

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2023 Spring
Vol.283

<http://www.itcrengo.or.jp/>

令和5年度 予算と事業計画／主な保健事業のご案内／令和3年度 特定健診・特定保健指導の結果報告／健診早期予約キャンペーン／健康・介護教室のご案内／血糖負債をためない生活術／時事解説 時の話題／薬の処方で変わる医療のねだん／健保組合からのお知らせ／事務局だより／MY HEALTH WEB



2022年度ウォーキングキャンペーン投稿「藤のトンネル」 Photo By 佐々木 理恵

令和5年度 予算と事業計画

日々の健康管理に 健保組合の事業を ぜひご活用ください

当健保組合の令和5年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。
令和5年度は健康保険料率9.6%、
介護保険料率1.75%をそれぞれ据え置いて予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、十万円単位を四捨五入しています。
※端数処理のため、合計に合わない箇所があります。

健康保険

健保組合の収入の大半を占める保険料は、みなさまおよび事業主から納めていただいています。令和5年度の保険料は307億2,500万円を見込みました。

支出の大部分は保険給付費（165億2,200万円）と納付金（137億8,600万円）の支払いにあてられます。また、みなさまの健康づくりにご活用いただくための費用である保健事業費には15億6,200万円をあて、各種健診などの事業を行っていく予定で、収入不足が見込まれる分については積立金等から33億5,400万円を繰り入れることで調整を図りました。

具体的な保健事業の内容は3ページに掲載しておりますので、ぜひとも積極的にご利用になり、健康保持・増進のためにご活用ください。

介護保険

介護保険の運営は市区町村ですが、健保組合は40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）の介護保険料徴収を代行することで制度に関わっています。

令和5年度は、介護保険収入には34億6,500万円、介護納付金には34億3,300万円が見込まれており、収入項目に繰入金をあてることによって収支のバランスをとっています。

介護保険料率「1.75%」は維持して予算を編成することができましたが、今後は介護納付金に対する介護保険収入の不足分を積立金の取り崩しで補うことが難しくなることが見込まれ、料率の見直しは避けられない見込みとなっています。

令和5年度予算概要

健康保険 予算総額 34,757,040 千円

財政調整事業交付金、国庫負担金収入、
国庫補助金収入・雑収入他
255,640 千円 (0.7%)

繰入金
3,354,000 千円 (9.6%)

調整保険料収入
422,774 千円 (1.2%)

収入

保険料
30,724,626 千円
(88.4%)

財政調整事業拠出金・
予備費・その他
2,504,117 千円 (7.2%)

保健事業費
1,562,411 千円
(4.5%)

事務費
383,109 千円
(1.1%)

支出

保険給付費
16,521,893 千円
(47.5%)

納付金
13,785,510 千円
(39.7%)

介護保険 予算総額 3,584,530 千円

繰入金、雑収入
120,006 千円 (3.3%)

収入

介護保険収入
3,464,524 千円
(96.7%)

還付金・予備費
151,457 千円 (4.2%)

支出

介護納付金
3,433,073 千円
(95.8%)

令和5年度 主な保健事業のご案内 (データヘルス計画)

当健保組合が令和5年度に実施する各種事業をご紹介します。各事業の詳細情報は、
当健保組合ホームページ (<http://www.itcrengo.or.jp/>) よりご確認ください。

機関誌の発行等

●『Kenpo News』

被保険者の方への広報、健康づくり情報をまとめた冊子を年2回(春・秋)配布します。

●家庭用常備薬の斡旋販売

家庭用常備薬を市販価格より安価で、上期・下期の年2回提供します。

宿泊施設

●エクシブ

ハイクオリティなホテルがリーズナブルな宿泊料金で利用できる会員制リゾートホテル「エクシブ」「リゾーピア」「サンメンバーズ」がご利用できます。

ご予約は、法人予約サイトからお申し込みください。

通常予約

予約受付開始: << 抽選受け付け >>

ご利用希望日の **1カ月前同日** ~ 4日前まで

利用制限: 令和5年4月1日より変更

→ 年間(4月~3月) **1名様当たり1回まで**

※1回につき **2泊3室** まで

サックスフェスティバル※ 令和5年4月1日より追加

予約受付開始: << 先着受け付け >>

ご利用希望日の **3週間前同曜日** ~ 4日前まで

利用制限: 年間(4月~3月) **利用制限なし**

※1回につき **2泊3室** まで

※サックスフェスティバルは、「1泊2食(夕・朝食付)」のご利用が条件です。

予約サイトURL

エクシブ 法人予約 検索

<https://houjin.rtg.jp/>

※予約サイトには、次のID・パスワードでログインしてください。

ID **itr00001** パスワード **kn6097**

エクシブのお得なプランや最新情報は、LINEアカウントより配信します。空室状況や予約ページに手軽にアクセスできますので、お友達登録が便利です。

LINE「エクシブ 伊藤忠連合健康保険組合」ID @819nksbn

①「友だち追加」から登録画面へ

友だち
追加方法

②こちらのコードを読み取るか、

ID 検索: @819nksbn

③追加で登録完了!



●星野リゾート

星野リゾートの施設を特別料金でご利用になれます。

●伊藤忠健保組合直営保養所

熱海伊豆荘、白浜荘をご利用になれます。ご予約は2週間前より受け付けます。

New

適正服薬の取り組み

〈対象者〉被保険者

薬を複数、または長期間服用することで引き起こされる副作用や有害事象が生じている方を対象に「ポリファーマシー通知」を送付します。

適正服薬に戻すことで、有害事象の改善や重症化を防止し、医療費の適正化を図ります。

「ポリファーマシー通知」を受け取られた方は、お薬を処方された「かかりつけ医」にご相談ください。

電話相談(無料)・メンタルヘルスカウンセリング

フリーダイヤル **0120-911-053**

健康に関すること、健康診断の結果、育児や介護等、ご自身やご家族に関するご相談を年中無休・24時間受け付けます。チャットで気軽に相談することも可能です。

メンタルヘルスについては、対面やオンライン面談にて専門カウンセラー(臨床心理士)が心の悩みをサポートします。

また、セカンドオピニオン予約手配サービス、二次検診や生活習慣病の専門医の照会サービスを拡充しました。詳細については差込チラシをご覧ください。

スポーツクラブ

セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツ、ホットヨガのLAVAと法人契約を結んでいます。全国の施設を特別料金で利用できます。

補助額は以下のとおりです。

都度利用 1,000円補助(月3回上限)

月会費 3,000円補助

※LAVAは月会費のみ。

※LAVA法人会員登録には次の契約番号、パスワードを使用してください。

契約番号 C0000078001 パスワード itcrengo6097

健康診断

人間ドック

〈対象者〉40歳以上の被保険者・被扶養者

〈補助額〉28,000円

※婦人科は別途15,000円。

※被保険者で単価が34,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分(事業主負担6,000円)を控除した額。

生活習慣病健診(被保険者)

〈対象者〉30歳以上40歳未満の被保険者

〈補助額〉12,000円

※被保険者で単価が18,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分(事業主負担6,000円)を控除した額。

生活習慣病健診(被扶養者)

〈対象者〉40歳未満の被扶養者

〈補助額〉15,000円

※婦人科も含め総額15,000円まで補助。

配偶者健診

〈対象者〉被扶養者である配偶者

●40歳以上の方は無料で受診できるコースがあります。

●39歳以下の方は自己負担1,000円で利用できる健診コースがあります。

※詳細については4月下旬に『被扶養者健診総合案内』をお送りします。

以下の契約健診機関は令和5年3月末日をもって契約を解除しました。

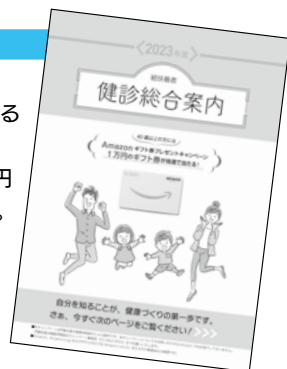
●池袋病院

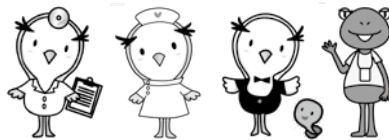
インフルエンザ予防接種費用補助

〈対象者〉被保険者・被扶養者

〈補助額〉1人2,000円(年1回)を上限

※インフルエンザ以外の予防接種は補助対象外です。





健康ポータルサイト



令和元年度より健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を導入し、健康意識の啓発と行動変容を目的とした健康情報の提供や健康促進を行っています。

ログインやバイタル記録、キャンペーン等の各種事業に積極的に参加すると、健康ポイントが付与されます。3000ポイントを貯めて抽選に応募すると賞品が当たります。詳しくは、差込冊子をご覧ください。



40歳以上の特定健診結果を経年で表示し、生活習慣病リスク判定とアドバイスを表示。

MY バイタル/ MY ミッション

体重、歩数、血圧等を記録管理し自身の健康を可視化。

MY HEALTH CLUB

健康管理や医療コストの節約に役立つ記事や動画を配信。

健康ポイント

ログイン時やバイタル記録、情報閲覧、各種事業参加等でポイント付与。

ウォーキングキャンペーン

メタボ流入阻止事業「Well-Beingプログラム」

「医療費情報」
「ジェネリック
医薬品差額情報」
「お薬情報」
を表示。

健保ニュースや家庭用常備薬斡旋販売等、健保組合からのお知らせを配信

5月1日～翌年4月末日までのポイント合計で3000ポイントを一口とし、
毎年5月に、豪華賞品の当たる抽選会を実施！

公式アプリ



無料ダウンロード
マイヘルスウェブ アプリ

MY HEALTH WEB

アプリで管理をスマートに。

- ✓ 簡単ログイン OK
- ✓ 自動で歩数連携
- ✓ プッシュ通知で重要なお知らせを見逃さない

無料

MY HEALTH WEB 公式アプリ (無料) のダウンロードはこちらから
二次元コードで検索する場合は下記をスキャン。手動で検索する場合は「App Store」または「Google Play」内で「MHW アプリ」を検索。



対応 OS : iOS13 以降



対応 OS : Android9 以降



本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。

本文中では TM、®マークは明記していません。

※ Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safari は、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。

※ iPhone 商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

※ iOS 商標は、Cisco Systems, Inc. のライセンスに基づき使用されています。

※ App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。

※ Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc. の商標です。

※ Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

※ご利用時の通信料はご利用者様のご負担となります。

※ダウンロード後、初回利用時には加入組合の「保険者番号」が必要になります。

メタボ・重症化予防プログラム

これ以上、メタボになる人を増やしたくない！
重症化をさせたくない！
…そんなケンポの思いが詰まった事業です。



1 特定健診・特定保健指導 (40 歳以上被保険者・被扶養者対象)



健保組合では、毎年「人間ドック等の健康診断」を実施していますが、残念ながら受診をされない人もいます。こうした未受診者は、特に被扶養者に多くみられます。

令和 5 年度 特定健診・特定保健指導 当健保組合の目標値

特定健診 (国の目標値：90%)

目標受診率 **83.1%**

特定保健指導 (国の目標値：55%)

目標実施率 (終了率) **39.5%**

特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあった人に「特定保健指導」をご案内します。特定保健指導は、生活習慣改善のために「健康づくりのプロ」があなたにぴったりのアドバイスを行う、とても有益なサービスです。対象になられた方は、特別なご事情のない限りご参加くださいますようお願いいたします。



2 メタボ流入阻止プログラム (全年齢の被保険者対象／無料)

前年度の健診の結果、特定保健指導の対象にならなかった 40 歳以上の被保険者と 39 歳以下の全被保険者を対象に、「MY HEALTH WEB」特設ページにて「Well-being プログラム」を実施します。「MY HEALTH WEB」内にてご案内します。

3 かんたん歯科チェック (全年齢の被保険者対象／無料)

歯科チェックアプリと高級歯科セットで、むし歯、歯周病、歯並び・噛み合わせ、歯垢・歯石のセルフチェックを学びます。詳細は、本誌の差込チラシをご覧ください。

4 重症化予防プログラム (40 歳以上被保険者対象／無料)

生活習慣病で通院されている方、疾患の発症予測や保有リスク因子重症度から「高リスク」と判断された方を対象に、モニタリング機器を用いた重症化予防プログラムを個別にご案内します。

5 受診勧奨プログラム (40 歳以上被保険者対象／無料)

健診の結果、血糖、血圧、脂質に関する値が高値で医療機関を受診されていない人を対象に、個別に通知文書を送ります。

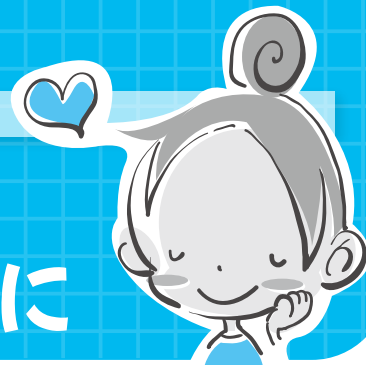


健診の結果、「要精密検査」や「要再検査」と指摘されてもそのまま放置してしまう人がいますが、その結果、大きな病気が起きてしまうと、私たち健保組合も「あのとき、きちんと指示に従って来ていれば…」と無念な気持ちでいっぱいになります。健診を受けたら、その結果は活かすことが大切。体からのサインを見逃さないようにしてください！

6 オンライン禁煙プログラム (全年齢の被保険者対象／自己負担：1 万円)

病院に行かなくても、スマートフォンで医師によるオンライン診察および禁煙補助薬の処方が受けられるプログラムをご用意しています。詳細は、本誌の差込チラシをご覧ください。

被扶養者のみなさまの 健診受診率アップのために

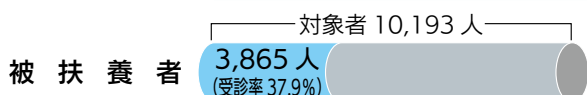
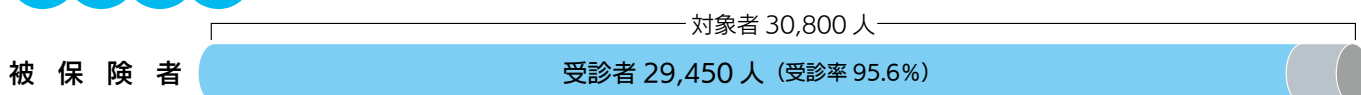


特定健診・特定保健指導は、40歳～75歳未満の被保険者、被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導で、「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。国の目標値は、特定健診「90%」、特定保健指導「55%」で、少なくとも全国平均の特定健診「81%以上」、特定保健指導「30%以上」実施することが求められています。

令和3年度、当健保組合が行った国への実績報告では、各事業所のご理解とご協力により、特定健診の受診率が「81.3%」、特定保健指導の実施率は「36.9%」と年々向上しておりますが、国の目標達成に向けたさらなる推進のため、令和5年度の組合目標は特定健診「83.1%」、特定保健指導「39.5%」と高めて推進してまいります。

課題は、被扶養者の健診受診率の低迷です。令和4年度より配偶者健診の無料化を図り推進しておりますが、さらなる促進策として、令和5年度より早期予約・早期受診された方へのインセンティブを設け推進いたします。

特定健診



被扶養者の
受診率低迷が課題…



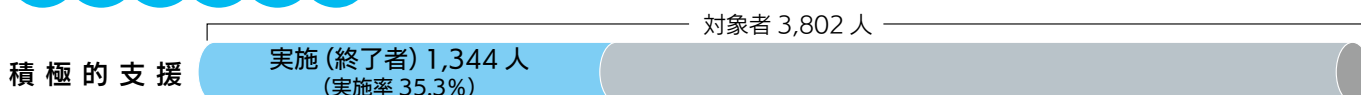
令和3年度実績 受診率: 81.3%

令和5年度目標 国の目標: 90% 当健保組合の目標: 83.1%

メタボ該当者 5,024 人 (15.1%)

メタボ予備群該当者 4,489 人 (13.5%) ※各該当者は、被保険者・被扶養者の合計数です。

特定保健指導



令和3年度実績 終了率: 36.9%

令和5年度目標 国の目標: 55% 当健保組合の目標: 39.5%

メタボ減少率

メタボ該当者 令和2年度 4,377 人
令和3年度 468 人 2年度の該当者のうち、3年度に非該当になった方

減少率
10.7%

メタボ予備群該当者 令和2年度 3,925 人
令和3年度 1,072 人 2年度の該当者のうち、3年度に非該当になった方

減少率
27.3%

特定保健指導対象者の減少率

特定保健指導対象者 令和2年度 5,891 人
令和3年度 1,320 人 2年度の対象者のうち、3年度に対象者でなくなった方

減少率
22.4%

初回面談実施者 令和2年度 1,924 人
令和3年度 524 人 2年度の実施者のうち、3年度に特定保健指導の対象者でなくなった方

減少率
27.2%

※令和3年度途中の加入者・喪失者、妊娠婦、海外在住者を除く ※令和2年度の該当者本人を追跡し算出 ※令和3年度の服薬者を除く

40歳以上の被扶養者さま限定！

おトクに健診を受診できる
チャンス到来

健診早期予約キャンペーン

令和5年度の健診予約を9月末までにされ、12月末までに受診された方の中から、
100名様に「Amazon ギフトカード 10,000 円分 当たるキャンペーン」を行います。

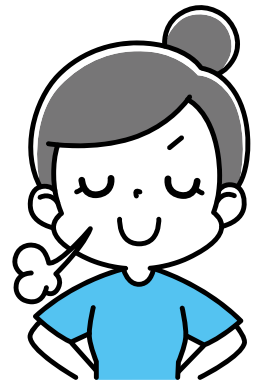
当健保組合から被扶養者さまのご自宅あてに、
「被扶養者健診総合案内」をお送りしてご案内していますが、
おトクに健診を受診できるチャンスとしてご家族にお声がけください。

■本キャンペーンは伊藤忠連合健康保険組合による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。
伊藤忠連合健康保険組合キャンペーン事務局（03-3662-9953）までお願いいたします。
■Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

市区町村の健診を
受けているから私は大丈夫！



市区町村が実施する無料健診は、
「がん検診」が主体です。
当健保組合の健診項目と比べてみてください！



生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。
何年も健診を受けていない奥さまはおられませんか？

人間ドックと比べても、胃がんの検査方法と
腹部超音波検査がないだけの充実した内容です

40歳以上の被扶養配偶者さま限定 ウェルネス生活習慣病 **無料** 健診

特 徴

- 人間ドックの簡易版が、自己負担ゼロ円で受けられます！
- 健診は全国 1057 カ所の健診機関から選びいただけます
- 遠出しなくても、ご自宅の近くのクリニックで受診することができます

健診自己負担額

ゼロ！

検査項目

診察・身体計測、尿検査、貧血検査、血小板、血糖検査、血中脂質検査、肝機能検査、眼底検査、生化学検査、心電図（安静時）、肺がん検査（X線直接撮影）、胃がん検査（ペプシノゲン〔血液検査〕、またはペプシノゲンおよびピロリ菌検査）、大腸がん検査、婦人科健診（乳房超音波、マンモグラフィ、子宮頸部細胞診）

予約受付期間

令和5年4月25日～令和6年1月31日

奥さまに
おすすめください！



こちらからも
アクセスできます



ウェルネス生活習慣病健診

被扶養配偶者の方限定にて、40歳以上の方は自己負担0円で、39歳以下の方は自己負担1,000円で受診できる健診コースがあります。

ウェルネス・コミュニケーションズが契約する、全国1,000カ所の健診機関からお選びいただくことが可能です。

お申し込み先

TEL 0120-783-026（受付時間：月～金 8:30～19:30）

URL <https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

サイト利用登録

ID・パスワード設定

ログイン

予約申込

※初回登録の際は、保険証の記号・番号が必要です。

※これまでに i-Wellness を利用されたことがある方は、ご登録のメールアドレスでのログインが可能です。



好きな学び方で 健康・介護の知識を深めよう



当健保組合では、被保険者とそのご家族を対象に、他の健保組合と共同で介護と健康をテーマとした教室を行っています。今年度は、集合型の教室を再開します。オンライン版も7講座増え、さらに内容が充実しました。ぜひこの機会にご利用ください。

なお、10月以降のスケジュールや会場は順次決定します。ふれあい健康事業推進協議会ホームページ (<https://www.fureai-k.com/index.php>) をご覧ください。

集合型健康・介護教室

【各日程共通 10時～15時開講(昼食付)】

足を運んでいただく方だけが
学ぶことのできる、
技術や体験が詰まっています!

健康教室

糖尿病予防コース 血糖値測定型! 糖尿病予防講座

糖尿病の基礎知識を学び、自身の血糖値から糖尿病発症のリスクを確認します。

食事と運動の前後に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす血糖値の変化を実感することで、効果的な血糖コントロールの取り組み方を学びます。

開催スケジュール

- 9/9 (土) 東京都・東京洋服会館ジェントリーホール
- 11/11 (土) 大阪府・大阪私学会館
- 12/9 (土) 神奈川県・神奈川中小企業センタービル
- 2/3 (土) 埼玉県・大宮ソニックシティ

介護教室

初めての介護コース 介護保険と介護技術の基本を習得

介護は突然訪れます。いざ必要になった時に備え、事前に知識を学んでおくことが大切です。介護を1人で抱え込まないために役立つ介護保険制度と、「寝たきり」にさせないための介護の考え方と介護技術を、体験実技を交えて学びます。

開催スケジュール

- 6/17 (土) 大阪府・大阪私学会館
- 10/21 (土) 千葉県・千葉商工会議所
- 12/2 (土) 愛知県・愛知建設業会館
- 1/27 (土) 東京都・東京洋服会館
- 3/9 (土) 神奈川県・神奈川中小企業センタービル

認知症介護コース 認知症講座&映画上映会

認知症を理解するためのVR体験講座(写真左)と、映画上映(同右)との組み合わせで感動的な体験ができる講座です。

「認知症の人の視点」と「支える人の視点」の両面を理解することができます。



開催スケジュール

- 6/3 (土) 東京都・東京洋服会館ジェントリーホール
- 7/1 (土) 愛知県・愛知建設業会館
- 8/5 (土) 大阪府・大阪私学会館
- 9/2 (土) 神奈川県・神奈川中小企業センタービル
- 10/14 (土) 北海道・道民活動振興センターかでる2・7
- 11/18 (土) 宮城県・東京エレクトロンホール宮城
- 1/20 (土) 福岡県・福岡朝日ビル
- 2/10 (土) 広島県・RCC文化センター
- 3/2 (土) 兵庫県・兵庫県中央労働センター

©2017「ケアニン」製作委員会

オンライン版健康・介護教室

介護準備学(お金)コース

介護のパターンと心構え、大事なものを 守るためのお金の話

(90分×2)

数字で見る介護の現状／介護のパターンとコミュニケーションの重要性／在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用／主な介護施設・老人ホームと費用／数字で見る介護費用についての意識／親のお金の守り方5選／介護費用の準備方法7選／介護費用を軽減する各種制度

介護準備学(ストレス)コース

介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用

(90分×2)

ストレスを溜めないための心構え／介護の相談窓口とパートナー探し／制度を賢く使いこなそう／専門家との付き合い方で起きるトラブル／認知症介護のストレスを減らすために

介護準備学(相続)コース

今から考えておきたい 「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学

(90分×1)

相続とは／介護が原因で争続に／介護をした人の新しい権利／争いを防ぐ財産管理と後見解約／遺言について／相続の手続き

介護予防コース

介護予防

(90分×1)

健康寿命を延ばす介護予防／知っておきたい介護の知識／介護が必要になった時の対応

認知症介護コース

認知症 フレンドリー講座

(90分×1)

認知症のイメージとは／ミニムービー(前半)／数字で把握してみよう／認知症の定義／認知症の病理について／認知症に備える／本人と向き合う／with コロナ時代の認知症と介護／ミニムービー(後半)

ストレスマネジメントコース

New!

メンタル不全に陥らない セルフケアと人間環境

(90分×1)

ストレスの正しい理解とメカニズム／ストレッサー(ストレスの元)を減らそう／ストレス対処資本を増やすストレスマネジメント 7つの行動／職場におけるストレスと心の健康

女性のための健康コース

女性ホルモンを 知って、人生を楽しく、 キレイを磨く

女性ホルモン(エストロゲン)の変化と働き／成熟期によくみられる婦人科の病気／更年期症候群の症状・診断・治療～更年期を健やかに過ごすために～／働く女性のメンタルヘルス～働く女性専門外来の診療室からの各年代で気をつけてほしいこと～女性がいきいきと過ごすために～

睡眠コース

科学に基づくよりよい 眠りのためのヒント

(90分×1)

睡眠不足と不眠の違い／不眠症を科学する／薬に頼らない眠りを促す方法

美容と健康コース

東洋医学で解決!

セルフケアの基本的な考え方／セルフケアの実践／全身ケア・局所ケア

アンガーマネジメントコース

New!

怒りの感情と 上手に付き合う方法

(90分×1)

アンガーマネジメントを学ぶ意義／怒りについて／怒りのコントロール(入力と出力、量と質)

健診結果を健康維持に活かすコース

New!

健診結果を 健康維持に活かす

(90分×1)

肥満／高血圧／脂質異常症／動脈硬化(心筋梗塞や脳卒中)／腎機能障害／肝機能障害

エクササイズコース

New!

自宅や職場で続ける エクササイズ

(90分×1)

運動することの効果／自宅や会社で出来るエクササイズ／継続するための秘訣

眼の健康コース

(令和5年6月リリース予定)

New!

心がけよう! 眼の健康

(90分×1)

眼の病気(白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症)／加齢黄斑変性と黄斑疾患／受けてほしい眼の検査(眼底検査等)

歯の健康コース

(令和5年6月リリース予定)

New!

知っておきたい 口腔ケア

(90分×1)

身体の健康は、歯の健康から／歯周病と歯槽膿漏／口腔ケアの基本

糖尿病予防コース

(令和5年8月リリース予定)

New!

糖尿病をよく知ろう! 糖尿病の基礎知識

(60分×1)

糖尿病は国民病?／糖尿病はなぜ怖い?／健診結果を生かす

禁煙対策コース

(令和5年8月リリース予定)

New!

今年こそ目指そう! 禁煙対策

(90分×1)

知っていますか?たばこの害(COPD、がん)／怖い!受動喫煙／離脱症状って、何?／禁煙外来

各コースの詳細や申し込みは、当健保組合のホームページをご覧ください。

<http://www.itcrengo.or.jp/member/health/kaigo.html>

※オンライン版のインターネット接続費用は自己負担となります。



健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!



できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない

生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD! / 今日からできる / 改善法 /



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

休日は
インドアで
のんびり



CHECK

ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK

太っている、
体重が
増えている



CHECK

睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



血糖負債は 早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

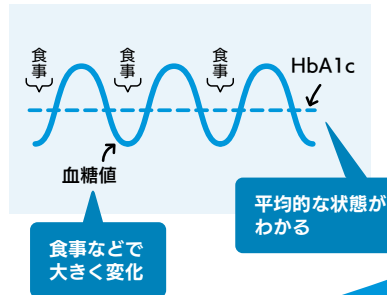
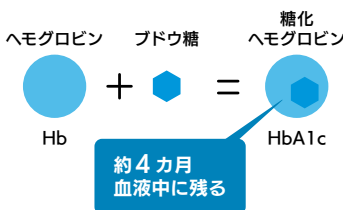
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2か月間の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

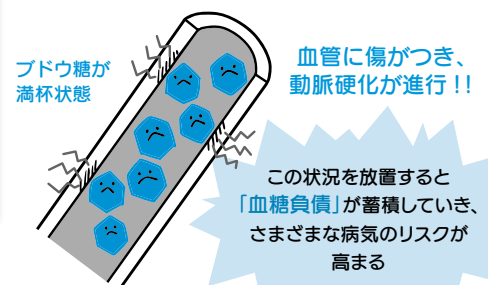
- ☒ BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。令和5年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（令和5年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、令和5年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	令和5年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

+ 6円

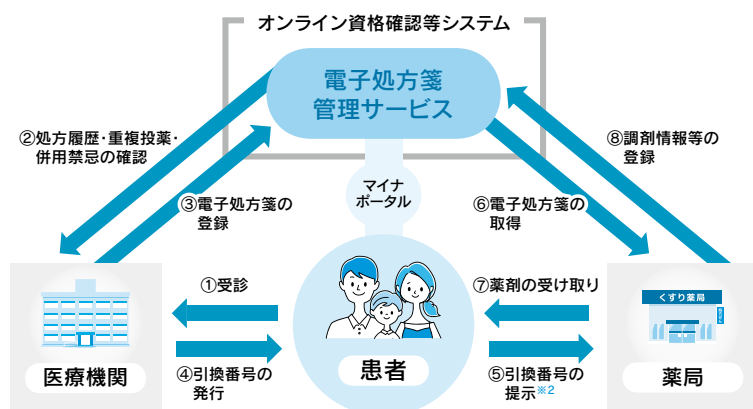
※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

令和5年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は令和5年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄に☒ または☐ がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

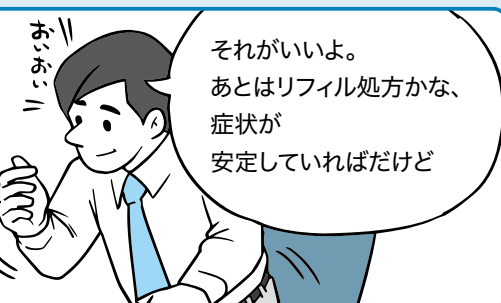


気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ



おいおい
ほら行く薬局も
お茶手帳も
いっしょに
いっしょに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！



かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところのかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

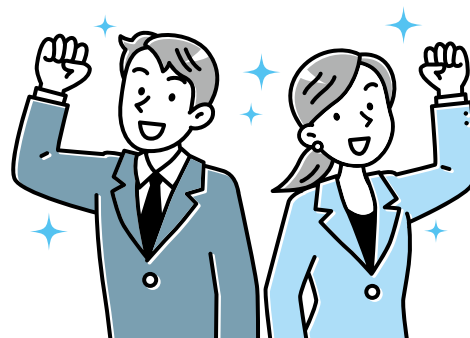
かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

春は異動の季節です

こんなときには 異動届の提出を忘れずに!

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。

被扶養者がパート先で被保険者になった。



パートやアルバイトをしていて
右記 ①～⑤ の要件を
すべて満たす場合は、
パート先やアルバイト先の
健康保険の被保険者になります

- ① 週の所定労働時間が 20 時間以上
- ② 賃金月額が 88,000 円（年収 106 万円）※以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が 2 カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が 101 人以上
 - ② 従業員が 100 人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

お子さまがご就職等で扶養から外れる場合は、すみやかに「適用 26 被扶養者異動届」のご提出と健康保険証のご返却をお願いします。

異動届の提出が必要なケースはほかにもあります。
当健保組合のホームページ（<http://www.itcrengo.or.jp/>）でご確認ください。



こちらの移動も届け出を

引越・転勤したときは…

転勤などにより住所が変わったことで、大切なご案内が届いていないかもしれません。本誌に差し込んである「健康保険 被保険者・被扶養配偶者住所等（登録・変更）届」をすみやかに健保組合までご提出ください。

4月から

出産育児一時金が引き上げられています

～令和 5 年 3 月 1 児につき 42 万円 令和 5 年 4 月～ 1 児につき 50 万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。令和 5 年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が 42 万円から 50 万円に引き上げられています。



対象になる出産とは？

妊娠 4 カ月（13 週）以上の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

受け取り方法は？

医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産育児一時金 50 万円のうち、1.2 万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が 48.8 万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。



健康経営優良法人 2023 に 認定されました！

事務局だより

(公告) 理事長 大喜多 治年

◆ 大規模法人部門（ホワイト 500）認定法人 3 社

伊藤忠エネクス(株)
伊藤忠ファミリーマート

不二製油グループ本社(株)

◆ 大規模法人部門（ホワイト 500 を除く）認定法人 10 社

(株)ニッコー
伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
コネクシオ(株)
伊藤忠マスターエンジニアリング

(株)日本アクセス
(株)レリアン
伊藤忠食品(株)
タキロンシーアイ(株)

(株)フジサニーフーズ
トーラク(株)

◆ 中小規模法人部門（ブライト 500 を除く）認定法人 6 社

不二つくばフーズ(株)
伊藤忠リート・マネジメント(株)

ウェルネス・コミュニケーションズ(株)
ジャパンフードサプライ(株)

(株)食料マネジメントサポート
エヌアイエスフーズサービス(株)



第 19 期組合会議員一覧

令和 5 年 3 月 20 日に実施された総選挙と、同日に実施された理事選挙の結果、第 19 期組合会議員（理事）が以下のとおり決まりましたのでお知らせします。なお、任期は令和 8 年 3 月 31 日までです（敬称略）。

■ 選定

役 職	氏 名	所属事業所
理 事 長	大喜多治年	伊藤忠連合健康保険組合
常務理事	尾形 元	伊藤忠連合健康保険組合
選定理事	小田 浩司	(株)ロイネ
選定理事	桑原 秀明	中設エンジニア(株)
選定理事	中川 芳近	伊藤忠飼料(株)
選定理事	平野 育哉	伊藤忠ロジスティクス(株)
選定理事	玉川 哲史	(株)ファミリーマート
選定理事	大橋 芳和	伊藤忠メタルズ(株)
選定議員	矢島 久嗣	伊藤忠セラテック(株)
選定議員	松吉 宏明	シーアイ繊維サービス(株)
選定議員	若林 利典	伊藤忠都市開発(株)
選定議員	内田 達也	タキロンシーアイ(株)
選定議員	五十嵐秀夫	ほけんの窓口グループ(株)
選定議員	薬師寺久夫	センチュリーメディカル(株)
選定議員	吉村 良太	伊藤忠紙パルプ(株)
選定監事	西村 雅司	伊藤忠連合企業年金基金
選定議員	太田 充紀	伊藤忠プラスチック(株)

■ 互選

役 職	氏 名	所属事業所
互選理事	中村 貞	伊藤忠食糧(株)
互選理事	山本 進	(株)日本アクセス
互選理事	佐久間栄次	ジャパンフーズ(株)
互選理事	北川 正英	伊藤忠食品(株)
互選理事	中村 雅次	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)
互選理事	宝谷 太郎	不二製油(株)
互選理事	渡辺 隆	伊藤忠人事総務サービス(株)
互選理事	阿部 靖枝	伊藤忠エネクス(株)
互選議員	加藤 和彦	伊藤忠オートモービル(株)
互選議員	成澤 信彦	伊藤忠 TC 建機(株)
互選監事	中本 正人	伊藤忠製糖(株)
互選議員	鬼塚 正憲	(株)ニッコー
互選議員	面 健悟	伊藤忠ハウジング(株)
互選議員	西尾 文隆	伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)
互選議員	前田 顕	伊藤忠マシンテクノス(株)
互選議員	黒崎 清	伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
互選議員	徳岡 英雄	サンコール(株)

先に行われました組合会にて承認された適用事業所の異動についてお知らせします。

● 事業所の編入

名 称	所在地	編入年月日
FM 保険サービス(株)	東京都港区	令和4年12月 1 日
(株)レオン・インターナショナル	東京都渋谷区	令和4年12月21 日

● 事業所の所在地変更

名 称	新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
キャプラン(株)	東京都港区	東京都千代田区	令和4年 8 月15 日
FM 保険サービス(株)	東京都文京区	東京都港区	令和4年12月 1 日

● 事業所の削除（脱退）

名 称	所在地	削除年月日
(株)ユキザワ	秋田県大館市	令和4年10月 1 日

2023 年 2 月末現在の
適用状況

事業所数 217 被保険者数 58,029 人 被扶養者数 39,708 人 扶 養 率 0.68 人



健康に、そして贅沢に。

MY HEALTH WEBで 食卓に彩りを!

「MY HEALTH WEB」は、
健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。
このサイトを活用して獲得したポイントは、
各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。
応募できるのは一口 3000 ポイント。ぜひご登録ください!

5月1日～翌年4月末日までの獲得ポイントにより、一口 3000 ポイントで応募できます!!

特別賞

抽選で**500名**様に



伊藤忠食品デジタルギフト
(格之進、Life Style Selection for health&beauty、for kitchen、凍眠市場)

各**10,000円**相当

達成賞

特別賞に当選しなかった方



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べる贅沢ぐるめ)

2,000円相当



抽選で上記アイテムのいずれかをプレゼント!!

ポイント積立期間

令和5年5月1日～令和6年4月末日

応募期間

令和6年5月1日～末日

応募方法

MY HEALTH WEB内のMYポイントより応募

こんなことで ポイントが貯まる!

(カッコ内は獲得
できるポイント)

初回ログイン (1000) / 毎日ログイン (1～10) / 体重・血圧・歩数の記録 (3) / 設定した行動目標の結果を記録 (3) / MY HEALTH CLUB 記事閲覧 (1) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (40 歳以上 500、39 歳以下 750) / 特定保健指導終了 ※ 40 歳以上 (1000) / Well-being プログラム (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000) / かんたん歯科チェック (1000) / 医療費明細の閲覧 (10) / ジェネリック差額情報の閲覧 (100)

初回登録のログインで1000ポイントゲット!

初回登録を完了された方に
1000ポイントが付与されます。

こちらへ
アクセス!



ご利用には、初回登録が必要です!

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。初回登録を完了された方には、1000 ポイントが付与されます。

初回登録は
お済みですか?

- 1 伊藤忠連合健保組合のホームページにアクセス
- 2 MY HEALTH WEB のバナーをクリック
- 3 MY HEALTH WEB のログイン画面を表示させたら「初回登録の方はこちら」をクリック
- 4 初回登録画面の案内に従って必要事項を入力し、「送信する」をクリック



公式キャラクター
「ペロンくん」

※ログイン ID とパスワードは、被保険者に発行されます。

※健保組合に新規加入された方は、加入日の約 1 カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベント情報をお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記のドメインが受信できるように設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-entry.jp @mhweb-info.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでの登録はおすすめできません。



スマホでも
ご利用できます

発行所 伊藤忠連合健康保険組合 東京都中央区日本橋小伝馬町 15 - 14 日本橋 F ビジネスキューブ 3 階
TEL 03 - 3662 - 9953 (保健事業課)
ホームページ <http://www.itcrengo.or.jp/>