

けんぽ ニュース



TOPICS

- 理事長の年頭挨拶
- (家族向け健診)けんぽ共同健診を受けにいこう!
- ご存じですか?
接骨院・整骨院での正しい健康保険の使い方
- からだ喜ぶ健康レシピ「鶏むね肉と野菜の南蛮漬け」

●あなたとご家族の健康を守る大切なお知らせです。ご家族の皆様と一緒に読んでください。



2023年 年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。



コニカミノルタ健康保険組合
理事長 大西 邦彦

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、
健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、ロシアによるウクライナ侵攻や安倍元首相の襲撃事件など、国内外で衝撃的な出来事が相次いで発生した年でした。また、新型コロナウイルスのオミクロン株による感染拡大は、8月の第7波の後には、入国時の水際対策の緩和とともに経済活動も活気を取り戻しつつありましたが、11月以降再拡大してきており、感染の収束にはなお時間が掛かる見込みです。

コニカミノルタグループにおいては、2022年度の第一四半期は厳しいスタートでしたが、全社一丸で部材確保と生産数量の拡大に努めた結果、販売数量も増加し、上期累計の事業貢献利益で黒字転換を果たしました。下期も上期の勢いを継続し、通期予算目標を実現すべく、各事業部門・グループ会社の従業員の皆様には懸命の努力をいただいているところです。

また、デジタルX線動画撮影システムの開発で日本医用画像工学会の「功績賞」を受賞、人行動に関連するAI技術の開発で「MIRUインタラクティブ発表賞」を2件受賞するなど、技術開発分野で社外から高い評価をいただくという嬉しいニュースもありました。

健康保険組合全体の財政状況に目を転じると、2021年度の平均保険料率は9.23%と高止まりが続いている一方で、全国1,388健保組合の5割超が経常赤字の見込みとなっており、前年度の3割から更に増加しています。当健保組合の2021年度決算でも、保健事業の選択と集中等により支出の抑制を図ったものの、保険給付費（医療費）がコロナ感染拡大前の2019年度並みの水準に戻ってきたことに加えて、高齢者納付金・支援金の増加により、9年振りの経常赤字となりました。保険料率は2011年度から8.4%を維持しており、健康保険組合全体では低い水準に抑えられていますが、会社業績の悪化に伴う保険料収入の落ち込みに加えて、高齢者納付金・支援金の更なる増加や加入者の平均年齢上昇による医療費の増加も見込まれるため、今後しばらくの間、財政は厳しい状況が続くと予想しています。

こうした状況の中、当健保組合では健康中期計画「Happiness Company 2022」を会社と連携（コラボヘルス）して策定し、従業員やご家族の皆様の健康増進や生活習慣改善に繋がる施策を精力的に進めております。具体的には、コロナ禍での受診控えによる重症化を防止するため、各種検診の重要性や安心して受診いただくための情報を盛り込んだ冊子の配布を行いました。また、昨年10月に開催した健康増進月間では、健康度の向上に加えて、生産性やパフォーマンスアップにも目を向け、それらとの関連性が高い「血糖値の管理」に着目したオンラインセミナーや実践プログラムを実施し、ご家族を含めて2,000名を超える皆様にご参加いただきました。

このような取り組みが評価され、経済産業省と東京証券取引所が共同で取り組む「健康経営銘柄」にコニカミノルタが5年連続で選定（通算7回目/8年間）されるとともに、国内関係会社12社が「健康経営優良法人」に認定されました。ひとえに従業員の皆様の健康に対する意識の高さと当健保組合へのご協力の賜物と感謝しております。

当健保組合としては、Withコロナ時代における生活習慣の悪化防止・改善による疾病予防と健康増進、各種検診の受診率向上による疾病の早期発見等の重要課題に精力的に取り組み、皆様の健康度向上に寄与するとともに、医療費の更なる適正化に努めて参ります。組合員とご家族の皆様には、引き続き当健保組合の取り組みをご理解いただき、「健康第一」の考え方の下、新型コロナの感染予防と併せて、自律的な健康維持増進活動に取り組んでいただくようお願い申し上げます。

最後になりますが、新型コロナ感染の一日も早い収束と皆様の益々のご発展・ご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



(家族向け健診)

けんぽ共同健診を 受けにいきこう!



■ 女性は更年期を境に生活習慣病のリスクが急上昇

代表的な女性ホルモンのひとつの“エストロゲン”は、悪玉(LDL) コレステロールの生成を抑制、余分な悪玉コレステロールを肝臓に回収することを促す作用があるため、女性は悪玉コレステロールが上がりにくい傾向にあります。加えて、エストロゲンには、善玉(HDL) コレステロールを増やす働きもあるため、悪玉と善玉の量のバランス維持にも貢献しています。しかし更年期になると、エストロゲンが急激に減少してしまうため、悪玉コレステロール値が上昇し、生活習慣病のリスクが一気に高くなります。



若い世代の女性が男性と比べて生活習慣病にかかりにくいのは、エストロゲンに守られているからです！エストロゲンが減少すると…**高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム(肥満)、骨粗しょう症などのリスクが高まります。**

けんぽ共同健診には、悪玉(LDL)コレステロールと善玉(HDL)コレステロールも検査項目に含まれていますので、健康診断を受診すれば今のカラダの状態を知ることができます。また、健保のヘルスアップWebでは、経年で健診結果を見ることができますので、定期的な受診を続けるとカラダの変化に気づくことができます。年に一度は健康診断を受診しましょう！

35歳以上の被扶養者・任意継続者の方へ

申込迫る!

『家族向け健診(けんぽ共同健診)』のご案内

けんぽ共同健診
申込締切

2月28日まで

※巡回型は各会場の申込締切まで



けんぽ共同健診

けんぽ共同健診は、基本の健康診断に加えてがん検診(乳がん・子宮頸がん・胃内視鏡)も無料で受診できます。予約が取りにくくなっています。申し込みはお早めに!

以下①～③に該当する方は、健保までご連絡ください。

① 市区町村実施の住民健診を受診される方

特定健診項目が無料で受診できるクーポンを発行いたします。



② パート、アルバイト先で受診された方(健診結果をお持ちの方)

健保指定の問診票と健診結果のコピーをご提出いただいた方へ謝礼をプレゼントいたします。

③ 単独がん検診(婦人科・胃内視鏡)を受診希望の方

けんぽ共同健診のオプション検査で受診できなかった方、上記①と②で健診を受診された方は、単独がん検診を受診いただけます。



■ お問い合わせ (氏名、保険証記号・番号、住所、用件も忘れずに記載してください)

被扶養者・任意継続健診担当 【メールアドレス】 kenpo-kazoku-com@konicaminolta.com

ご存じですか？

接骨院・整骨院での正しい健康保険の使い方



「健康保険が使えるのはどんなとき？」

接骨院・整骨院は、保険医療機関（病院・診療所）ではありません。そのため、健康保険が使える傷病の範囲は限られています。

健康保険が 使えます

負傷原因がはっきりしており外傷性が明らかな

- 外傷性打撲
- 捻挫
- 挫傷（肉離れ）
- 骨折
- 脱臼

健康保険が 使えません

※健康保険が使えない場合は、自費での受療となります。

原因不明の違和感や痛み、過去に負傷した部位の痛みや後遺症

- 病気（神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニア・五十肩・腰痛症など）からくる痛み
- 日常生活からくる肩こり・腰痛・疲労・体調不良
- スポーツなどの肉体疲労・筋肉痛等
- 工作中や通勤途中に起きた負傷
- 同一傷病で整形外科等の病院との二重診療



「健康保険を使うときはどうすればいいの？」

1. 負傷の原因・症状を正確に伝えましょう

「いつ、どこで、何をして、どこが痛くなったのか」を、施術者に具体的に、正確に伝えましょう。



2. 「療養費支給申請書」の内容を確認し、必ず自分で署名または記名捺印しましょう

「療養費支給申請書」には、受療者（施術を受けた人）が署名または記名捺印する欄があります。申請書の内容（負傷原因・傷病名・日数・金額等）をよく確認して、受療者である皆さまが、署名または記名捺印しましょう。

※白紙の用紙に署名または記名捺印しないでください。申請書に署名または記名捺印を求められなかったときは、施術者に確認しましょう。

3. 領収書は必ずもらいましょう

接骨院・整骨院では領収書の無料発行が義務付けられています。

領収書は施術を証明する大切なものです。受療日ごとに領収書をもらいましょう。

接骨院・整骨院での正しい健康保険の使い方について、ご理解いただけましたでしょうか。自己負担以外の健康保険負担分は、組合員の皆さまのお給料から支払われている健康保険料でまかなわれています。接骨院・整骨院にかかるときは、正しい理解をもって施術を受けるようにしましょう。



※この説明は、接骨院・整骨院で施術を受けることを抑制するものではありません。

健康保険が使えない場合は、自費となりますが、痛みを我慢せず適切に施術を受けましょう。

施術内容等の確認のため照会文書をお送りしています。ご協力をお願いいたします。

健康保険で接骨院・整骨院にかかった方に、負傷原因・施術内容・請求金額などの確認のために、施術を受けてから2ヶ月もしくは3ヶ月以降に照会文書をお送りしています。「領収書」等をもとにご確認いただき、回答をお願いいたします。



高血圧予防 レシピ

鶏むね肉と野菜の南蛮漬け

料理 本多京子先生 (医学博士・管理栄養士)

塩 分の摂りすぎは高血圧を招きやすいので、減塩でもおいしく食べられるように工夫しましょう。肉や魚は揚げ焼きして香ばしさをプラス。生姜や唐辛子など辛味のあるものや酢の酸味を活かすことで、減塩でもおいしく仕上がります。また、たっぷりの野菜を合わせて摂ることで、野菜に含まれるカリウムが塩分のナトリウムの排泄を助けます。



カリウムを多く含む食品は？

野菜類 / 果実類 / 海藻類 /
いも類 / 肉類 / 魚介類など



カリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると水に溶け出します。煮汁ごと食べる料理や生野菜サラダ、果物などで効率よくとることができます。

1人分 **188 kcal**
塩分 **1.5 g**

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)	160g
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
小麦粉	少々
油	適量
玉ねぎ	1/2個(90g)
にんじん	1/4本(40g)
ピーマン	1個(30g)
サニーレタス	2枚
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
A 醤油	大さじ1/2
生姜(せん切り)	小1片分
赤唐辛子(小口切り)	1/2本分

作り方

- 鶏むね肉は一口大にそぎ切りして、塩・胡椒を振っておく。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- A**の調味料をボールに合せて混ぜておく。
- フライパンに1cm高さの油を入れて170度に熱し、

①に薄く小麦粉をまぶしたものを、3～4分カラリとするまで揚げて油を切り、熱いうちに②と共に③に加える。

- 皿にサニーレタスを食べやすくちぎってのせ、④を盛る。

鶏むね肉の代わりに、鮭の切り身や3枚おろしのアジやイワシで作るのもおすすめです。

無料電話相談(健康・育児・介護等) **0120-330-738**

[リソルのライフサポート倶楽部
16桁の会員番号が必要]