

健保 だより

春
2024



令和6年度 予算のお知らせ・公示…2	歯のお悩み ……10
健康習慣アップデート…4	PepUp年間イベント/子宮頸がんワクチン…11
特定健診、特定保健指導 …6	保険証廃止とマイナ保険証・オンライン資格確認について …12
喫煙対策・卒煙プログラムの ご案内 ……8	扶養調査のお知らせ…15
	ヘルシー&優しいレシピ ……16

ブリヂストン健康保険組合

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

加熱調理済みあさり ……1袋(殻つき150g)
新じゃがいも ……中2個
セロリ ……1/2本(約100g)
アスパラガス ……2本
にんにく ……1かけ
オリーブ油 ……大さじ1
A 白ワイン(料理酒可) ……大さじ1/2
コンソメ顆粒 ……小さじ1/2
水 ……150ml
粗びき黒こしょう ……適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで短くなります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

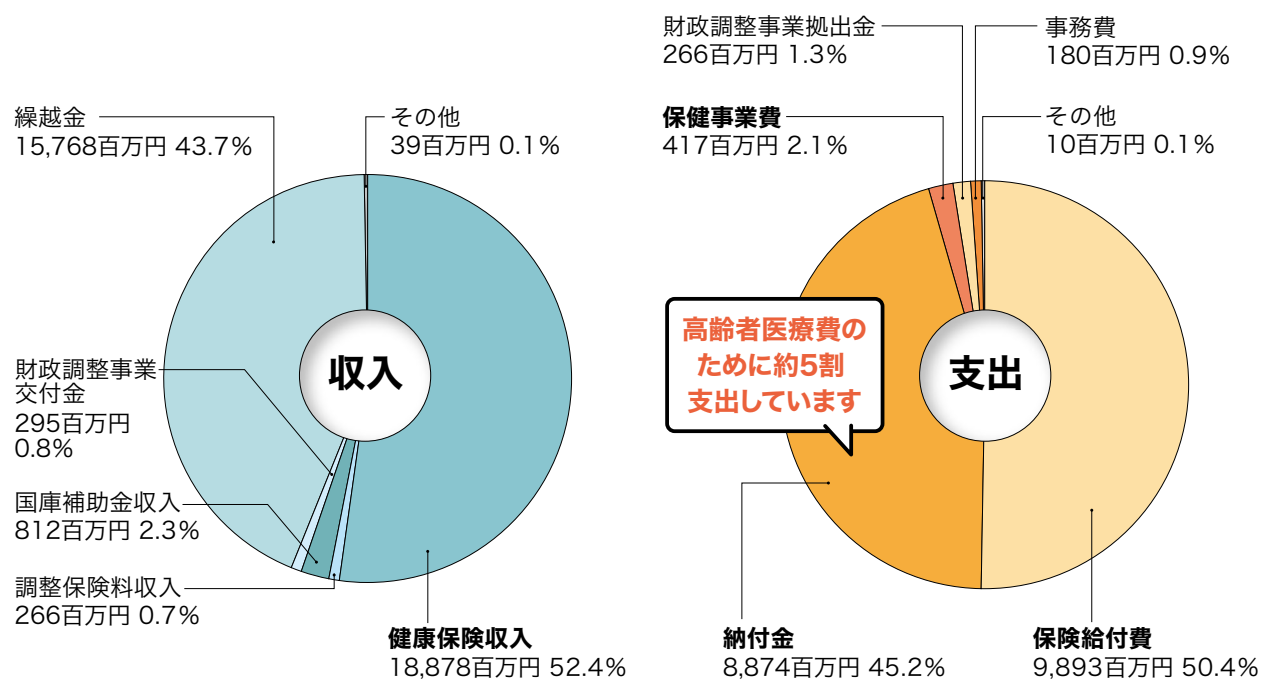
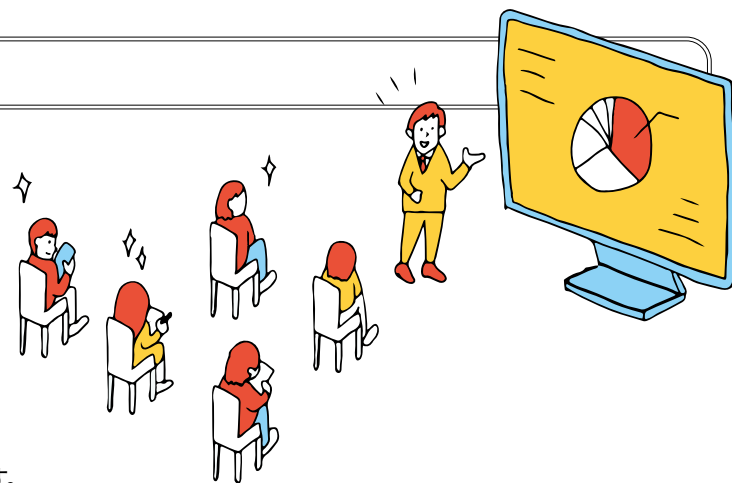
それでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

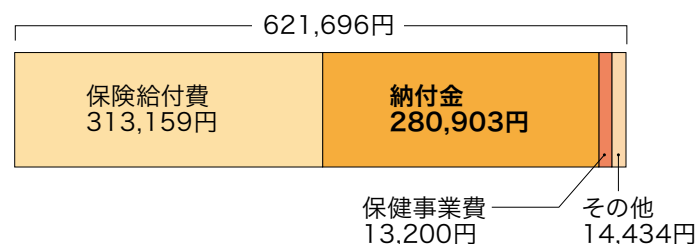
一般勘定

主な勘定項目

- **健康保険収入**
会社とみなさんが納めた保険料です。
- **保険給付費**
みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。
- **納付金**
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- **保健事業費**
健診等、みなさんの健康を守るための支出です。



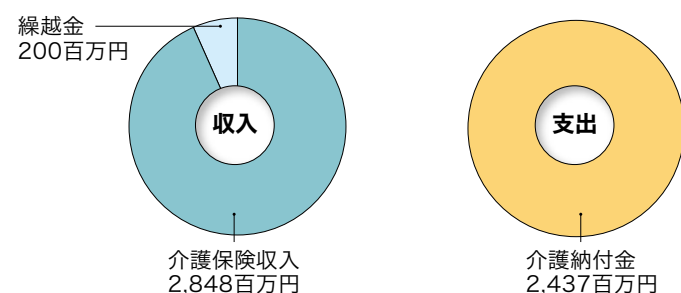
支出を1人当たりでみると…



予算の基礎数値 (一般勘定)	
被保険者数	31,591人
平均標準報酬月額	421,881円
総標準賞与額	49,931百万円
扶養率	1.14人

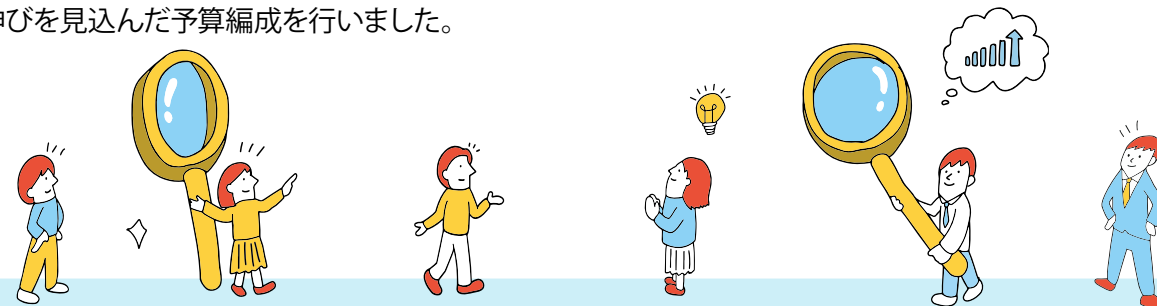
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は6.1億円となりました。



令和6年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度予算が令和6年2月14日の組合会において、可決されました。今年度は、一般保険料率9.2%、介護保険料率2.0%の継続と、コロナによる受診控えの反動で増加している医療費の伸びを見込んだ予算編成を行いました。



おもな収入

● 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は標準報酬月額および賞与の増加を見込み、188・7億円といたしました。

● 国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

おもな支出

● 保険給付費

みなさんがお医者さんにかかったときの医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は98・9億円を計上しました。

● 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさんの健康を守るための費用として、4・1億円を計上しました。今年度は新たに第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートしますので、

公 示

● 事業所脱退

(株)プロスパイラ	令和5年10月1日
(株)プロスパイラマニファクチャリング	令和5年10月1日
(株)プロスパイラエヌテック	令和5年10月1日
(株)平山GL	令和5年12月1日

● 議員 (理事) 就任

選定側		
議員 (理事)	北田 英貴	令和5年10月1日
互選側		
議員 (理事)	吉田 嵩	令和5年11月10日
議員 (理事)	長澤 章裕	令和5年11月10日
議員 (理事)	池延 泰征	令和5年11月10日
議員 (理事)	佐藤 大輔	令和5年11月10日
議員	古賀 正朝	令和5年11月10日

令和6年度の主な改正について

令和6年4月	・出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度からも支援するしくみを導入 ・前期高齢者の医療費を保険者間で調整するしくみにおいて、部分的(1/3)に報酬調整を導入 ・新型コロナ治療にかかる特例措置を終了
令和6年6月	・診療報酬改定 (初診料・再診料の引き上げ等)
令和6年10月	・短時間労働者の健康保険適用範囲の見直し (企業規模要件を101人以上から51人以上へ変更) ・発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に (長期収載品の選定療養導入)
令和6年12月	・現行の保険証を廃止し、マイナ保険証を基本とするしくみへ移行

さらなる受診率向上のための事業を推進いたします。また、メタボだけではなく、がん対策や喫煙対策、医療費適正化事業等の費用も見込んでいます。

● 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65歳以上の前期高齢者納付金として41・2億円、75歳以上の後期高齢者支援金として47・5億円支出します。前年度は新型コロナウイルスによる受診控えの影響から一時的に減少

健康保険組合の健康づくり事業もアップデート!

各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス(事業主と協力した健康課題)への取り組み
- 女性の健康サポート事業など

2024年度からの特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に

お酒

国内初の飲酒のガイドライン、できました

ここをアップデート

#「酒は百薬の長」は昔の話
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まるということがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
---------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g)=飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

ポイント

健康的にお酒を楽しむ

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%) 中びん1本(500ml)
 日本酒(15%) 1合(180ml)
 ワイン(12%) グラス2杯(200ml)
 缶チューハイ(7%) 1本(350ml)

バランスのよい食生活もお忘れなく

タバコを吸っている人は、加熱式タバコも含め、禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。

健康習慣

アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはいかがですか?

運動

ここをアップデート

#1日60分の歩行(成人の場合)
#座りっぱなしを減らす
#週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

ポイント

運動の

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- 筋トレを週2~3回取り入れる
- 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!

ポイント

よりよい眠りのための

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要なら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。

睡眠

ここをアップデート

#睡眠は6時間以上
#睡眠休養感も大切
#女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」 「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

2024年度

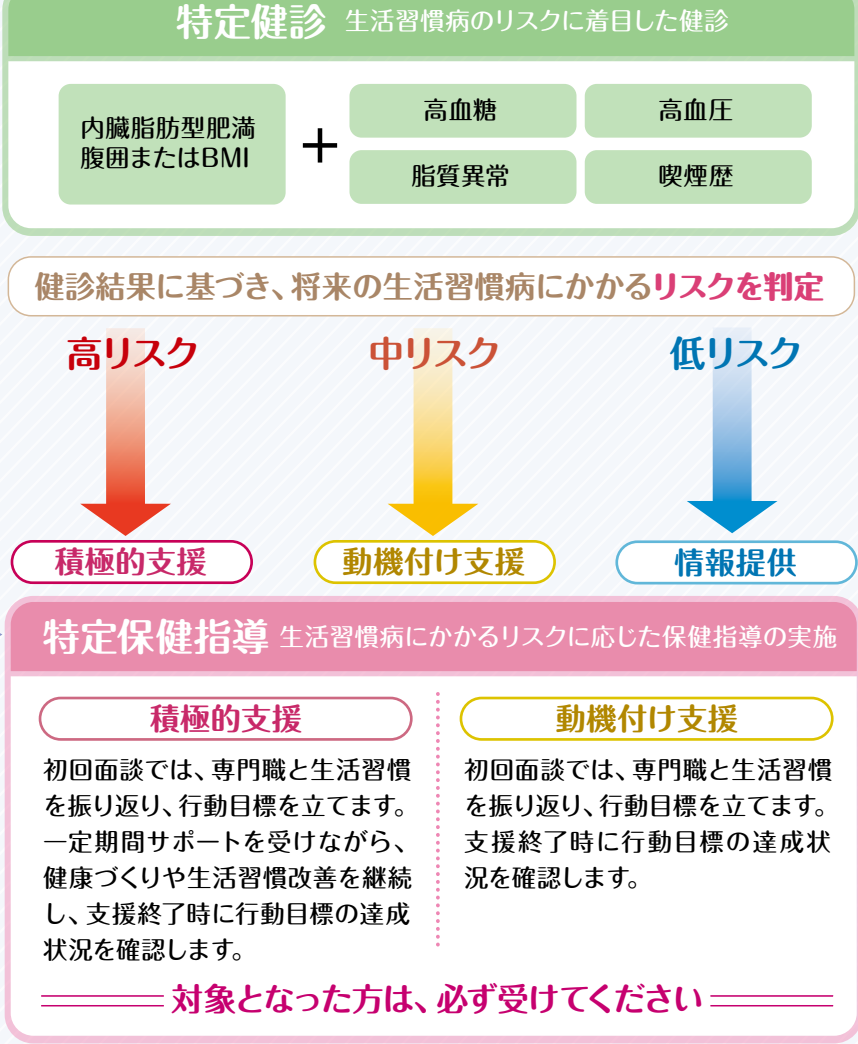
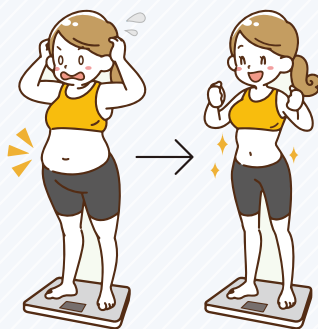
特定保健指導のお知らせ

対象になった方は必ず受けましょう！

特定保健指導とは、特定健診の結果生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に対して行われるものです。対象者は、メタボリックシンドロームの予防や解消を目的とし、生活習慣病のリスクに応じて「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」の3つに区分されます。このうち、「積極的支援」および「動機付け支援」の対象になった方に対し、専門家が健診結果の見方や食事・運動等についてアドバイスを行います。

- 対象者
- 特定健診の結果「積極的支援」「動機付け支援」に該当した方
- 被保険者（従業員）
- 会社の健康管理センターや健診担当者からご連絡があります。
- 被扶養者・任継者
- 健保が委託した業者からご案内があります。受診機関によっては、健診当日に初回面接を実施する場合もございます。
※今年度から「利用券」の発行はありません。

2～3万円相当の専門家の
アドバイスプログラムを
**自己負担0円
（健保負担）**で
受けることが可能です。
対象になった方は、ぜひ参
加して、この機会にダイ
エットに取り組んでみては
いかがでしょうか？



●お知らせ●

平成20年に始まった特定健診、特定保健指導の内容は、6年ごとに見直しが行われています。今回の第4期改定では、特定健診において「随時中性脂肪値の追加」「問診票（喫煙・飲酒・保健指導）質問・回答の内容変更」等の改定がありました。

また、特定保健指導においては、内容が大きく見直しとなり、今までの支援回数をこなすプログラムから、特定保健指導を受けて「結果を出す」ことが重要視されるようになってきました。

対象となった方は、特定保健指導を受けて、良い生活習慣、良い健康状態を目指していきましょう！

2024年度

特定健診のお知らせ

特定健診とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群を減少させることを目的として実施する健診です。今年度のプリヂストン健保の特定健診は以下の通りです。対象者の方は必ずご受診下さい。
※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさること、心臓病や脳卒中などになりやすい状態をいいます。

- 対象者
- 40歳以上74歳以下（2025年3月31日時点）
- 被保険者（従業員）
- 会社で行われる定期健康診断に含めて実施します。
- 被扶養者・任継者
- 健保から5月頃にご案内いたします、「ファミリー健診」をご受診下さい。
※今年度から「受診券」の発行はありません。

被扶養者・任継者の皆様へ

特定健診が大幅リニューアルします!!

プリヂストン健康保険組合は、昨年まで、受診券を利用してお受けいただく特定健診、及び女性の皆様には「巡回レディース健診」のご案内をしておりましたが、被扶養者・任継者の皆様が、より長く健康にお過ごし頂けるように、生活習慣病とがんの早期発見を目的として、特定健診を大幅リニューアルいたしました！

今回のリニューアルに伴い、医療機関で受診する健診を「ファミリー健診【施設型】」、女性の皆様限定ですが、ホテル・公民館などで受診する健診を「ファミリー健診【巡回レディース】」と名称変更いたします。

ファミリー健診は、従来の特定健診項目と一緒にがん検診を受診できます。これまで特定健診をお受けになっていない方も、この機会にぜひお受け下さい！

●大切なお知らせ● 今回の見直しに伴い、これまで送付していた「受診券」の発送はございません。必ず案内に従ってファミリー健診をご受診下さい。

ファミリー健診概要

健診コース	対象者 ※年齢は年度末時点	備考
A：ファミリー健診【施設型】	40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者の男性・女性	
B：ファミリー健診【巡回レディース】	40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者・被扶養者の女性	女性のみの健診で、男性は対象外となります

※受診日にプリヂストン健保の資格がない場合は受診できません。
※A、Bの健診を重複しての受診はできませんので、どちらかをお選びください。
※乳がん検診のマンモグラフィ、乳腺エコーを両方受けた場合のみ、5,000円を超えた分は自己負担（現地払い）となります

ファミリー健診でどう変わるの??

- ①ファミリー健診【施設型】、ファミリー健診【巡回レディース】で受けられた場合は、がん検診項目を含めて原則自己負担0円（健保が負担）です！健診機関でのお支払いは原則なくなります。
- ②今まで発生していた費用補助の後日申請も不要となりますので、がん検診受診のハードルが下がります！

	項目	現状	今後
問診票など	問診・診察など *	●	●
生理検査	身体測定（身長・体重・腹囲等） *	●	●
	血圧 *	●	●
	心電図	■	■
	眼底検査	■	■
	視力		●
胸部X線	聴力		●
	胸部レントゲン		●
	血液（赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット）	■	●
	白血球・血小板		●
血液検査	脂質 *	●	●
	血糖 *	●	●
	肝機能 *	●	●
	尿酸		●
尿検査	尿検査（尿蛋白・尿糖等） *	●	●
がん検診項目	胃がん検診（胃バリウム検査）		★
	大腸がん検診（便潜血2回法）		★
	前立腺がん検診（PSA検査） ※50歳以上男性		★
	乳がん検診（マンモグラフィーor乳腺エコー）※女性		★
	子宮がん検診（子宮頸部細胞診） ※女性		★

●必須受診の項目 ■医師が必要と判断した際に受診いただく項目 ★希望により受診可能な項目 *特定健診必須項目

新しい「ファミリー健診」は、がん検診項目まで同時に受けると
4万円相当の内容となっており、大変お得です！



パート先等で受けた健診結果を送付くださる方へ

特定健診の必須項目を満たした健診結果等であれば、特定健診の代替が可能です。提出先・提出方法も従来と変更となっておりますので、詳細は、5月発送のファミリー健診【施設型】案内をご参照ください。

破滅ルートをたどると…

健康上のリスク

がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の病気、脳卒中などの循環器の病気が知られていますが、下記のような意外なリスクもあります。

こんな病気にもなりやすい!

歯周病・白内障・2型糖尿病・骨粗しょう症など

必要な手術が受けられない!

呼吸器合併症が増加する。手術による傷の治りが悪くなる

薬の効き目が悪くなる!

薬によっては効き目が弱くなったり、副作用が出やすくなる

もちろん
受動喫煙の影響も!

子ども

・乳幼児突然死症候群(SIDS)
・喘息やアトピーなどのアレルギー疾患
・むし歯・中耳炎 など

成人

・乳がん→受動喫煙をしていない女性の2.6倍※に!
・肺がん・虚血性心疾患
・脳卒中・低体重児出産 など

経済面のリスク

病気になると家計への負担も大きくなります。

医療費

医療保険で3割負担とはいえ、医療費が高額になります。また、退院後も通院等で継続的に費用がかかります。

収入

休職・失職すると、収入は確実にダウンします。

増

減

※出典:国立がん研究センター「喫煙・受動喫煙と乳がん発生率との関係について」

破滅ルートを回避するために……

ブリヂストングループでは下記のプログラムを準備しています!

ブリヂストングループ
従業員限定

卒煙プログラムのご案内

禁煙をお考えのみなさま、
このプログラム、使わないと「損」します

禁煙したい方、応援します!

ブリヂストン健保では、以下のプログラムで禁煙を応援します。

あなたは
どのタイプ?

禁煙に踏み出せないけど
興味はある…

2024年4月から
ガムを48個に
増量してお届け!

なんとなく吸っている…
誰かと一緒に
やめたい…

禁煙成功者には
QUOカード
2000円分!

朝一たばこを吸っている…
今まで何度も
禁煙に失敗した…

禁煙成功者には
参加費18150円
を全額返却!

概要

プチ禁煙体験
ノンモ禁煙プログラム
たばこを吸いたくなったら
ニコチンガムでしのぐ禁煙体験

仲間や家族の応援あり!
自力で卒煙プログラム
サポーターの応援を受けながら
マンガを読んで禁煙します

病院探し・受診不要!
スマホで卒煙プログラム
スマホやPCで禁煙外来を受け、禁煙補助薬で楽に禁煙(禁煙成功率約9割!)

参加費用

0円

0円

通常18,150円
キャッシュバック 0円

申込方法

右のQRコード
もしくは、URLから
申込んでください

URL: <http://bit.ly/3TPPL3z>

右のQRコード
もしくは、URLから
申込んでください

URL: <https://forms.office.com/e/bq85mZwYE7>

右のQRコード
もしくは、URLから
申込んでください

URL: <https://forms.office.com/r/XY564HFezi>

実施案内

毎月20日までに上記から申込
翌月第1火曜日にプログラム開始
※長期休暇の場合、多少ずれることがあります

毎月20日までに上記から申込
毎月20日からプログラム開始
※長期休暇の場合、多少ずれることがあります

臨時申込。申込後、1週間を目標に
業者から本申込みのご案内および
初回診療予約のご案内

これらのプログラム以外に、医療機関などで禁煙外来を受けた場合は、健康保険適用となりますので、治療費の3割(15,000~19,000円程度)の自己負担で受診することができます。

本件問合せ先:ブリヂストン健康保険組合
(madoguchi.kenpo@bridgestone.com)

2024年7月頃より、新しい禁煙サポートも導入予定です。乞うご期待!

すこやか荘で

破滅フラグを回避せよ

~悪習慣は自分に返ってくる~

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。
破滅フラグが立ちっばなしの彼らの元に、女神が訪れて…!?
彼らの未来はいかに!

監修 産業医科大学
産業生態科学研究所
教授 大和 浩





今年もPep Upを用いた様々な「健康イベント」を開催します。
Pep Upをフル活用して、**健康**と**ポイント**を手に入れましょう！



年間イベントのお知らせ

健康イベント	開催時期	最大獲得ポイント数
体重測定チャレンジ	年2回開催 1~2月 / 8~9月	550 (1回につき)
健康クイズ	3月	500
ブリヂストンKEN歩	4~5月	2650 (抽選によるボーナスポイント含む)
ブリヂストン健康チャレンジ	11~12月	1550 (抽選によるボーナスポイント含む)
健診結果改善チャレンジ	通年	1330

ポイントをためると
素敵な商品と交換できます！



Pep Upで行うウォーキングイベント

「ブリヂストンKEN歩」の画面をリニューアルしました！

たくさん歩いて、にゃんたノ部屋のすべての力を倒せるか！？
にゃんたノ部屋の幕下から横綱のねこ力士たちと腕試しです！



PepUpの登録はお済みですか？

イベントの参加にはPepUpの登録が必要です。登録に必要な「本人確認用コード」を紛失された方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をブリヂストン健康保険組合までご提出ください。

未登録の方 登録はこちらから <https://pepup.life/signup>

- 登録方法
- 1 上記URLにアクセス
 - 2 任意のパスワードとメールアドレスを登録
 - 3 登録したアドレスに届いたメール本文に記載のURLをクリック
 - 4 登録用通知に記載の本人確認用コードと生年月日を登録
 - 5 利用規約に同意して完了！



気になる！

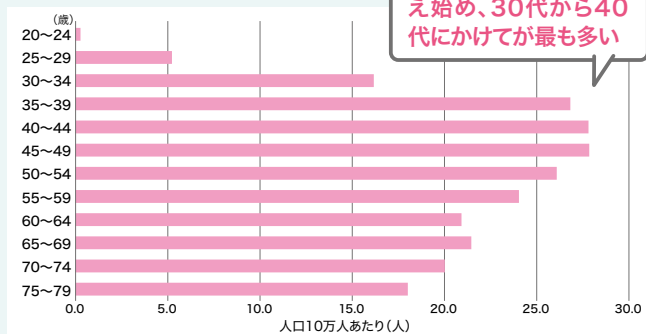
女性の健康ラボ

子宮頸がんワクチン

若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは他のがんに比べ、若年での罹患率が高いことが特徴です。

■年齢階級別罹患率 (2019年)



20代から罹患率が
増え始め、30代から40
代にかけてが最も多い

対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。

にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です (キャッチアップ接種)。それ以外の人は自費となります。ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も受けるようにしてください。

HPVワクチン

対象者には自治体から案内があります

定期接種 (公費負担)

- 対象者：小学校6年から高校1年相当の女性
- 回数：合計2回または3回
- ※一部の自治体では、定期接種と同時代の男性にも費用補助があります。

キャッチアップ接種 (公費負担)

- 対象者：1997年4月2日～2007年4月1日生まれ的女性で過去にHPVワクチンを3回接種していない人
- 期間：2022年4月～2025年3月までの3年間

子宮頸がん検診

細胞診

- 20歳以上・2年に1回
- 子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。
- ※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法 (5年に1回) が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。



歯

お悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



歯みがきをすると
血が出るんです...

それは歯周病の
可能性がありますね



歯と歯肉のすき間 (歯周ポケット) に細菌が侵入し、歯肉に炎症が起こると、歯みがき時に出血します。これは歯肉炎で、歯周病の初期症状です。

■歯周病の進行プロセス (正常→歯肉炎→歯周炎)



歯肉炎を放置しておくと、進行して歯を支える骨が溶けて歯周炎となり、歯が抜け落ちてしまうことも。歯科を受診して歯や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。歯周病と診断された場合、症状に応じた治療やブラッシング指導などが行われます。**適切な処置をすることで、早期の歯周病である歯肉炎は健康な状態に戻すことが可能です。**

.....// 糖尿病の人は要注意 //.....

歯周病と糖尿病は相互に関連しています。歯周病による炎症性物質はインスリンの働きを妨げ、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病の人は免疫力の低下により歯肉の炎症が起きやすく、歯周病にかかりやすくなります。血糖値が高い人は特に注意が必要です。



イタタ...歯の痛み
が耐えられない

痛くなるまでむし歯を
放置してはいけませんよ

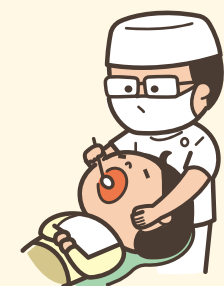


歯の痛みがある場合は、すぐに歯科医院で治療を受けてください。むし歯は子どもだけでなく、成人にも発生します。**40代では歯を失う原因の約4割がむし歯です。**成人のむし歯は過去に治療した詰め物が取れたり、詰め物と歯のすき間、歯と歯の間、歯周病や加齢で歯肉が下がって露出した歯の根元などから発生することが多いです。

■成人でむし歯が発生しやすい場所



重症化したむし歯を治療するには、多くの時間や費用がかかります。また、状況によっては歯の神経の治療や抜歯が必要になる場合もあります。痛みが出るまでむし歯を放置するのはよくありません。**定期的に歯科を受診し、歯や歯肉のチェックを受ける習慣を身につけましょう。**



これで



V! 歯と歯肉を守る予防策

自分で毎日行うセルフケア

- 歯ブラシを歯と歯肉の境目に約45度にあてて小刻みにみがく
- 歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用
- フッ素配合の歯みがき粉を使用するとむし歯予防に効果的

やっぱりタバコは



喫煙すると血管が収縮して歯肉の血流量が減少し、貧血状態になります。すると**歯肉出血がみられず、歯周病に気づきにくくなります。**また、免疫機能が低下して歯周ポケット内で歯周病菌が繁殖して、歯周病が進行していきます。禁煙も大切なセルフケアの一つです。

プロフェッショナルケア

歯石の除去、歯科健診、保健指導など、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な口腔健康管理のことをいいます。

歯石は唾液中のカルシウムが歯垢に沈着して硬くなったもので、歯周病菌の温床となります。歯をみがくだけでは落とせないため歯科医院で除去する必要があります。また、定期的に歯科健診を受ければ、初期のむし歯や歯肉炎を発見することができます。自分に適した歯のみがき方なども指導してもらえます。

痛みや腫れなどの**自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的にプロに任せて歯の健康を保ちましょう。**

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択



受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2 へ

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます



スマホから

- ☑下記3つを準備
- マイナポータル
- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

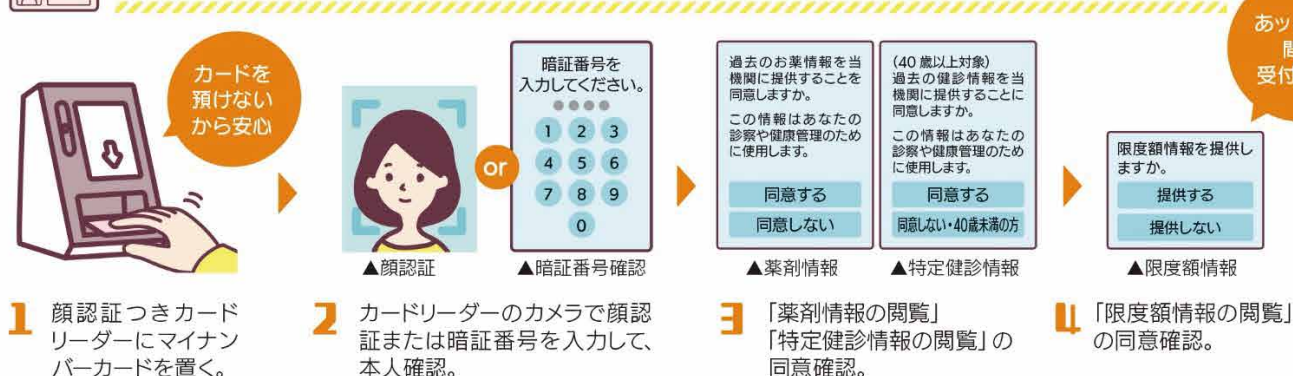
- ☑必要なものはマイナンバーカードのみ!

- ATM画面
- マイナンバーカードでの手続き
- 健康保険証利用の申込み



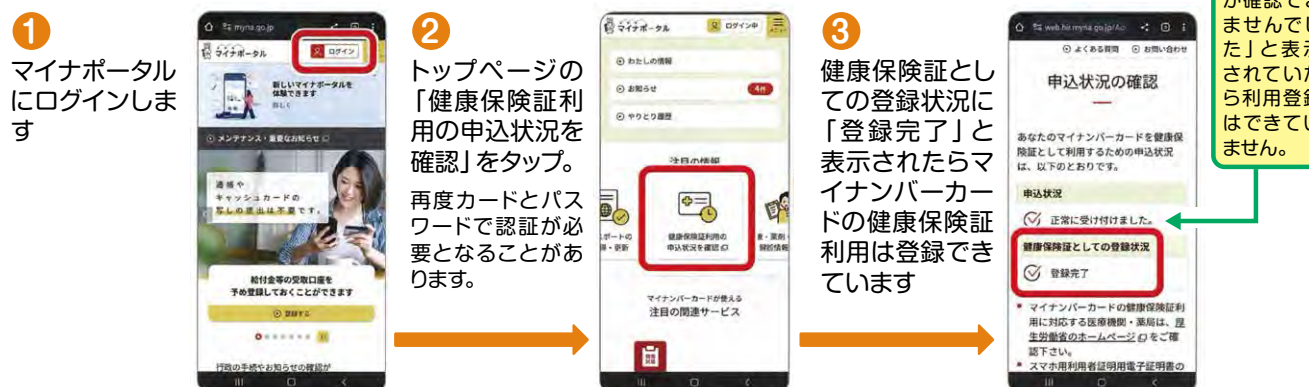
マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!



健康保険証の登録ができているか確認したいとき

～登録状況は、スマホやパソコンからマイナポータルで確認できます～



マイナンバーカードの健康保険証利用登録はお済みですか?



令和6年12月2日から現在の健康保険証は発行されなくなります。医療機関にはマイナ保険証対応が義務付けられており、今後、健診機関や各種施術所などにも運用が拡大される予定です。まだ健康保険証利用登録がお済みでない方は早めの登録をおすすめします。

1 どんないいことが? 7つのメリット

POINT!

1 より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになりました。

※薬剤情報は、2021年9月に診療したものと3年分の情報が閲覧できるようになりました。



POINT!

2 自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで、2021年10月から、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、自分の薬剤情報を閲覧できるようになりました。

※特定健診情報は、2020年度以降に実施したものから5年分(直近5回分)の情報が閲覧できるようになりました。



POINT!

3 オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになりました。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となりました。

※2021年9月分以降の医療費通知情報について、閲覧・自動入力が可能となりました。



POINT!

4 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。



POINT!

5 医療保険の資格確認がスムーズに!

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。



POINT!

6 医療費の事務コストの削減!

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。



POINT!

7 健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



子供が就職した(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害年金を受給されている方は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与・賞与等(通勤費等の非課税分を含む)
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 個人事業や農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

令和5年度の被扶養者資格確認調査結果の報告

扶養調査へのご協力をいただき誠にありがとうございました。下記の通り、結果をご報告いたします。本調査は、皆様に収めていただいた限りある保険料を、適正に使用するために実施しているものです。今後も引き続き行ってまいりますのでご協力をお願いいたします。

調査結果

	(人)	
18歳以上の被扶養者	11,984	
限度額内(調査なしで継続認定)	10,937	令和4年給与・年金等収入:110万円未満(60歳以上は160万円未満)
限度額超過	69	令和4年収入:130万円以上(60歳以上は180万円以上)
	継続認定	22
	扶養除外	47
調査対象	978	令和4年給与・年金収入:110~130万円未満(60歳以上は160~180万円未満)
		個人事業主等、給与・年金以外の収入がある方
	継続認定	921
	扶養除外	57

今年度より別居被扶養者への送金状況調査を実施します

被保険者と別世帯の被扶養者がいる被保険者におかれましては、別居被扶養者への毎月の送金書類は必ず保管いただき、令和6年下期に提出いただけるようご準備のほどよろしくお願いいたします。

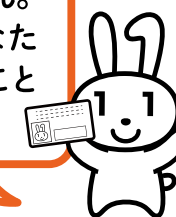
※期限までにご提出いただけない場合や、送金実績の確認がとれない場合は扶養除外となります。

マイナンバーカードに関するよくある質問にお答えします



マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたの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。



マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの?

健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落したり、失くしたりした場合は、下記フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、右のステッカーやポスターが目印です! 利用できる医療機関・薬局は、拡大しています。



厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について

Inquiries about Social Security and Tax Number System.

0120-0178-26

マイナンバーカード等

Inquiries about Individual Number Card etc.

0120-0178-27

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付!



マイナンバーカードの申請方法はこちら↓



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

健康保険組合からのお願い

健康保険法施行規則により、事業主が健康保険組合に届け出る「資格取得届」「被扶養者異動届」には、マイナンバーと住民票上の住所の記載が義務付けられています。正しいマイナンバー、住民票住所を、お勤め先(事業主)へ届出いただけますようお願いいたします。