

ご家庭に  
お持ち帰り  
ご家族で  
ご覧ください。

# VISPO

ヴィスポ

心と体に元気を運ぶ情報誌

- ◆2022年度 収入支出予算のお知らせ
- ◆主要事業のご案内
- ◆2022年 春のWEBウォーキング大会が始まります！
- ◆健康診断のご案内



東京織物健康保険組合

e-mail ▶ [orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp](mailto:orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp)

URL ▶ <https://www.kenpokumiai.or.jp>



2022  
年度

# 収入支出予算のお知らせ

去る3月15日(火)組合会において2022年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

**一般勘定保険料率(9.6%)・介護勘定保険料率(1.8%)を維持  
維持の決め手は、皆様の「健康づくり」です！**

健康保険組合連合会の2021年度予算集計結果によると、約8割にあたる1080組合が赤字予算となり、115組合が保険料率を引き上げるなど、新型コロナウイルスの影響で財政悪化が拡大している状況にあります。

2022年も変異株の急拡大によって、先行き不透明な状況が続き、当健康保険組合においても、保険料の大幅な減少が続いております。

一方、医療費は2020年にコロナ感染予防のための医療機関への「受診控え」の影響で、一時的に大きく減少しましたが、翌年からは、感染拡大しているにもかかわらず、コロナ発生前を大きく上回る増加が続いております。

また、健保組合にとって大きな負担となっております2022年度の「高齢者医療制度への拠出金」は、団塊の世代が本年度から後期高齢者に移行する年となることから、大幅な増加が見込まれておりましたが、前述の「受診控え」による医療費の減少が影響し、2022年度に限り、一時的に大きく減少しております。

しかし、医療費の減少はコロナ発生初年度のみであり、その後は増え続けているため、2023年度以降の高齢者医療制度への拠出金は、過去分を含めて大幅に増加し、組合財政圧迫の大きな要因となることが確実な状況となっております。

2022年度の予算は、コロナの影響による保険料収入の激減と医療費の大幅な増加を見込み、準備金(積立金)15億円の取り崩しを前提にした大変に厳しい予算編成となりました。

健保組合の財政収支を左右する高齢者医療制度への拠出金の増減は、医療費の増減により決まります。

医療費を抑制するためには、病気を悪化させないために早期発見・早期治療が理想であります。

しかし、生活習慣病は自覚症状がなく進行するため、毎年健診を受け、数値の異常を確認するしかありません。そこで「健診」と「健康づくり」が大きな決め手となります。

健診を受けられた方は、健診結果を今一度ご覧になってください。

もし、「生活習慣の改善」が必要と判定された場合には、保健師等からのアドバイス(特定保健指導)を上手に活用していただき、早期に改善を図ることが重要です。

コロナ禍だからこそ、感染防止対策と同時に、コロナに負けない「健康づくり」に取り組んでいただけるよう、皆様に一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。



## 1 一般勘定 収入・支出予算概要表

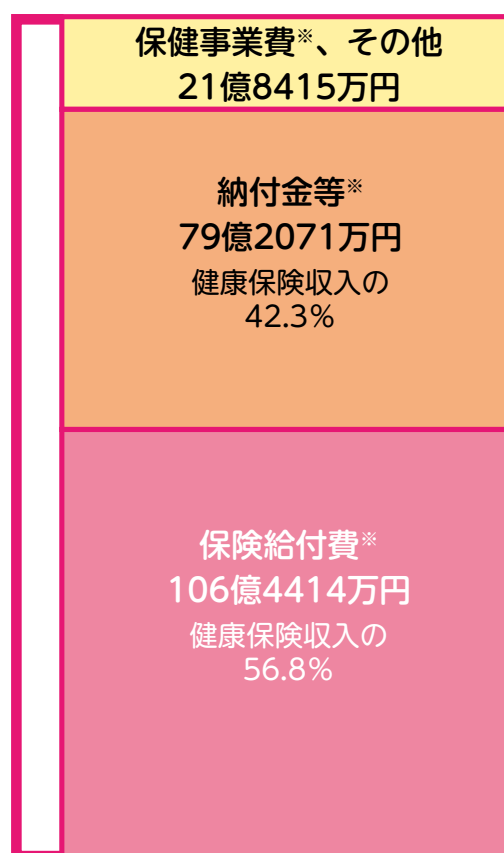
収入の部	
科目	金額
健康保険料	187億2886万円
準備金繰入	15億円
その他の収入	5億2014万円
<b>収入合計</b>	<b>207億4900万円</b>

支出の部		
科目	金額	健康保険収入との割合
保険給付費	106億4414万円	56.8%
納付金等	79億2071万円	42.3%
保健事業費、その他	21億8415万円	11.7%
<b>支出合計</b>	<b>207億4900万円</b>	

### 収入



### 支出



※保健事業費…健康づくりなどのための費用  
※納付金等…高齢者医療制度への拠出金  
※保険給付費…傷病手当金・医療費など

## 2 介護勘定 収入・支出予算概要表

収入の部	
科目	金額
介護保険収入	18億1400万円
その他	2億円
<b>収入合計</b>	<b>20億1400万円</b>

支出の部	
科目	金額
介護納付金※	18億9123万円
その他	1億2277万円
<b>支出合計</b>	<b>20億1400万円</b>

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

2022  
年度

# 主要事業のご案内

<p>健診のご案内 P.11 参照</p>		<p>①当組合健康管理センター ②委託医療機関 ③婦人生活習慣病予防健診 ④健康診断補助金制度</p> 
<p>特定保健指導</p>		<p>健康診断後の生活習慣の改善対策 ホームページ「保健事業」 ⇒特定健診・特定保健指導 参照</p>
<p>データヘルス事業</p>	<p>年間</p>	<p>健診情報等を活かした健康づくりの推進 ホームページ「保健事業」 ⇒データヘルス計画・健康スコアリング レポート 参照</p>
<p>契約保養施設の 宿泊補助</p> 		<p>被保険者 5,000円 被扶養者 2,500円 (4月～翌3月まで年1回) ホームページ「保健事業」 ⇒契約保養施設 参照</p>
<p>契約スポーツクラブ</p>		<p>・コナミスポーツクラブ ・ルネサンス ホームページ「保健事業」 ⇒契約スポーツクラブ 参照</p>
<p>メンタルヘルスカウンセリング</p>		<p>電話および面接によるカウンセリングのご案内 専用ダイヤル ☎0120-933-396 (無料) ホームページ「知っ得健康情報」 ⇒メンタルヘルスカウンセリング 参照</p>
<p>広報誌 VISPO (4月・10月)</p>		<p>春号、秋号としてトピック情報を発送</p>
<p>医療費のお知らせ (7月・1月)</p>		<p>医療費の額をお知らせ 7月 (11月～翌4月分)、1月 (5月～10月分)</p>
<p>ジェネリック医薬品促進通知 (8月・1月) P.7 参照</p>	<p>年2回</p>	<p>ジェネリック医薬品 (後発医薬品) への切り替え可能な方のうち自己負担額軽減が見込まれる方を対象に通知</p>
<p>WEBウォーキング大会 (5月・9月) P.8 参照 ※秋の大会に加え、春の大会を開催します。</p>		<p>専用サイトに登録し、個人やチームの総歩数を競う大会 各会社あてにご案内を送付するとともに、ホームページにてご案内</p>
<p>インフルエンザ予防接種</p>	<p>10月～12月</p>	<p>インフルエンザの予防接種と補助金 各会社あてに9月にご案内</p>
<p>被扶養者資格の再確認</p>	<p>11月～1月</p>	<p>法令に基づく被扶養者資格の確認</p>

# 健康保険法改正のお知らせ

2022年  
1月施行

## 傷病手当金の支給期間が改正されました

傷病手当金は、業務上や通勤災害以外の病気やけがで、仕事を4日以上休み給与が支給されなくなった場合に、所得補償として支払われる給付金です。

今回の法改正は、長期間にわたって療養のために休暇を取りながら働くケース等があることから、制度の見直しが行われました。

改正前は、支給開始後、途中で出勤し不支給となった期間も含めて1年6か月として計算されていましたが、改正後は、支給開始日から支給日数を通算して1年6か月分の日数になるまで支給を受けることができるようになりました。

2021年12月31日時点で支給開始日から起算して1年6か月を経過していない場合は、改正法が適用されます。

### ◎支給期間の考え方

**改正前** → 支給開始日から1年6か月を超えない期間まで支給

	1年6か月					
出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤	
不支給	支給	不支給	支給	不支給	支給	不支給
	←→		←→		←→	

(支給開始日から暦日で1年6か月まで支給)

**改正後** → 支給期間を通算して1年6か月間支給

	通算して1年6か月					
出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤	
不支給	支給	不支給	支給	不支給	支給	支給
	←→		←→		←→	

(支給開始日から支給日数が1年6か月になるまで支給)

### ※傷病手当金請求書記載時の注意点とお願い

- ①請求書はボールペン等で記載してください。(鉛筆および消せるボールペンは不可)
- ②ご本人様の療養状況等はできるだけ詳しく記載をお願いいたします。
- ③療養状況等および医師の意見欄内容等について照会が必要となった場合には、支払いまでに時間がかかる場合がありますのでご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。
- ④押印廃止に伴い、会社住所、会社名、事業主名、医療機関名等は、可能な限りゴム印等を使用させていただきますようお願い申し上げます。

お問合せ先 03-3661-2254 (給付課)

## 任意継続被保険者が申請により脱退できるようになりました

### 本人の申請による資格喪失が可能に

これまでは、任意継続被保険者になると自己の都合で脱退することはできませんでしたが、2022年1月1日からは任意継続被保険者が脱退を希望する旨、健保組合に申し出がされた場合、その申し出が受け付けされた日の属する月の翌月の1日に任意継続被保険者の資格を喪失することになります。

お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

# 扶養削除手続きはお済みですか？

ご家族（被扶養者）の方が以下のような場合には、扶養削除の手続きが必要になります。  
その際には、会社を通じて「健康保険被扶養者（異動）届」に該当者の保険証を添えて速やかにご提出願います。

## ご注意

削除日以降の医療費・給付金は全額返還していただくこととなりますので、速やかな提出にご協力をお願いいたします。

### ◆就職や結婚などで他の健康保険などに加入したとき

- 被扶養者の方が就職して、他の健保組合、共済組合などに加入した場合
- 被扶養者の方が結婚して、相手の扶養に入った場合



### ◆被扶養者の方の収入が基準額以上となったとき

- 年収130万円（60歳以上または障がい者は180万円）以上
- 被保険者の年間収入の2分の1以上



### ◆別居したとき

- 被扶養者の収入が被保険者の仕送り額を上回った場合
- 同居が条件で扶養されている者が別居した場合
- \*同居が条件＝被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の3親等内の親族

### ◆75歳になったとき

- 後期高齢者医療制度の被保険者になった場合



### ◆被扶養者が亡くなったとき

Q 失業給付金をもらっても、被扶養者になれますか？

A 日額3,611円（60歳以上または障がい者は日額5,000円）を超える場合は、収入基準をオーバーし、扶養から外れることとなります。

[算式] 年収130万円 ÷ 360日 = 3,611円 / 60歳以上または障がい者 180万円 ÷ 360日 = 5,000円

よくある質問

Q&A

## マイナンバーカードによる「オンライン資格確認」の運用に伴うお願い

オンライン資格確認は、マイナンバーの誤った届出、未提出等がありますと、資格確認ができなくなるなど、運用に障害が発生いたします。マイナンバーの未提出、届出済のマイナンバーに誤りや変更があった場合には、速やかに当組合への届出をお願いします。

お問合せ先 03-3661-2254（適用課）

# ジェネリック医薬品をご利用ください!



## ◎オーソライズド・ジェネリック (AG) をご存じですか？

薬には、先発医薬品と後発医薬品（ジェネリック医薬品）の2種類があります。先発医薬品とは、医薬品メーカーが初めて作る薬のことです。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間満了後、厚生労働省の認可を得て、先発医薬品とほぼ同じ有効成分・効き目で製造販売される薬のことをいいます。開発費が抑えられるため、価格は先発医薬品と比べて3～5割程度安くなります。

ジェネリック医薬品の中でも、オーソライズド・ジェネリックは、先発医薬品メーカーから許諾を得て製造した原薬、添加物、製法等が同一の医薬品のことをいいます。

## ◆オーソライズド・ジェネリック (AG) の種類

種類	先発医薬品との比較					
	有効成分	原薬	添加物	製法	製造工場	製造技術
AG 1	同一	同一	同一	同一	同一	同一
AG 2	同一	同一	同一	同一	異なる	異なる
AG 3	同一	異なる	同一	同一	異なる	異なる

## ジェネリック医薬品のお知らせをお送りしています

●送付対象者	被保険者および被扶養者の方でジェネリック医薬品に切り替えることで、お薬代が軽減可能な方（加入者の方全員ではありません）
●お知らせ内容	処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額（削減可能額）をお知らせいたします。
●切り替え方法	ジェネリック医薬品に切り替えをご希望の方は、診察時や薬局で処方箋を出す際に、医師または薬剤師にジェネリック医薬品を希望と伝えてください。

## ジェネリック通知

2021年1月から2021年3月までの医薬品をジェネリック医薬品にすると…

あなたのお薬代 <b>32,324円</b> 75,424円	ここまで安くなります。 <b>14,995円</b> 20,000円	
現在利用している医薬品	最安値の医薬品	広く使われている医薬品
プラビックス錠7.5mg 134.0錠/¥282.7 支払額：43,553円	クロビドグレル錠7.5mg 「SANIK」 支払額：18,680円	クロビドグレル錠7.5mg 「SANIK」 支払額：18,680円
プロレナール錠5μg 337.0錠/¥61.7 支払額：22,006円	リマプロストアルファグダス錠5μg「サワイ」 支払額：10,660円	リマプロストアルファグダス錠5μg「サワイ」 支払額：10,490円
クラビット点眼液1.5% 10.0錠/¥118.0 支払額：1,100円	レボフロキサシ点眼液1.5%「TOA」 支払額：291円	レボフロキサシ点眼液1.5%「杏林」 支払額：718円
プロナック点眼液0.1% 29.0錠/¥110.0 支払額：2,218円	プロムフェナクNa点眼液0.1%「日新」 支払額：1,292円	プロムフェナクNa点眼液0.1%「日新」 支払額：1,292円
プラビックス錠7.5mg 30.0錠/¥29.3 支払額：1,330円	マイセリ軟膏0.1% 支払額：570円	マイセリ軟膏0.1% 支払額：570円
プロレナール錠5μg 90.0錠/¥22.1 支払額：990円	スチブロン軟膏0.05% 支払額：320円	スチブロン軟膏0.05% 支払額：320円

この場合、ジェネリック医薬品に切り替えれば、なんと**17,329円**も安くなります！



お問合せ先 電話 03-3661-2254 (審査課)

2022  
年

# 春のWEBウォーキング大会が始まります！

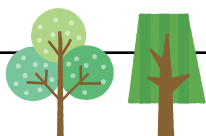
昨年度までは秋のみに実施しておりましたが、好評により今年度からさらに春の大会を開催し、年2回といたしました。また、対象者を拡大し、ご家族（中学生以上の被扶養者）の方にもご参加いただけるようになりました。

専用の大会サイトにご登録いただくことにより、参加チームや個人のランキングが確認でき、楽しくウォーキングが続けられます。日々の歩数はスマホなどでカウントして、大会サイトへ入力してください。

詳細は、ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

この機会に、ご家族や職場の仲間とウォーキングで健康づくりにチャレンジしてみませんか。

- 春の大会を開催します！
- ご家族も参加できるようになりました！



## 参加要項<春>

ご家族や会社の方と一緒に、ふるってご参加ください！

実施期間	2022年5月2日(月)～5月31日(火)
参加登録期間	2022年4月1日(金)～4月20日(水)
歩数入力期日	2022年6月20日(月)
対象者	被保険者・被扶養家族(中学生以上)
参加条件	2人～8人までのチーム制(個人が複数のチームに参加できません)
参加方法	P.9参照(ホームページから申込フォームをダウンロードしてメールで参加申し込み)
達成賞	個人で8,000歩以上、チームで10,000歩以上の平均歩数を達成した方に、もれなく賞品を進呈いたします！ それぞれのペースでウォーキングをお楽しみください。



### 秋の大会予告

ご案内文書を7月頃に各会社へ送付するとともに、ホームページにてご案内します。

実施期間 2022年9月1日(木)～10月31日(月)

東京ディズニーリゾート®の割引補助については、利用者減少により昨年度で終了いたしました。

お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)



2022  
年

# 春のWEBウォーキング大会の 〈参加登録方法〉を紹介します

まずは、当健保組合ホームページにアクセスしていただき、専用の申込フォームをダウンロードしメールに添付して参加申込をお願いします。

◆当健保組合ホームページ  
⇒<https://www.kenpokumiai.or.jp>



## WEBウォーキング大会申し込みの流れ

1

ホームページ新着情報  
「WEBウォーキング大会開催のお知らせ」を参照

2

WEBウォーキング大会申込フォーム(Excel)へ入力

会社用申込フォーム

家族用申込フォーム

3

専用アドレスに、上記申込フォームを添付して送信

[webwalking@kenpokumiai.or.jp](mailto:webwalking@kenpokumiai.or.jp)

4

当健保組合より大会手引きを送信

5

WEBウォーキング大会サイトからアカウント作成(初めての参加者のみ)

6

チーム選択【大会開始 5月2日(月)以降】

7

登録完了

ウォーキングをお楽しみください!

お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)

2021  
年

# WEBウォーキング大会の結果発表！

## 皆様、おつかれさまでした

WEBウォーキング大会は、2021年9月6日～11月5日の間で実施し、多数の方にご参加いただきました。

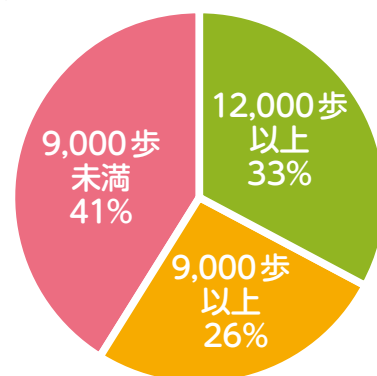
ご参加いただきました皆様、おつかれさまでした。次回も、ぜひご参加ください。個人ランキングの一部をご紹介します。

ニックネーム	グループ名	1日あたり平均歩数
ひこちゃん	明和 GO GO@持田商工	42,866歩
kandarun	ムサシA@武蔵富装	24,295歩
toku	ムサシA@武蔵富装	23,849歩
フーミー	ヨッシーズ@ラピス	22,119歩
ケンケン	歩くんデス@エスケイジャパン	20,880歩
さいとう	Aチーム@ユニファースト	19,915歩
迷ゴルファー	ムサシA@武蔵富装	17,679歩
Kage	Active Diet Club@アゼアス	17,517歩
やど	ハイキングウォーキング@佐々木商事	17,402歩
すんすん	虎ノ門歩行軍団@エスクリ	16,781歩
monaka	歩け！ピヨ丸3号@東洋羽毛工業	16,220歩
やす	チームごかい@ヴェスト	16,152歩
マヌ	歩くんデス@エスケイジャパン	15,472歩
リチャード	ムサシB@武蔵富装	15,415歩
コピヨ	歩け！ピヨ丸3号@東洋羽毛工業	14,253歩
mkpn	オカぴよ@オカダヤ	14,113歩
かずぼー	明和 GO GO@持田商工	13,856歩
ツルミ	AZ 社会 壱@アゼアス	13,638歩
satto	Active Diet Club@アゼアス	13,631歩
けいこ	Muscle Super King@アゼアス	13,189歩

参加者全体の59%の方が、1日あたり平均歩数9,000歩以上を達成しました！  
該当の皆様には、達成賞としてクオカードやジェフお食事券を進呈させていただきました。



個人の1日あたり平均歩数の達成割合



2022  
年度

# 健康診断のご案内

年に1度の健診を  
ご家族の健康管理に  
お役立てください

2022年1月にホームページに掲載しておりますので、併せてご確認願います。

なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては、健診の一時休止や受診制限等をする場合がございますので、ご了承ください。

## ●当健保組合 ホームページ

[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#)

をご覧ください



### 年齢について

35歳未満・・・1988年（昭和63年）4月1日以降生まれ

35歳以上・・・1988年（昭和63年）3月31日以前生まれ

健康診断は年度内（4月～翌3月）に1回のみ受診となり、2回目以降は全額自己負担となります。

## (1) 組合健康管理センター（所在地：東京都中央区日本橋堀留町 1-9-6）

対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者・被扶養者
健診名	若年層健診	人間ドック
自己負担金	1,000円	3,000円
オプション料金 <small>※は年齢・性別により健診に含まれる場合があります。</small>	事前申込	胃カメラ検査 4,000円 ※腹部超音波検査（女性） 2,000円
	当日受付	※前立腺がん検査（血液検査） 1,000円 ※骨密度検査 1,000円 肝炎検査（血液検査） 500円 血液型 500円
申込方法	会社のご担当者を通じて、申込用紙に必要事項を記入のうえ、健康管理課までFAXまたは郵送で送付願います。任意継続被保険者の方は直接お申し込みください。	
申込締切	現在、2023年3月までの受診を受付しております。 <b>受診月の2か月前の末日</b> （例）8月の受診予約→6/30にて締切 締切日前でも各日定員に達した場合はその時点で締切とさせていただきます。	

## (2) 委託医療機関 (①東振協契約 ②直接契約)

対象者	35歳未満の被保険者		35歳以上の被保険者	35歳以上の被扶養者
健診名	東振協契約	A1コース	A2コース	Bコース B1コース
	直接契約	若年層健診		D1・D2コース 生活習慣病予防健診 家族健診
自己負担金	1,100円	2,618円	2,200円	
				21,054円
申込方法	受診希望先の医療機関に健保組合名を告げて直接お申し込みください。 予約後、申込用紙を医療機関にFAXまたはご郵送願います。 申込用紙はホームページからダウンロードできます。			
オプション検査	医療機関により、オプション検査・料金が異なります。 D1・D2コースはB・B1コースに体脂肪率測定、肺機能検査、眼底・眼圧検査、腹部超音波検査の他、血液検査項目が追加された人間ドックとなります。 オプション検査にかかる料金は全額自己負担となり、補助金の対象とはなりません。			
申込期限	随時受付			

医療機関リストについては下記のいずれかでご確認ください。

①各会社に送付している健診案内

②ホームページ

保健事業→健康診断→②健診委託医療機関での受診→[「医療機関一覧」](#)と進んでください。

③スマートフォン

QRコードを読み取りし、[「医療機関一覧」](#)をタップしていただくとリスト  
(Excel形式)が表示されます。(機種により表示されない場合があります)



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

## (3) 健康診断補助金制度

支給要件	上記(1)、(2)以外で健診を受けられた方 40歳以上の方はP.13の○印のついている <b>特定健診項目</b> を必ずご受診ください。
支給限度額	年度内1回 35歳以上の被保険者・被扶養者 20,000円まで 35歳未満の被保険者 5,000円まで
申請方法	必要な書類……「健康診断補助金申請書」(ホームページからダウンロード可) 「健康診断結果票(写し)」 「領収書」 40歳以上の方は「特定健康診査質問票」
申請期限	必ず健診受診後3か月以内に健康管理課に申請してください。 申請期限内に申請いただけないときは補助金を支給できない場合もございます。

## 秋季婦人生活習慣病予防健診

実施期間は2022年9月～12月(予定)です。会場一覧等の、ご案内文書は2022年6月頃、各会社に送付いたします。ホームページでもご案内いたします。

対象者	35歳以上女性の被保険者・被扶養者
自己負担金	被保険者・被扶養者 2,200円 支払い方法 受診日当日払い・後日振込(医療機関により異なります)



※春季婦人生活習慣病予防健診の申し込みはすでに終了しております。

お問合せ先 03-3661-2257 (健康管理課)

● **コース名と検査項目** △ … オプション料金がかかります。

		40歳以上の方は特定健診の項目を含んでいます					(3) 補助金		
		(1) 東京織物健康保険組合健康管理センター		(2) 委託医療機関					
コース名	若年層健診	人間ドック	東振協				春秋季婦人生活習慣病予防健診	左記を利用できない場合	
			A1コース	A2コース	Bコース	B1コース			
			D1・D2コース						
			直接契約						
		若年層健診	生活習慣病予防健診		家族健診				
対象者	35歳未満	35歳以上	35歳未満		35歳以上		35歳以上女性	35歳以上	35歳未満
	被保険者	被保険者および被扶養者	被保険者		被保険者および被扶養者		被保険者および被扶養者	被保険者および被扶養者	被保険者
一部負担金	1,000円	3,000円	1,100円	2,618円	2,200円		2,200円	支給限度額	
					21,054円			20,000円	5,000円
身長・体重	○	○	○	○	○		○	○	
BMI・血圧	○	○	○	○	○		○	○	
腹囲	-	○	-	○	○		○	○	
視力検査	○	○	○	○	○		○	-	
聴力検査	○	○	○	○	○		○ (被保険者のみ)	-	
診察	○	○	○	○	○		○	○	
尿検査	○	○	○	○	○		○	○	
胸部X線	○	○	○	○	○		○	-	
胃部検査	-	○	-	-	○		○	-	
血液検査	脂質	○	○	○	○	○		○	○
	肝機能	○	○	○	○	○		○	○
	腎機能	-	○	-	-	○		○	-
	糖代謝	○	○	○	○	○		○	○
	尿酸	-	○	-	-	○		○	-
	血液一般	○	○	○	○	○		○	-
心電図	○	○	-	○	○		○	-	
腹部超音波	-	○男性 △女性	-	-	△		-	40歳以上の方は上記項目(特定健診項目)を必ずご受診ください。	
乳腺超音波	-	○(超音波)	△	△	△		○ (マンモ選択可)		
前立腺がん	-	○50歳以上男性 (△50歳未満)	-	-	△		-		
眼底検査	-	○	-	-	△		-		
大腸がん	-	○	-	-	○		○		
子宮頸がん	-	○	△	△	○		○		
骨密度	-	○50歳以上女性 (△上記以外)	-	-	-		-		
肝炎ウイルス	△	△	-	-	-		-		
血液型	△	△	-	-	-		-		

健康相談室便り

# ある日の面談風景 その2

## ～継続はちからなり～



### ●これまでのあらすじ

健康診断を受けて肥満度（BMI27）が高く、結果もかんばしくないAさん。自分ではきちんとした生活をしていると思っているので、健診結果に納得がいきませんでした。

そこで、健診結果をもって保健師と面談をしたところ、自分ではよいと思っていた食生活や運動方法に意外な落とし穴があることを知ってびっくり。最初の面談では「腹8分目にして、間食は控えてみる」と約束して帰られました。

そして3か月後に再度面談に来所されたときにはちょっとだけズボンが緩くなり、効果が始まったところで、保健師に励まされて、次の健診で経過を見ることになりました。



今回の健診を終えて面談に来られたAさんは、ちょっと浮かない顔。

**保健師** 「どうしたんですかAさん。ずいぶん元気がありませんね。」

**Aさん** 「ズボンが緩くなったことで、油断をしちゃってさ。腹8分目もサボリ気味で、普通に食べていたら体重が元に戻ったよ。どうすればいいんだい？」

**保健師** 「我慢をすることを続けられる人は、すごい努力をしています。やっぱり無理は禁物。長続きさせるコツは、生活の中で自然と取り入れられる運動や食習慣をつくることですよ。今度は体を動かすことにチャレンジしてみませんか。」

**Aさん** 「でも、運動する時間がないんだ。」

**保健師** 「では、日常の中で自分がどのくらい動いているか、書き出して確認してみましょう。」

**Aさん** 「あれ？意外と歩いてる？」

**保健師** 「そうですね。歩数は平均8,000歩。外に出ると1万歩を優に超える日もあります。一方で、在宅ワークの日はほとんど歩いていませんね。」

**Aさん** 「本当だ。300歩ぐらいの日もあるね。」

**保健師** 「では、出勤した日のお昼休みに10分ほど外に出て歩数を1,000歩増やし、在宅ワークの日は2階のトイレを使うなど、階段を登り降りすることを意識してみてもどうでしょうか？」

**Aさん** 「家にいるときは、それだけじゃ少ないね。テレビを見ながらでもできるような、体幹トレーニングや体操も取り入れてみようかな。」



体重がリバウンドしてしまい、生活改善が続かなかったAさん。面談で怒られるのではないかとドキドキしていたそうです。

**保健師** 「Aさん、リバウンドしても健康診断を受けて、また自分の検査データと向き合ってくれましたね。事実をきちんと受け入れ、再度生活を見直し、注意を続けていくことはとても大切です。できなかったことを悔やむより、これからできることを一緒に考えていきましょうね。」

Aさんは、「今日から実行できることをやってみるよ」と奮起した様子で帰られました。



目の前のことにとらわれるばかりでなく、自分自身の大切な身体を、自分で管理し維持する。そのために健康診断や健康相談を受けて、上手に利用してください。

● お問い合わせ先 03-3661-3917（健康相談室） ●

# あなたの健康年齢※は何歳ですか？

ペップ アップ  
Pep Upのご案内

PepUpとは、スマホやパソコンを活用し、楽しみながら無料で健康管理ができるツールです。この機会にぜひ登録して、体重や血圧、体脂肪などを日々記録しながら、健康の維持増進に役立てましょう！

※健康年齢とは、健康診断の結果を用いて集計した健診データと医療費データをもとに、体の年齢が何歳相当なのかを統計的に判定した年齢です。

## ペップアップの登録方法

### 1 申請登録

⇒右のQRコードから「PepUp ユーザー登録申請フォーム」にアクセスします。



### 2 登録申請入力

⇒①保険証の記号番号、②氏名、③生年月日、④メールアドレス等の本人確認項目を入力します。

### 3 登録入力

⇒入力後、3日～5日で登録に必要な「本人確認コード」がはがきで届きますので、Android版かiPhone版のいずれかのQRコードにアクセスし、①メールアドレス、②パスワード、③本人確認コード、④生年月日などを入力します。



はがきが届いたら下のQRコードを読み込んでPepUp（ペップアップ）アプリをダウンロード



Android  
(アプリ版)



or



iOS  
(アプリ版)

## ペップアップで何ができるの？

■健診の結果などから、現在の健康年齢がわかります！



■スマホ等でお薬手帳として活用できます！

- お薬手帳を使うと、調剤薬局で処方されたお薬のデータを閲覧することができます。(2022年1月現在)
- 紙のお薬手帳を持つ必要がないので、とても便利です。
- 薬局で渡されるQRコードを読み取り、ご自身でお薬のデータを登録することも可能です。



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、脳卒中や心臓病などの予防にも効果があるといわれています。しかし、毎日十分な量をとるのはなかなか難しいもの。そこで、おうちで作れる“デリ風”ごはんを、野菜をたっぷり食べましょう。



CHECK!

## 新玉ねぎソースのマグロステーキサラダ

1人分 114kcal / 食塩相当量 0.9g

作り方の動画は  
コチラ  
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring02.html>

### 材料 (2人分)

- |                  |             |                         |       |
|------------------|-------------|-------------------------|-------|
| マグロ (赤身) -----   | 1 さく (150g) | わさび菜 (4 ~ 5cm 長さ) ----- | 50g   |
| オリーブオイル -----    | 大さじ 1/2     | 水菜 (4 ~ 5cm 長さ) -----   | 50g   |
| 新玉ねぎ (薄切り) ----- | 1/4 個       | 黄パプリカ (薄切り) -----       | 1/4 個 |
| A わさび (練り) ----- | 1g          | ラディッシュ (薄切り) -----      | 1 個   |
| 粗挽き黒こしょう -----   | 適量          |                         |       |
| 酒 -----          | 大さじ 1       |                         |       |
| しょうゆ -----       | 大さじ 1/2     |                         |       |

### 作り方

- 1 マグロに粗挽き黒こしょう (分量外) をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、1 を中火で色が変わるまで全面を焼いて皿にあげておく。
- 3 2 のフライパンに新玉ねぎ、A を加えて中火で1 ~ 2分炒める。
- 4 皿に、わさび菜、水菜、黄パプリカ、ラディッシュを盛り付ける。
- 5 2 を食べやすい大きさに切って4 にのせ、さらに3 を汁気ごとかける。

栄養メモ

マグロは、たんぱく質を含む割合が魚肉の中で最も多い魚です。脂身の多い牛肉の代わりにマグロの赤身を使うことで、摂取エネルギーを抑えることができます。