

健保 だより

秋
2020



令和元年度決算のお知らせ.....	2	歯の健康/避難生活&健康管理.....	12
Pep Up・KEN歩告知.....	4	ブリヂストングループのタバコ対策.....	13
要警戒! 新型コロナウイルス感染症.....	6	扶養家族確認調査とお願い.....	14
特定健診・被扶養者特定保健指導.....	8	はり・きゅう・マッサージ.....	15
がんの常識.....	10	料理レシピ/クロスワードパズル.....	16

ブリヂストン健康保険組合

令和
元年度

決算の お知らせ

令和2年7月15日の組合会において、当健康保険組合の令和元年度決算が承認され、決定いたしました。

■黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金は依然として重く、財政を圧迫しています。

健康保険経常収入支出決算額

収入合計	209億4,700万円
支出合計	195億6,000万円
収入支出 差引額	13億8,700万円

収 入

科 目	令和元年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	20,904	596,337
そ の 他	43	1,226
収 入 合 計	20,947	597,563

支 出

科 目	令和元年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 給 付 費	9,097	259,513
納 付 金	9,987	284,903
保 健 事 業 費	340	9,699
事 務 費	131	3,737
そ の 他	5	142
支 出 合 計	19,560	557,996

収支差引額 13億8,700万円

公示

■適用事業所

○削除事業所

プレクス株式会社 令和2年8月31日
プレクスプロダクツ株式会社 令和2年8月31日

■議員変更

○選定側議員就任

澤田 裕介 令和2年9月16日

主な収入

■健康保険収入

被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。209億400万円となりました。

主な支出

■保険給付費

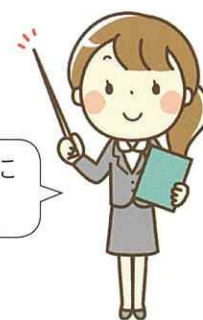
みなさまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。保険給付費は年々増加しており90億9,700万円でした。

■納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出で99億8,700万円支出いたしました。

■保健事業費

みなさまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、健診事業を中心に総額で3億4,000万円支出いたしました。



今後も医療費の適正化にご協力ください。

令和元年度 決算概要

令和元年度は保険料収入の増加と高齢者医療制度への納付金の減少により、何とか黒字を維持することができました。しかし、納付金の減少は、2年前に納付した精算分の戻りによる一時的なものであり、決して健保財政が好転したわけではありません。また、保険給付費は医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により、前年度を上回る支出となっています。健保組合全体も厳しい状況であり、健康保険組合連合会の令和2年度予算早期集計では、2千3百億円の経常赤字となっています。

保健事業実施状況

健診や特定保健指導、禁煙支援、健康アプリの導入等、みなさまの健康づくりのための保健事業は計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の健診受診率、特定保健指導の参加率はまだ目標値に達していません。令和2年度も積極的に推進してまいりますので、対象となる方は必ず受けるようにしてください。

一般勘定

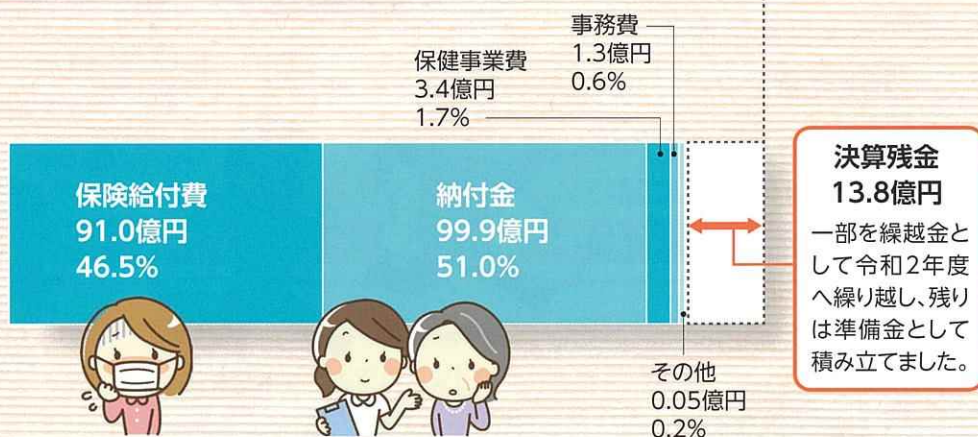
収入

209.4億円



支出

195.6億円



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。令和元年度における決算は下記のとおりですが、繰越金と補助金がなければ、赤字となっています。

収入合計	21億2,000万円
支出合計	20億2,800万円
収入支出差引額	9,200万円

収入

21.2億円



支出

20.3億円



決算残金9,200万円は一部を繰越金として令和2年度へ繰り越し、残りは準備金として積み立てました。

利用者
増加中!

健康支援アプリ

2019年8月
より導入

pepUp. の登録は お済みですか?



- 最大10年分の健診データを管理。健診結果に基づく健康年齢が分かる!
- 楽しみながら取り組める健康イベントを開催。ポイントも貯まる!
- 毎月の医療費を確認できる。確定申告にも利用可能!

pepUp. とは…

2019年8月より当健保組合で導入した健康支援アプリです。お手持ちのスマートフォンやPCを使って、ご自身の健康に関わる情報を活用した、様々な機能があります。

ポイントGET
のチャンス!

今後のイベント予定

10月～11月 ブリヂストン KEN歩
12月～1月 体重測定チャレンジ

※その他にもポイントGETの機会を多数企画中です!お楽しみに♪



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!

※登録には、2019年8月にお配りした登録用通知(右図)に記載の本人確認用コードが必要です。紛失した方、まだ受け取られていない方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をご提出ください。



詳しくは、ブリヂストン健保HPをご確認ください!
<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/>

ブリヂストン健保



PepUpで
できること



健診結果や医療費を
スマホでチェックできる!

健康診断結果とアドバイスに加えて、「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



歩数や体重など
日々の推移を記録!



体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。FitBit や、iPhone のヘルスケアとも自動連携!

ポイントをGETして **お得に** 健康になろう!



アプリ内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでポイントがもらえます。そのポイントで、Amazon のギフト券や、健康グッズなどの商品と交換できます。

目指せ! 1日5,000歩!

ブリヂストンKEN歩2020

今年も **PepUp** 内で開催!!

対象者

- ・18歳以上
- ・ブリヂストン健康保険組合の被保険者と被扶養者

参加方法

- ・Pep Upにご登録後ログインし、KEN歩イベントページよりエントリーください。
- ・個人、チームいずれでも参加可能です。

※詳細は、8月末に別途ご案内いたします。

申込期間

2020年9月14日~10月7日

実施期間

2020年10月1日~11月30日

個人でもチームでも!
たくさん歩いてポイントをゲットしよう!



要警戒!

新型コロナウイルス感染症

空気が乾燥しやすく気温が下がる秋から冬も引き続き感染への警戒が必要です。新型コロナウイルスへの感染が疑われるケースや、感染防止対策を確認しておきましょう。

監修

国立国際医療研究センター
国際感染症センター
国際感染症対策室 医長
忽那 賢志

新型コロナウイルス感染症

相談の 目安

- 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある

*症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

- 高齢者・持病がある等重症化しやすい人*で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある

*糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。

- 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている

*症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

かかりつけ医や

「帰国者・接触者相談センター」に

電話で 相談

- 感染が疑われる場合は、指定の医療機関を紹介してもらえます。
- 医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、「PCR検査」または「抗原検査」を行います。どちらも鼻の奥や唾液にウイルスがいるかを調べるものです。この場合の検査には健康保険を使うことができ、自己負担分も公費でまかなわれます。

重症化の原因は

免疫暴走?

新型コロナ重症化の一因として免疫暴走(サイトカインストーム)が指摘されています。これは、免疫細胞が病原体をやっつけようとするあまり、正常な細胞まで攻撃し、傷つけてしまう現象です。免疫が暴走すると、血栓症や急性の呼吸器不全、多臓器不全などを起こす可能性があります。

こちらも
要注意!

インフルエンザ

実は、国内では年間1,000万人がインフルエンザにかかり、約1万人が命を落としているとされています。ただ、新型コロナとの大きな違いは、ワクチンがあること。感染を100%予防するわけ

ではないものの、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後であり、持続期間は限定的なので、毎年流行前に受けましょう。

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。詳しくは、健保ホームページをご確認ください。





3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は、感染しやすい状態です。3つがそろっていなくても、近距離での会話や、大きな声を出す場面では、飛沫感染のリスクが高くなります。2m以上(少なくとも1m)は距離をとり、会話するときはマスクをつけましょう。



会話のときはマスク



1時間に数分は換気を!

食事の際はひと工夫を!

感染リスクが高い場面の一つが「食事」です。特に、大人数での会食やお酒が入る場合は、声が大きくなったり、周囲の人に近づいたりしがちなので、飛沫感染しやすくなります。他の人と食事をする際は、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



ウイルスから身を守る!

基本を再確認

感染防止対策

他の人にうつさない!



手洗い・消毒

ウイルスがついた手で目や鼻、口を触るのは感染のもと。こまめに手を洗い、お店などではアルコール消毒を。極力手で顔を触らないようにすることも大切です。



毎日の健康管理

健康状態に合わせて、運動・食事・禁煙等、適切な生活習慣の実行を。また、毎朝体温測定を行い、体に異常・違和感がないかを確認しましょう。熱がある場合は、無理せず、自宅で休養してください。



せきエチケット

周囲の人にしぶきがつかないように、せきエチケットを守りましょう。

- マスクをつける
- ハンカチやティッシュで口と鼻を覆う
- 急な場合は、服の袖で口と鼻を覆う



移動に関する感染対策

感染が流行している地域への行き来は慎重に。発症したときのために誰とどこで会ったかをメモしたり、接触確認アプリを利用するのもおすすめです。

接触確認アプリ



必要な受診、避けていませんか?



新型コロナにかかるのが怖いからと、必要な通院を避けていませんか?新型コロナへの感染を防ぐことができても、ほかの病気が悪化してしまったら本末転倒です。また、きちんと治療を受けて免疫力を維持することも、新型コロナの予防になります。右記に該当する方などは、必要な感染防止対策を行ったうえで、医療機関を受診してください。

【受診が必要なのはこんな方】

- 慢性疾患で定期的に通院が必要な方 (オンライン診療もおすすめです)
- 特定健診・がん検診
※医療機関の実施状況を確認してください
- 健診で「要精密検査」「要治療」があった方
- 子どもの予防接種・乳幼児の健診 など

被保険者様 向け

今年は新型コロナウイルス感染症の流行で、対面での特定保健指導を受けるのは不安…、テレワーク中に面談するために会社に行くのも…という方、いらっしゃいませんか？

いつでも・どこでも！安心して保健指導を受けられる

「ICT特定保健指導」を始めています！！



1 ICT特定保健指導とは？

従来の対面式の特定保健指導と異なり、スマートフォンを活用し、テレビ電話とアプリチャットで食事や運動について、プロの指導を受けられます！



チャットで簡単
食事・運動指導



一目でわかる
健康データ



いつでもどこでも
簡単予約

※スマートフォンのデータ通信費はご本人の負担になります。

2 ICT特定保健指導の 3つの魅力!!

- 1 あなたに合わせた
食事・運動指導
- 2 予約～指導まで
スマホで完結
- 3 平日夜
土日対応

※委託業者によって平日夜・土日対応が難しい場合があります

3 ICT特定保健指導実施の流れ



1 アプリをダウンロード
Medicallyアプリをダウンロードします。



2 初回テレビ電話(30分)
管理栄養士とテレビ電話による指導を行います。



3 オンライン栄養サポート
管理栄養士がテレビ電話やチャットで食生活のアドバイスをします。



4 最終テレビ電話(10分)
管理栄養士とテレビ電話による指導を行います。

※こちらは1例です

ヘルスケアの新しい常識
Medically

一緒に頑張りましょう

0円
プログラム費用全額保険負担
※スマートフォンがデータ通信費についてはご本人様の負担となります

Medically 特定保健指導
管理栄養士が
あなたのダイエットを徹底サポート

あなたのライフスタイルに合わせて、無理のない食事・運動指導を行います。一生ものの生活習慣、一緒に身につけてみませんか？

一人では続かないあなたへ
忙しくて時間がないあなたへ
自分に合ったダイエット方法が分からないあなたへ

従来の特定保健指導と異なり、スマートフォンを活用し、テレビ電話とアプリチャットにより管理栄養士の指導を受けていただくことができます。いつでもどこでも自分の時間が空いた時に受けることができるので、気軽に無理なくプログラムを続けることができます。

「面倒くさい!」「色々言われるのが嫌」
「わかっているけどできない」という
声に寄り添い、皆様がずっと健康で働けるように支援するのが特定保健指導です。すぐに効果を実感できなくても、受けていただくと、ある時、ふと腑に落ちる瞬間、胸に刺さる時が来るかもしれません。その時の為に、「気楽に」「気軽に」是非受診ください。





特定健診のご案内



今年の6月中旬に**特定健診の受診券を配布しました。**
 今年は、コロナウイルス感染症の影響で、医療機関で予約を受け付けていなかったり、通常より予約が取りづらい場合があります。
 早めにご予約・受診下さい。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病予防のための「**無料で受けられる**」「**国が定めた**」「**1年に1回**」の健診です。



対象者	2021年3月末現在で40歳以上の被扶養者
詳細	既に配布の受診券に同封した「特定健診受診のご案内」をご確認ください。紛失された方は以下問い合わせ先にご連絡ください。再発行致します。
問い合わせ	ブリヂストン健康保険組合 電話：03-5202-7791

「特定健診」を受診された方は、PEPポイント500ポイントがもらえます (詳細は春号をご覧ください)

特定保健指導の対象になられた方のみ

きれいになりたい!
健康になりたい!
貴女のために…

「美痩せプログラム」始動!!

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導「美痩せプログラム」が**無料**で受けられます!!
 この機会に、美しく、健康になりませんか?
 プログラム終了後には「選べる参加特典」もあります!!
 是非ご参加ください。

内科医監修

美痩せプログラム

自己負担 0円
ブリヂストン健康保険組合が全額負担

こんなお悩みありませんか?
 健康的に痩せたい
 肌・髪ハリツヤを良くしたい
 最近太りやすくなってきた

私たちに任せください!

「美痩せプログラム」は、医師が監修した科学的に正しい方法で、健康的に痩せたい、肌・髪ハリツヤを良くしたい、最近太りやすくなってきたという悩みを解決するためのプログラムです。1人ひとりの体質や生活習慣に合わせて、最適なプログラムを提供いたします。

「美痩せプログラム」は、医師が監修した科学的に正しい方法で、健康的に痩せたい、肌・髪ハリツヤを良くしたい、最近太りやすくなってきたという悩みを解決するためのプログラムです。1人ひとりの体質や生活習慣に合わせて、最適なプログラムを提供いたします。

スマホだからいつでもカンタン記録!

- ✓ 歩数はスマホで自動記録
- ✓ 体重・体脂肪をグラフ化
- ✓ 食事は写真で記録

男性用にはこちらのチラシが配布されます

選べる参加特典

A Re.Ra.Ku
 design studio of health life
ボディケア30分無料

B QUOカードPay
 500円分

店舗の検索はこちら
<https://reraku.jp/>

3ヶ月のプログラムを終了した方全員にプレゼント!

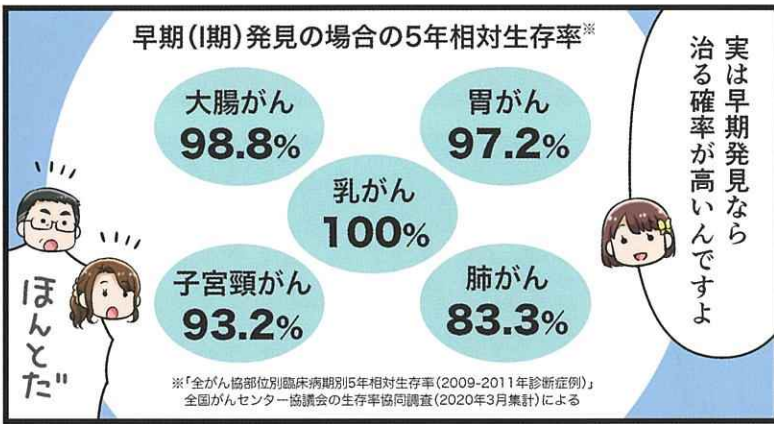


がんの常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか?
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修
国立がん研究センター
社会と健康研究センター
センター長 津金 昌一郎



昔

がんは不治の病

がんは治らない、怖い病気ですね…



今

早期発見なら高い確率で治る

がん検診受診とともに生活習慣の改善もお忘れなく



「がん＝死」は昔の話 「がんは治る」が今の常識?!

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものだというイメージを持っている方も多いかもしれませんが、でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、現在の5年相対生存率は6割以上。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、9割を超えます。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率も下がります。

今やがんは2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌…」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

がんを負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

■がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g(日本酒1合/ビール中びん1本/ワイングラス2杯)までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・

細菌感染が

原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス(B型・C型)による肝がん、ヘリコバクターピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス(HPV)による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。
※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。
※胃がんリスク層別化(ABC)検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク(かかりやすさ)を調べるものです。

■ブリヂストン健保 がん検診費用補助案内

項目	対象者	費用補助限度額(税込)
乳がん検診	受診日時時点で35歳以上の女性(被保険者・被扶養者)	5,000円/年
子宮がん検診	受診日時時点で20歳以上の女性(被保険者・被扶養者)	5,000円/年
その他のがん検診	乳がん・子宮がん以外の個別の部位を対象としたがん検診について、すべて合わせて3,000円を限度に補助(40歳以上74歳以下の被扶養者※) ※被保険者は定期健康診断の中に含まれます	合計 3,000円/年

詳細については健保HP 補助申請書をご参照ください

バランスのよい食事や
適度な運動、
適正体重の維持も大切です。



闘病スタイルにも変化が…

治療と仕事の両立が可能な時代に?!



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。がんにかかっても、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダードと言えます。



歯の健康と認知症

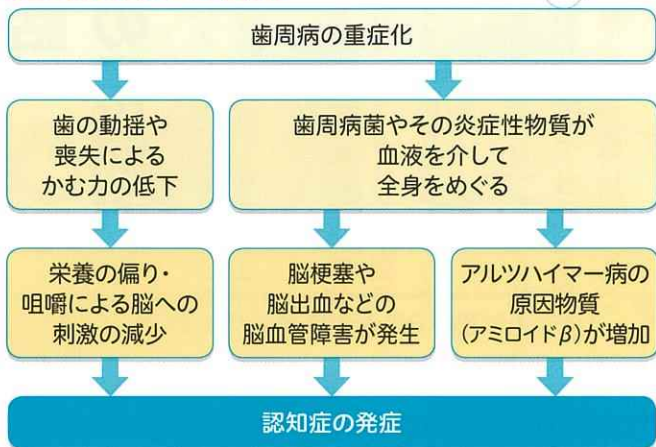
介護が必要となる原因の第一位は認知症です。近年、さまざまな研究結果から、歯の健康と認知症の関連が明らかになってきました。



歯の喪失を放置すると認知症を招く？！

歯を喪失し、入れ歯を入れずにそのまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比べて認知症の発症リスクが約2倍高くなると報告されています。歯周病等で歯を失うと、かむ力の低下や栄養の偏りなどが起こり、認知機能が低下すると考えられています。

【歯周病と認知症の関係】



認知症を防ぐ歯のケアのポイント

- ていねいなセルフケア**…歯みがきはもちろん、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使って、ていねいに歯垢を落とし、「80歳で20本以上」を目指しましょう。
- かかりつけの歯科医院を持つ**…かかりつけの歯科医院がない人は認知症のリスクが高いというデータも。かかりつけの歯医者さんで、定期的にケアを受けましょう。
- 歯を失ったら義歯を入れる**…歯を失っても、歯(入れ歯)・ブリッジ・インプラントの治療を受けることで、認知症のリスクを減らすことができます。



「大人むし歯」にもご用心

むし歯も歯を失い、認知症リスクが高まる要因の1つです。成人の場合は、治療済みのむし歯の再発や、歯ぐきが下がって出てきた歯の根の部分にできる「根元むし歯」が多いのが特徴。フッ素入り歯みがき剤を使う、糖分の頻繁な摂取に注意するなど、むし歯予防も重要です。

避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

身体活動面で気をつけたいこと



ずっと同じ姿勢は危険

災害発生後の車中泊や避難所生活でまず気をつけたいのが、「エコノミークラス症候群」。長時間同じ姿勢でいることにより血栓ができ、肺動脈をふさいでしまうことで起こります。脚の太さに左右差やむくみ、腫れなどの症状が出た際は、医療スタッフへ連絡しましょう。胸や背中への痛み、呼吸困難を感じたときは命に関わるため、すぐに救急要請をしてください。**予防のためには、十分な水分補給(1日に1L)と軽い体操やストレッチがポイント**です。トイレに行く回数を減らそうと、水を飲むのを控えるのは禁物です。

意識してからだを動かす

エコノミークラス症候群と並んで、生活不活発病も大きな問題です。これは避難生活でからだを動かす機会が減ることによって、心身の機能が衰えてしまう状態をいいます。特に高齢者は転倒による骨折のリスクなどが高ま

るので注意が必要です。運動不足は体力の低下や気分の落ち込みを招くだけでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化にもつながります。ラジオ体操に参加する、毎日歩くなど意識してからだを動かすことを心がけましょう。

からだを休めることも大事

一方で、ガレキの片付けなどで忙しく、休養できていない被災者の方々もいます。そういったの方々には、からだを壊す前に休養をとるよう促し、交代するなど支え合っていくことが求められるでしょう。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

保険証 ?



NEW!!!

健保HPから遠隔禁煙(スマホで禁煙)外来の申し込みが可能になりました!

遠隔禁煙(スマホで禁煙)外来とは?

お手持ちのスマートフォンやタブレットを使用し、テレビ電話で医師による診察、禁煙補助薬の処方を受けて頂くプログラムです。お薬も自宅や会社に直接送付されるので、気軽に受診することが可能です。



対象者	ブリヂストン健康保険組合被保険者(社員)
費用	通常55,000円(税抜)のところ70%OFFの16,500円(税抜)
申し込み方法	健保HP「卒煙サポート」ページから「2. 遠隔禁煙外来(スマホで禁煙)」をご参照ください

詳細は健保HPをご覧ください → [ブリヂストン健保](#)

第1回自力で卒煙プログラム終了しました!

第1回「マンガを読むだけ自力で卒煙チャレンジ」が終了しました。

参加者
BSJ 288名
Gr 73名

達成率
29.9%
(BSJ27.7% Gr38.4%)

サポーターと一緒にチャレンジし、楽しく参加いただけたかと思います。

次の開催は、担当者へお問い合わせください
BSJ:1713
Gr: 健保



終了時にアンケートを行い、沢山のコメントを頂きましたので、ご紹介させていただきます。



60代 男性

・持ち物が減り、火の心配をしなくても良い。身体も軽く咳も出ない。今まで1時間以上使っていたタバコタイムが業務に回せて、帰宅時間が早くなった。
・たばこ代を自分のご褒美としてゴルフ道具買い替えの先行投資、およびラウンド数の増加等いいことづくめです。

次回チャレンジする方へ: 他人から強制されてのチャレンジは達成感が乏しいと思うが、自らの意思で開始したこともあり、達成感が大きい。自分の意思で卒煙を始めてください! 応援しています。



40代 男性

喫煙歴20年の私が、初禁煙に挑戦して成功しました。自分が一番驚いています。風邪をひき、気管支炎になってもタバコを吸っていた自分が禁煙できました。マンガを読んで、喫煙がいかに無駄なものかを理解できれば、禁煙するのも楽になるかと思えます。サポーターの方に励ましを受ければ苦しみも半減します。万が一禁煙に失敗しても、失うものは何もありません。ぜひ禁煙にチャレンジしてみてください。



30代 男性

今まで言い訳ばかりを探し、卒煙を勧める周りの声に一切耳を傾けなかった過去の自分を振り返ると、今回のチャレンジを通して生まれ変わったような思いです。またこれまで禁煙を勧めてくれた方々には、本当に申し訳なかったと思えます。4月から就業時間内の禁煙が実施され、窮屈な思いをされている方にこそ卒煙チャレンジしてほしいと思えます。

次回チャレンジする方へ: 卒煙チャレンジするには勇気と覚悟が必要だと思っていましたが、本プログラムを通して「そうでもない」と感じました。今回配布された「禁煙セラピー」

の「吸うのを我慢するのではなく、吸う必要がないから吸わない」という考え方に共感し、思っていた以上に楽に卒煙できました。喫煙者はどうしても「禁煙＝我慢」と考えがちですが、その考えを払拭するきっかけになり、気持ちの持ちようが重要だとわかりました。この考え方を変えてからチャレンジできたことが成功の要因だったと思います。また本プログラムではサポートの存在も大きく心の支えになりました。喫煙者の方々には「失敗したらまたチャレンジすればよい」という気持ちで、あまり構えることなく、気楽に、できるだけ多くの方々にチャレンジしてほしいと思います。



喫煙者は重症化のリスク大! この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか? 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか? 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。



令和2年度

扶養家族確認調査とお願い

2020年春号の健保だよりで、今年度の扶養家族確認調査の実施予定と準備をお願いしておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、実施を見送ることに致しました。

ただ、毎年の調査で扶養家族の条件から既に外れているにも関わらず申請し忘れになっているケースも散見されましたので、ご自身の扶養家族について下記の通りご確認ください。

ご確認内容

以下に該当する場合は、至急「健康保険被扶養者異動[減]申請書」に保険証添付の上、除外手続きをして下さい。手続きが遅れた場合、医療費を遡って請求させていただく場合があります。

●就職した

被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき



●収入が増えた

被扶養者の年収(給与・賞与・年金等)が130万円[※]以上のとき(給与は非課税通勤費も含む)



●結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



●離婚した

被扶養者と離婚したとき



●失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上または障害年金受給者は5,000円)以上のとき



●別居した

送金実態や継続的な送金証明がないとき



●同居条件の人が別居した(配偶者の父母など)



●75歳になった

被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



[※]65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

●国内に居住しなくなった

被保険者の海外赴任帯同や留学等の例外を除き、被扶養者の住民票が国内になくなったとき



●扶養者が交代した

子供を扶養していて配偶者の収入が被保険者を上回った場合や、扶養家族の転居などにより被保険者以外の他の人が生計維持を中心的に担うことになったとき



●送金額が不足した

別居している扶養家族への送金額が、その扶養家族の収入を下回ったとき、または送金をしなくなったとき



●死亡した

被扶養者が亡くなられたとき

*「埋葬料(費)請求書」にて申請ください



ブリヂストン健康保険組合から外れた場合は、速やかに「健康保険証」を健康保険組合へ返却願います

はり きゅう マッサージ 健康保険が使えるケースは？

はり・きゅう

(はり師・きゅう師)

はり・きゅうとは

東洋医学の一分野である伝統的医療で、細い針をツボに刺し入れたり、もぐさを燃やしてツボに刺激を加え病気を治そうとする施術のこと。肩こり・神経痛のほか、様々な病気・症状に効果があるとされる。国家資格であるはり師・きゅう師の有資格者のみが施術できる。



- はり・きゅうで健康保険が使えるのは、一部の病気に対する施術のみです
- 健康保険を使った施術を受けるには、医師の同意が必要です
- ※医師の診断により、はり・きゅう以外に治療手段がないと判断された場合にのみ健康保険が使えます

健康保険
使える

- 神経痛
- リウマチ
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症

マッサージ

(あん摩マッサージ指圧師)

マッサージとは

整体・手もみマッサージ・指圧など様々な名称で行われているが、健康保険が適用されるのは、国家資格である「あん摩マッサージ指圧師」による一部の症状に対する施術のみ。



- マッサージで健康保険が使えるのは、一部の症状に対する施術のみです
- 健康保険を使った施術を受けるには、医師の同意が必要です

健康保険
使える

- 筋麻痺
- 筋萎縮
- 関節拘縮

はり・きゅう、マッサージにかかるときの注意点

健康保険を使った施術を受けるには、医師の同意が必要

健康保険を使う場合、はり・きゅう、マッサージの施術所を訪れる前に医師の診察を受け、医師がはり・きゅう、マッサージの治療が必要と認めた場合に同意書をもらいます。

同意書は施術初回と、その後6ヵ月ごとに必要となります。

※専門医以外の同意書については健康保険組合より診療内容等、医師へ照会を行う場合があります。

医師の同意書があっても健康保険組合で審査の結果、保険適用と認められないと判断した場合には施術料は全額自費となります。

医療機関(病院・診療所等)との重複受診について

医療機関で同じ病気の保険治療を受けている場合には、はり・きゅうの施術を重複して健康保険で受けることはできません。

施術費用は全額立て替え払い方式です

施術費用は患者がいったん窓口で全額を支払います。

費用の請求は、健康保険組合HPに掲載の「療養費支給申請書」に必要事項をご記入いただき添付書類を添えてご申請ください。

申請書
送付先

- BSJ本社所属 及び 任意継続の方
→ブリヂストン健康保険組合へ送付
- BSJのTC/YTC/工場・関連会社の方
→お勤めの社会保険担当部署へ送付



●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府絳行

材料(2人分)

- 鶏むね肉 1枚(200g)
- 〔両面をフォークなどで数箇所
刺してひと口大のそぎ切り〕
- 塩、こしょう 各少々
- 片栗粉 適量
- アスパラガス 2本
- 〔根元のかたい部分の皮をむいて
斜め4等分〕
- たけのこ水煮 1/2個
- 〔軽く下茹でしてから食べやすい
大きさに切る〕
- 玉ねぎ 1/4個
- 〔すりおろし、汁も取っておく〕
- ケチャップ 100g
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- オリーブ油 大さじ1

作り方

- 1 鶏むね肉はビニール袋に入れて塩、こしょうをして揉み込み、片栗粉を入れて全体にまぶす。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて軽く熱し、1の鶏肉を両面きつね色になるまで焼き、アスパラガスとたけのこを加えてさらに炒めて火を通す。
- 3 2に玉ねぎとAを加えて混ぜながら煮絡め、器に盛り付ける。

調理時間 15分

一人分
カロリー 362kcal

鶏むね肉と野菜ソテーの オニオンケチャップソース

鶏むね肉にはタンパク質の代謝を助けてくれる
ビタミンB6をはじめとするビタミンB群が豊富に含まれています。
また、悪玉活性酵素を取り除き自律神経を整える効果があり、
疲労回復を助けます。



タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。
A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2		3		4	5
		D					B
		6	7			8	
				H			
9	10		11		12		E
13		14					15
			16			C	17
	18		19				20
21					22		F
		23					
			A				

タテのカギ

- 1 スイートポテトや大学イモに
- 2 秋〇〇は嫁に食わずな
- 3 川砂にまじってゴールドの粒が!!
- 4 剣道でメーン!真剣じゃないよ
- 5 〇〇のズイから天井のぞく
- 7 スカートより活動的でしょう
- 10 水と混ぜてコネコネ、泥ダンゴ作り
- 12 シュガーボットに補充しなきゃ
- 14 夜の繁華街、カラフルに点滅
- 15 ひるがえて飛べ!アンパンマン
- 16 ガードマンさんの制服に多い色
- 17 コレで一杯は15cc
- 18 ウサギとかけっこ、運で勝つ
- 19 ガードを下げた瞬間、アゴに炸裂
- 21 豆乳を煮立て、表面の膜を食べる
- 22 バベル、エッフェル、そびえる建物

ヨコのカギ

- 1 「茶道」は茶室で、「サ道」はどこで?
- 3 〇〇〇〇はゲー。ジャンケン、ポン!
- 6 日本人に多い名字と同名の魚さん
- 8 二十世紀のままです、この果実
- 9 三保半島、天女が羽衣をかけた木は?
- 11 爺ちゃんの宝物は、このミニ植木だよ
- 13 生まれて、どのくらいで最初の誕生日?
- 16 人間は〇〇〇〇動物。⇄変温動物
- 18 非常・携帯食の定番。飲み物なしではノドつまる
- 20 しゃーっ、カタッとも立てちゃダメ
- 21 怖いを見て、寝汗グッショリ
- 22 坂本龍馬の出身藩
- 23 E.T.やグレイ、かぐや姫も?

ヒント オリゴ糖や食物繊維が善玉菌を増やす

答え A B C D E F G H I

くまのりょうりょう 監製