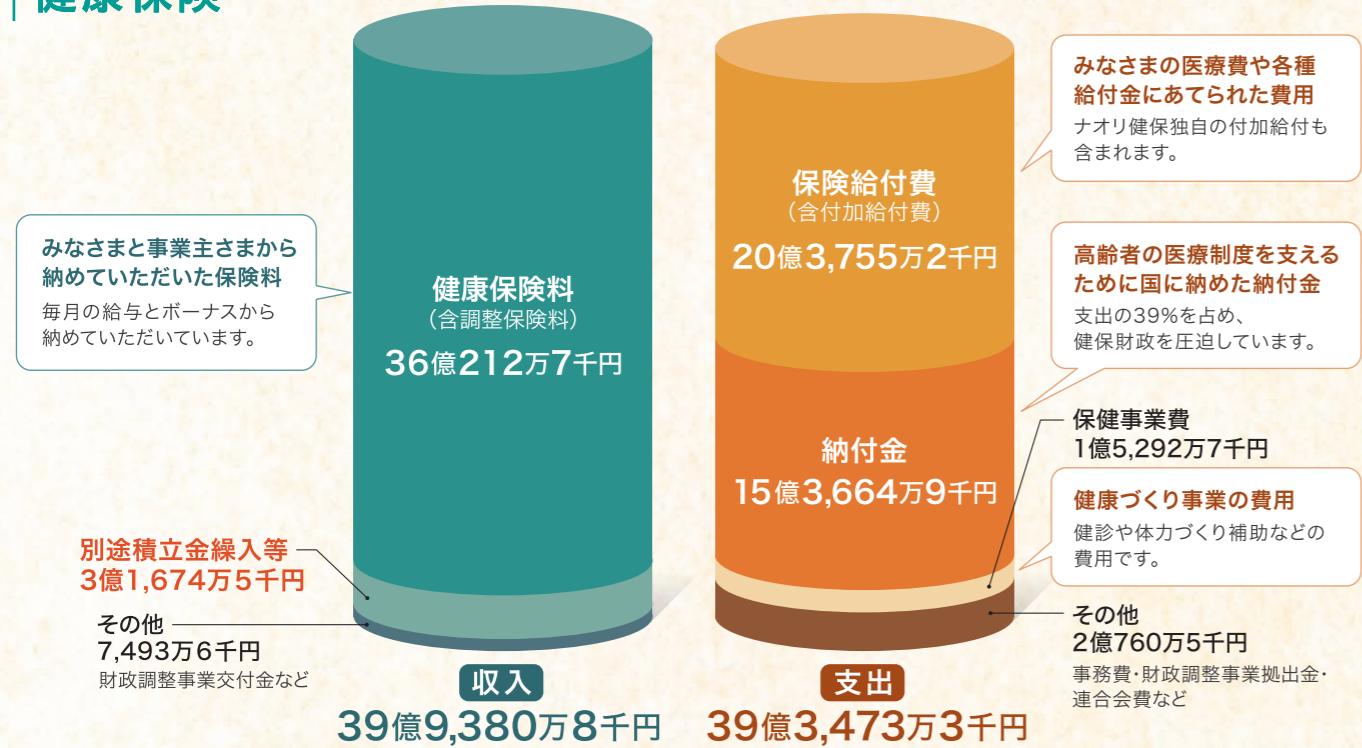
決算がまとまりました

令和4年度決算の収支差引額は黒字となっていますが、これは別途積立金等を繰り入れているためです。

経常収支差引額は3億1,163万4千円の赤字となり、健保財政は予断を許さない状況です。

みなさまにおかれましては、右ページをご覧のうえ健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の健康管理と医療費節約にご協力ください。

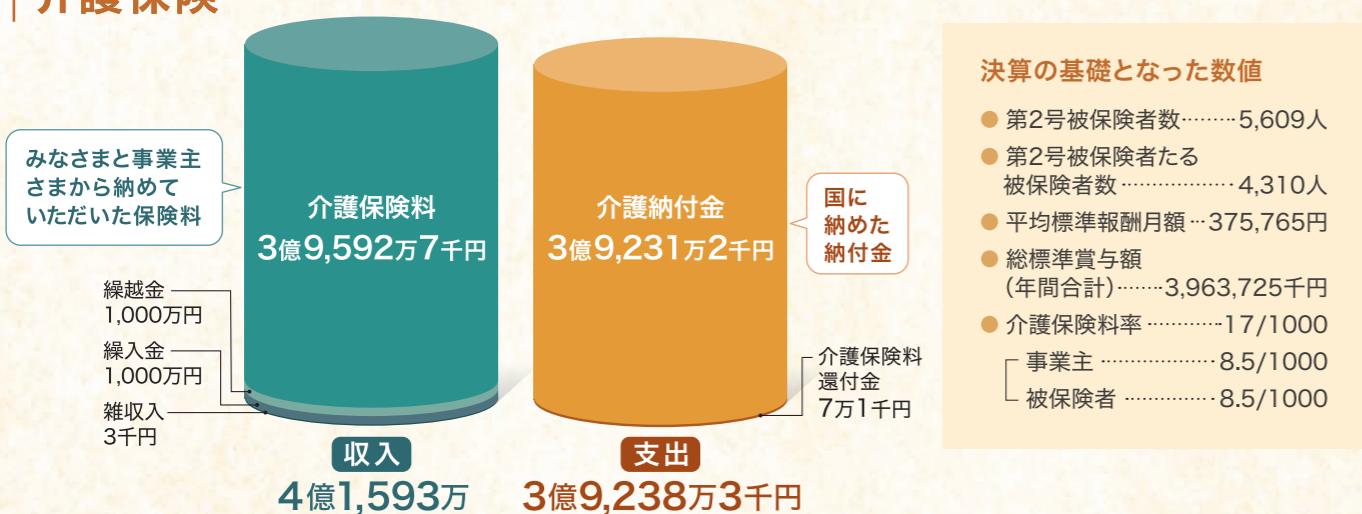
健康保険



決算の基礎となった数値

- | 項目 | 値 |
|---------------|-------------|
| 被保険者 | 7,528人 |
| 男 | 3,798人 |
| 女 | 3,730人 |
| 平均標準報酬月額 | 335,487円 |
| 総標準賞与額 (年間合計) | 6,311,352千円 |
| 平均年齢 | 44.79歳 |
| 被扶養者数 | 4,509人 |
| 扶養率 | 0.62人 |
| 前期高齢者加入率 | 4.56% |
| 健康保険料率 | 100/1000 |
| 事業主 | 50/1000 |
| 被保険者 | 50/1000 |

介護保険



決算の基礎となった数値

- | 項目 | 値 |
|----------------|-------------|
| 第2号被保険者数 | 5,609人 |
| 第2号被保険者たる被保険者数 | 4,310人 |
| 平均標準報酬月額 | 375,765円 |
| 総標準賞与額 (年間合計) | 3,963,725千円 |
| 介護保険料率 | 17/1000 |
| 事業主 | 8.5/1000 |
| 被保険者 | 8.5/1000 |

「健保財政健全化のために…

健康キープで医療費節約!



ナオリ健保は被保険者のみなさまと事業主さまから納めていただいた保険料で運営されています。みなさまの健康と、「医療費をムダにしない心がけ」が健保財政の助けとなります! ご協力をお願いします。

1 日々の健康管理と毎年の健診受診を

食事・運動・睡眠など基本的な生活習慣を見直し、健診を毎年受けて数値の経年変化に注意するなど、日頃からの健康意識が何よりも大切。みなさまがいきいきと元気にお過ごしくださると、医療費が減って、ナオリ健保の財政健全化にもつながります。



2 ポイントをおさえて医療費節約

体調が悪いときは放置せず早期に受診を。その際は、ムダのない受診で医療費を節約!

受診時の要注意ポイント

- | 時間外・休日・深夜は医療費が高くなる! | 紹介状なしの大病院受診は特別料金が発生! | 先発医薬品はジェネリック医薬品より高い! |
|---------------------|----------------------|------------------------|
| 緊急時以外は時間内に受診を | まずはお近くのかかりつけ医へ | 医師や薬剤師に「ジェネリック希望」と伝えよう |

3 軽い不調には市販薬で対処

「スイッチOTC医薬品」は、薬局・ドラッグストアで購入できる、有効成分が処方薬と同じ薬です。安全性が高いとされていますので、軽い不調には使用を検討してみましょう。購入の際は薬剤師に相談を。



4 子どもの医療費はタダではないと認識を

子どもの医療費が「無料」なのは各自治体がみなさまの負担分を肩代わりしているからで、残りの7~8割は健保組合が支払っています。むやみに受診せず、まずは小児医療情報サイトや電話相談などで相談してみましょう。



日本小児科学会監修 こどもの救急

WEB こどもの救急 検索 <http://kodomo-qq.jp>

厚生労働省 こども医療でんわ相談

8000

こちらも
お忘れなく!

家族が被扶養者の条件から外れたら、すぐに届出を!

被扶養者のみなさまの医療費などは、大切な保険料からまかっています。就職や収入増などでご家族が被扶養者の認定条件から外れたときは、5日以内に届け出を。

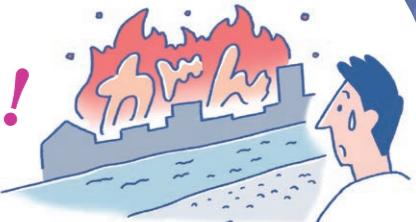


「明日はわが身」の時代が到来?!

国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。現在、がんは日本人の死因の第1位です。
しかし、がん検診を受けて早期発見・早期治療をすることでがんによる死亡数を今よりも減らすことができます。
厚生労働省では、がん検診の受診率50%以上を目指しています。
定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療に取り組みましょう。



対がんの火事では済みません!



■ 勇気を出して検診を

日本において、男性のがん検診(胃・肺・大腸)の受診率は40~50%程度。女性は乳・子宮頸がん検診を含め30~40%程度です。欧米の受診率が70~80%といわれるのに対し、日本の検診受診率はまだ低い状況にあります。

がん検診は可能性を調べる検査で、「精密検査(二次検査)が必要」と判定されても、「がん」と決まるわけではありません。また、万が一「がん」と診断されても、早期であるほど体にダメージの少ない治療を選択することができます。必要以上に恐れず、検診・精密検査を受けて結果を確かめましょう。

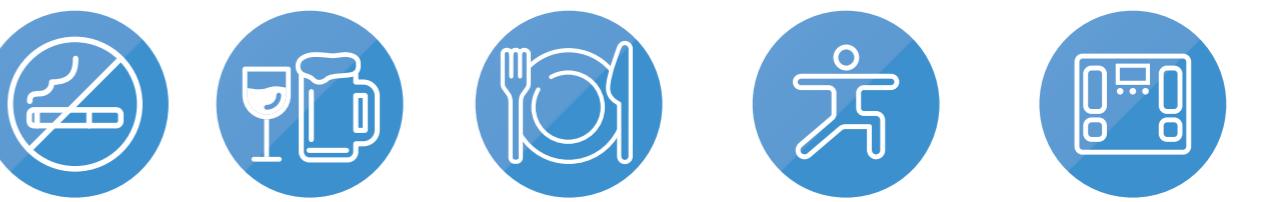
日本人がかかりやすいがん TOP5

- | | |
|---|---|
|
男性
①前立腺がん
②大腸がん
③胃がん
④肺がん
⑤肝臓がん |
女性
①乳がん
②大腸がん
③肺がん
④胃がん
⑤子宮がん |
|---|---|

参考: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
2019年データに基づく累積がん罹患リスク

■ 国立がん研究センターがすすめる「がん予防」5つのポイント!

がん予防の基本は日頃の生活習慣。次の5つを実践している人は、がんになりにくいことがわかっています。実践できていないものがあれば、さっそく今日から始めましょう。



- | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| 禁煙する
たばこを吸わない、他人のたばこの煙を避ける | 節酒する
適量を守り、「休肝日」を設ける | 食生活を見直す
塩分の多い食品を控え、野菜や果物を毎日とる。熱すぎる飲み物や食べ物は冷ます | 体を動かす
毎日60分程度(合算可)歩き、週1回以上、筋トレ、ジョギングなど活発な運動を行う | 適正体重を維持する
自分の適正体重を知り、太りすぎない・やせすぎないように気をつける |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|--|--|

参考: 国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」他

■ 吸わないのに肺がん!?

副流煙には、発がん性物質などの有害物質が主流煙の数倍も

受動喫煙により、喫煙者本人だけでなく周囲の人の健康にも悪影響が及びます。



豊富な健診＆検診メニューで 病気の早期発見・早期予防を!

は、ナオリ健保独自の事業です。協会けんぽでは実施していません。

KENSHIN MENU

KENSHIN MENU

1 40歳になったら 特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、該当者および予備群を減少させるための事業です。

対象者 40歳～74歳の被保険者・被扶養者

実施時期 年間

受診者負担金 特定健診 …… 被扶養者はなし
特定保健指導 …… 被保険者・被扶養者ともになし



特定保健指導対象者はこうして決まります

健診結果

内臓脂肪	① 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	② BMI*が25以上 ※BMI=体重(kg)÷身長(m) ²
------	--------------------------------	---

*医師の指示により、血糖・血圧・脂質に関する薬を服用している方は対象外となります。

リスク

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質異常がある
- ④ 喫煙習慣がある

レベル分け(階層化)

リスク 高	積極的支援
リスク 中	動機づけ支援
リスク 低	情報提供

特定保健指導



特定保健指導 メタボ 予防&脱出のための3ステップ

STEP 1 結果が届く
特定保健指導の対象となった方は特定健診・人間ドック・生活習慣病健診等の結果の中にパンフレット「特定健診受診結果及び特定保健指導のお知らせ」が同封されています。

STEP 2 申し込む
健診結果に同封のはがきでお申し込みください。

STEP 3 保健指導を受ける
保健師や管理栄養士などの専門スタッフにサポートを受けながら、食事や運動など生活習慣改善を取り組みます。



奥様こそ健診を!

子育てや家族の介護で忙しい、異常を感じないから必要ないなど、何かと理由をつけて健診を先延ばしにしていませんか？
病気は初期には自覚症状がないため、気づかぬうちに進行しているかもしれません。手遅れにならないために、年に1回は必ず健診を受けましょう。
★4月に特定健診(40歳以上が対象)、5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

2 見えない部分もしっかりチェック 人間ドック

契約健診機関では二次検査の負担金なし*

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 年間

受診者負担金 一泊人間ドック … 30,000円
半日人間ドック … 12,000円



4 自覚症状がないからこそ 生活習慣病健診

契約健診機関では二次検査の負担金なし*

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 年間

受診者負担金 4,000円



6 年に1回は 子宮がん検診(郵送検診)

対象者 女性被保険者・女性被扶養者

実施時期 10月23日～12月1日

受診者負担金 300円

申込締切 10月13日

被扶養の方は裏表紙の申込書をご利用ください!



3 無料でおトクに 節目健診(半日人間ドック)

契約健診機関では二次検査の負担金なし*

対象者 40・45・50・55・60歳の被保険者

実施時期 年間

受診者負担金 なし



5 早期発見がカギ 大腸がん検診(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

実施時期 10月23日～12月1日

受診者負担金 300円

申込締切 10月13日

被扶養の方は裏表紙の申込書をご利用ください!



40歳以上の被扶養者の方へ QUOカードプレゼント!

パート勤務先などで健診を受けたら結果表をご提出ください。結果表をすべて受診されていた場合はQUOカード(1,000円分)を差し上げます。

△ナオリ健保の健診を受診された場合は、健診結果はすでにナオリ健保に提供されていますので対象外となります。

ご提出の際、結果表の他にもう1点書類が必要になります。ご提出前に一度、ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。

結果表提出に関するお問い合わせ

ナオリ健康保険組合 保健事業課
TEL 052-618-5517

※二次検査も契約している健診機関に限ります。

ナオリ健保のおすすめ事業

は、ナオリ健保独自の事業です。
協会けんぽでは実施していません。

毎年受けよう インフルエンザ 予防接種補助

対象者 被保険者

補助金 年度で
1,500円まで

見るケンボ



インフルエンザワクチンの もっとも大きな効果は「重症化予防」

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても発症や重症化を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方は重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。



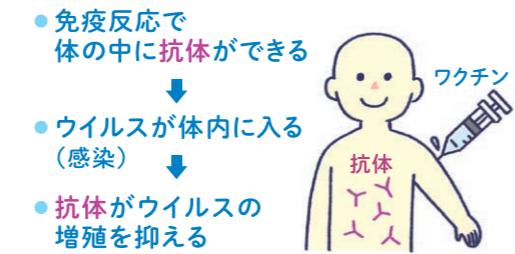
Q 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの?

A 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。

ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと一緒に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

厚生労働省ホームページ 新型コロナワクチンQ&A

ワクチンのはたらき



65歳以上の 被扶養者のみさまへ 健康相談事業

対象者 65歳以上の被扶養者

実施方法 対象者のご自宅にご案内をお送りします。

相談内容 専門の相談員(保健師・看護師等)が1~2回電話で相談にお応えします。

[委託機関:(株)ベネフィット・ワン]



充実したシニアライフのカギは心身ともに健康で暮らせる期間(健康寿命)をのばすこと。また、健康な方が増えれば将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金*の減少につながり、健康保険料の上昇を抑えることもできます。健康寿命をのばして充実したシニアライフを送りましょう。

- 病気の発症や重症化の予防方法
- 健康づくりに関するアドバイス
- 各種情報提供 など

前期高齢者納付金って?

前期高齢者(65歳~74歳)の加入が多い国民健康保険との差を是正するため、現役世代が多く加入する健康保険組合等が国へ納めて財政調整に使われる支出です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められるため、健康な前期高齢者が増えれば、医療費(保険給付費)だけでなく納付金も減少します。

10月・11月・12月は健康保持強調月間です

自分できずこう 自分の健康

見るケンボ



詳細はナオリ健保
ホームページへ!

ナオリ健保



手洗い・うがい・歯みがきの習慣を身につけよう!

つよい子 キャンペーン



詳しくは
こちらから



今年度2歳~6歳になられるお子さまがいらっしゃるご家庭に、ナオリ健保からご案内をお届けします。かぜやむし歯の予防に取り組み、医療費のしくみなどを知って“健康家族の一員”になります。

対象者 2歳~6歳のお子さま

実施期間 10月~12月

アンケートに
回答いただくと
後日プレゼントが
届きます!



なにが届くかはお楽しみ!

キャラクター鉛筆(2B)×2本、青鉛筆×1本、
おやつ自由帳×1冊



もう使ってみた?

健康情報提供サービス

pep up.

♪♪ 楽しみながら健康に!

みんなの健康づくりを応援するサイトPep Upは、
健診データの管理や医療費のお知らせ、ヘルスケア記事だけでなく、
楽しみながら取り組める「健康チャレンジ」などメニューが充実しています。
登録がまだの方はぜひ手続きを!

※登録方法の詳細は、お届けした登録案内通知をご覧ください。



まず行動!

健康習慣でポイントを貯めよう!

健康になるための行動や、健康の維持・改善で、Pepポイントがもらえます。
貯まったポイントは商品と交換できて一石二鳥です。

行動1

健康になるために 活動!

- 健康記事を読んだ
- 健康クイズで満点をとった
- ウォーキングラリーで目標を達成した
- アクティビティに参加した など

行動2

健康状態を 維持・改善!

- 血圧と血糖の値が前年度よりよくなった
 - メタボリックシンドロームと判定されなかった
 - 健康年齢が若いまま維持できた
 - BMIの値が2年連続A判定だった など
- ※40歳以上が対象です

行動3

医療費の 節約!

- 病院に行く回数が減った
- いつ・どれだけ医療費がかかったかをグラフで確認することで、コスト意識が高まりムダのない受診ができるようになった など

さらに!
貯まったポイントは
好きな商品と交換 できます



この他、
健康関連グッズや
カタログギフトなど

登録案内通知をなくしてしまった方、「本人確認用コード」がわからない方は

簡単3ステップで「本人確認用コード」を取得しよう

STEP1
Pep Up登録申請
フォームへアクセス



STEP2
本人情報等の
入力

STEP3
「本人確認用コード」
のお届け

登録完了!

※「本人確認用コード再発行依頼書」でも申請できます。ナオリ健保ホームページからダウンロード可能です。
※8月～10月に加入手続きをした方には、12月下旬に案内を発送します。

健康チャレンジイベント 続々!

ナオリ健保

10月 ウォーキングラリーに 参加しよう!

エントリー期間 10/16(月)～10/22(日)

開催期間 10/23(月)～11/12(日)

最大
500P

個人で1日8,000歩、
チームで1日7,000歩を
※7日間以上の歩数記録が必要です。 目指せ!



抽選で
プレゼント!



エントリーされた方を対象に、
抽選でウェアラブル端末
'Fitbit Inspire 2'を
3名様にプレゼント!

当選者には10月23日付で
発送いたします。

次回健康チャレンジ予定

正月太りを解消! 「体重測定チャレンジ」を
年末年始にPep Up内で開催予定!

開催期間中に一定日数以上体重測定し、記録を入力すると、
ポイントがもらえます。詳細は12月にお知らせします。

ぜひ、ご利用
ください!



9月分から 保険料が 変わる人 がいます

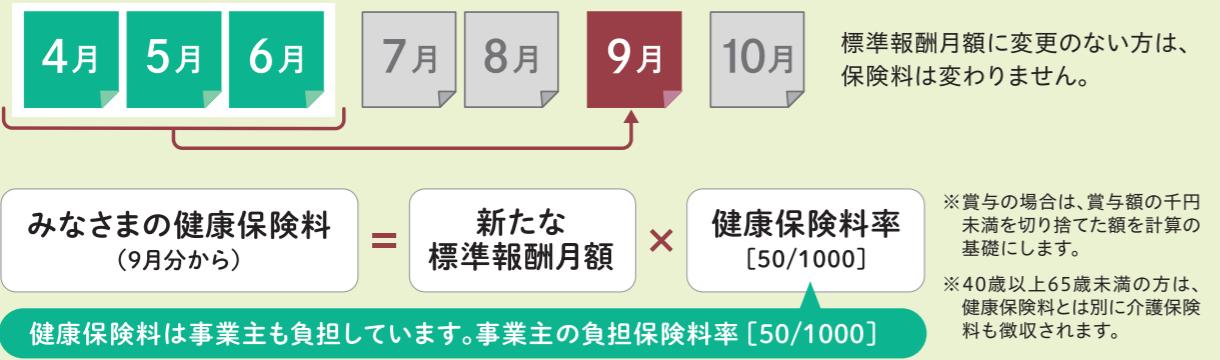


健康保険の保険料は、みなさまの報酬（給与等）に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。

そこで、毎年4月～6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。

健康保険料の決まり方

4月～6月の3ヵ月の平均報酬から標準報酬月額を決定



振込口座は
三菱UFJ銀行へ

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等のお支払いにおける振込事務のとりまとめ金融機関は「三菱UFJ銀行」です。
事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようご協力をお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせ ナオリ健康保険組合 総務課 TEL 052-618-5517

ただいま
点検中
です

ナオリ健保では、みなさまの マイナンバーの点検を 徹底しています



厚生労働省の通知に基づき、ナオリ健保では現在、すでにご登録いただいているみなさまの資格情報等の点検をしています。



地方公共団体情報システム機構(J-LIS)照会において、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所が一致しない方に対し、「マイナンバーカードの写し」または「マイナンバーが記載された住民票の写し」のご提供を、事業主さまに求める場合があります。

マイナンバーを正しく登録するため、ナオリ健保の点検・照会業務にご協力くださいますようお願いいたします。

多剤服用による ポリファーマシーにご注意！

複数の病院を受診すると、たくさんの種類の薬をもらうことがあります。

注意が必要なのは、体に害のある症状を引き起こす多剤服用「ポリファーマシー」※です。

※単に薬剤数が多いことではなく、「多剤服用の中でも害をなすもの」とくにポリファーマシーと呼びます。

ポリファーマシーの問題点

薬の相互作用や副作用で、ふらつきや転倒、記憶障害、便秘、尿失禁など、さまざまな症状ができるおそれがあります。
また、たくさんの薬が処方されるということは、のみ忘れやのみ残し、医療費増大にもつながります。



ポリファーマシー発生の主な要因

ポリファーマシーは、不適正な処方により発生します。

新たな病状が生じるたびに新たな病院や診療科を受診し、その都度、新たな薬が処方されて足し算的に積み重なる。

服用している薬の副作用を新たな病状と誤認し、それに対して新たな薬で対処し続ける「処方カスケード」と呼ばれる悪循環に陥る。

ポリファーマシー対策

ポリファーマシーを防ぐには、ただ処方してもらう薬の量や種類を減らしてもらえばよいというわけではありません。

医師、薬剤師、患者が協力して情報を共有し、適正な処方をしてもらうことが重要です。

マイナンバーカードの活用

マイナンバーカードによるオンライン資格確認では、本人の同意によりオンラインで過去の診療や薬剤情報を医療機関が取得できるため、服薬状況の把握に大いに役立つことが期待されています。

かかりつけ薬局の活用

ふだんから何でも相談できる「かかりつけ薬局」を決めておきましょう。複数の病院から多数の薬をもらっている場合に、薬の重複や相互作用(のみ合わせ)、残薬解消などを総合的に判断し、アドバイスをしてくれます。

お薬手帳の活用

お薬手帳は、医師や薬剤師がほかの病院や過去に処方された薬、アレルギー歴、副作用歴などを確認する際に役立ちます。病院や薬局に行くときは、お薬手帳を忘れずに持参しましょう。最近はスマートフォンアプリによる電子版お薬手帳の活用も増えています。

甘くみていませんか？

歯周病

歯周病は年齢に関係なく発症する病気で、慢性的に進行し、年齢を重ねるほど深刻な状態に陥る危険性が高まります。また、進行すると、全身に健康被害を及ぼすことがわかっています。



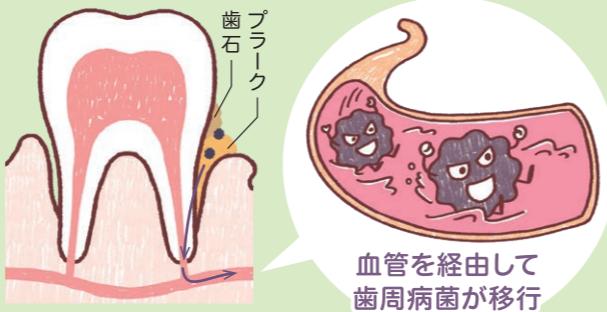
こんなに怖い！歯周病

歯周病菌が体内に入り、全身に…

歯周病菌が歯周ポケットから血管に入り込む

歯周病菌が血液にのって全身に運ばれる

さまざまな臓器に入り込み、悪影響を及ぼす



ストップ・ザ・歯周病！

歯みがきのもっとも重要な役割は、歯にプラーク（歯石）を定着させないこと。歯に付着したプラークは約48時間で歯石化が始まり、歯石になります。歯石は歯みがきでは落とせません。そうなる前にしっかり歯をみがきましょう。

食べたらみがく！歯みがきのA▶B▶C

A 歯ブラシは軽く持とう

- 1 歯ぐきを傷めないよう、歯ブラシは鉛筆のようを持ちます。
- 2 1歯ずつ、手を小刻みに動かしながらみがく。



B 基本のみがき方をマスターしよう

- 1 歯に対して直角に歯ブラシを当て、小刻みに動かし歯の表面をみがく。
- 2 45度の角度で歯と歯ぐきの間にブラシの先を入れるようにしてみがく。



C 歯と歯の間はさらに念入りに

汚れの取りにくい歯と歯の間はケアグッズを使う。

歯の健康に気を配ることは、歯だけでなく全身の健康維持につながります。

お子さまと一緒に歯みがき習慣を身につけませんか？

つよい子キャンペーン！
詳しくはP9をご覧ください。

歯周病予防の近道、歯科医院へGO！

毎日のブラッシングなどセルフケアに加えて、定期的な歯科健診も大切です。症状がなくても1年に1回、できれば半年に1回は健診を。歯科医院は「治療をするところ」ではなく、「予防するところ」と考え、口の中をチェックしてもらいましょう。



Point

近年は痛みに配慮した治療を行う歯科医院が多くなりました。受診をためらっていると症状が悪化してしまいます。異常を感じたら、早めの受診を心がけましょう。

歯周病やむし歯がひどくなる前に発見できる！

初期なら簡単な治療や歯石除去ですみ、費用も抑えられます。一刻も早く見つけることが重要です。

セルフケアのアドバイスがもらえる！

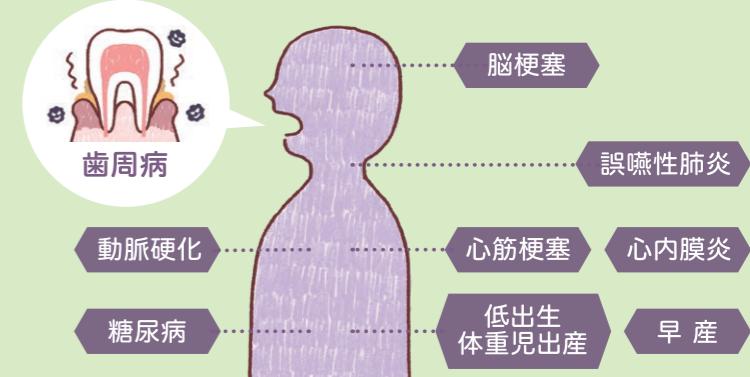
自分の歯並びに合ったみがき方や、生活上の注意点など、セルフケアの方法をアドバイスしてくれます。

定期的に汚れを除去できる！

普段の歯みがきでは取り切れない汚れを除去するのに役立ちます。

歯周病は全身の病気につながります

歯周病菌が血液を経由し、全身へと流れ、さまざまな病気を引き起します。





相手が思い通りに動いてくれない

家族や友人、同僚…相手が自分の思い通りに動いてくれないと、イライラしやすくストレスもたまりがちに。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。



相手が思い通りに動いてくれない イライラの対処法

「人は自分の思い通りには動かない」という前提で人と関わりましょう。ていねいに対話することがストレスの減少につながります。

1 「動いてほしい」という期待を手放そう

期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。

2 相手を理解し、同じものの見方をしてみよう

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イラシにくく。

3 相手を動かしたいのであれば自分が変わろう

自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。人を動かす基本は「お願い」であること。動いてくれたら「感謝」を伝えることを忘れずに。

各種検診申込書

こちらの申込書は被扶養者(家族)用です。お申込み人数分の負担金とともにナオリ健保へお送りください(現金書留にて300円、または300円分の切手を同封して郵送)。

被保険者の方については、9月15日付にて事業所に通知をしていますので、ご担当者さまにご確認ください。

ナオリ健康保険組合 行 大腸がん検診(免疫学的便潜血検査)申込書

申込締切:10月13日

実施期間:10月23日~12月1日

事業所名				
被保険者証の記号・番号	記号	番号	被保険者の氏名	
送付先住所	〒 TEL			
検査を受ける方の氏名	年齢	続柄	生年月日	
	歳		昭・平	年 月 日
	歳		昭・平	年 月 日

ナオリ健康保険組合 行 子宮がん検診(子宮頸がん検査)申込書

申込締切:10月13日

実施期間:10月23日~12月1日

事業所名				
被保険者証の記号・番号	記号	番号	被保険者の氏名	
送付先住所	〒 TEL			
検査を受ける方の氏名	年齢	続柄	生年月日	
	歳		昭・平	年 月 日
	歳		昭・平	年 月 日