

けんぽだより

令和3年
春号
spring

あなたの健康と笑顔を応援します

参加費用は
健保組合が
全額負担!

禁

煙

希

望

者

募

集

NO!



先着 **200**名
募集締切
7/31±

詳しくは10ページへ! ➡

けんぽNEWS 2P

- 2021年度(令和3年度)予算のお知らせ
- 2021年度(令和3年度)事業計画について
- 活動記録

健保からのお知らせ① 4P

- 令和3年度人間ドック補助内容

健保からのお知らせ② 6P

- 当健康保険組合の被扶養者要件をご確認ください!
- 被扶養者資格(認定状況)の再確認のお知らせ

スポーツクラブルネサンス 法人利用のご案内..... 7P

ウイズコロナ・アフターコロナ時代の健康管理..... 8P

禁煙希望者募集「オンライン禁煙プログラム」.... 10P

健保からのお知らせ③..... 11P

- 健康保険証が7月に変更となります

からだの不思議 12P Vol.15「肝臓と代謝」

2021年度(令和3年度)予算のお知らせ

住商連合健康保険組合の2021年度(令和3年度)予算案が去る2月19日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

新型コロナ禍で減少した保険給付費の回復・増加を織り込む

2021年度は大規模事業所の加入による被保険者数の増加を想定し、「保険料」収入は前年度(2020年度)見込比で約5億47百万円増の198億23百万円としています。

支出につきましては、新型コロナウイルス感染拡大に伴う受診控えなどにより、2020年度の一人当たり保険給付費は前年比約▲7%と大きく落ち込む見込みですが、2021年度はこの落ち込みが回復し、更に1ポイント上乘せしても対処できるよう、一人当たり8%の伸び率で計算し、「保険給付費」全体で90億3百万円(2020年度見込比9億40百万円増)を計上しています。

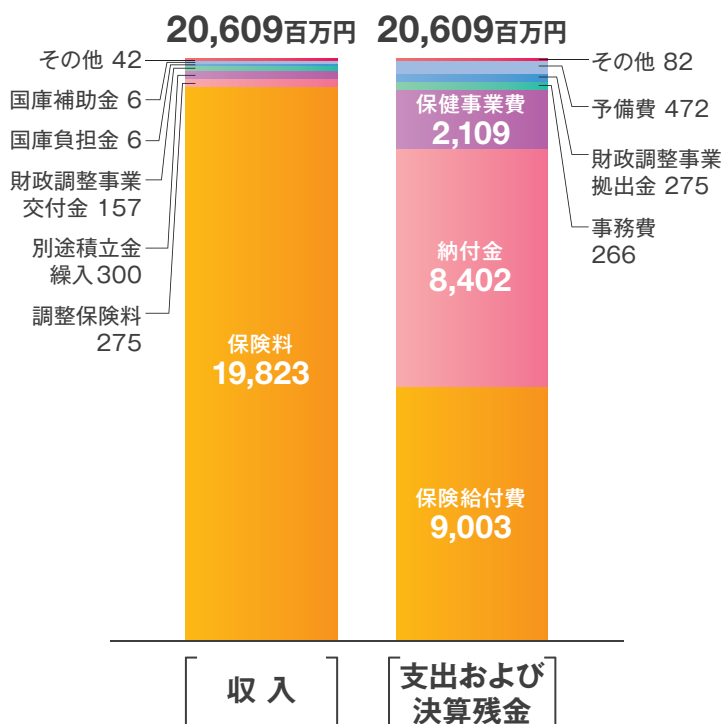
また、「保健事業費」は加入者の健康保持・促進に向けて設定した特定健診・特定保健指導・人間ドック受診率、インフルエンザ等の予防接種率の目標値に対応できるよう、21億9百万円(同6億72百万円増)を計上しました。

高齢者医療にかかわる「納付金」は、合計で84億2百万円(同3億64百万円増)と、増加傾向が続いております。

以上の結果、別途積立金からの繰入を除く収入合計は203億9百万円、予備費を除く支出合計は201億37百万円となり、差し引き1億72百万円の黒字となります。これに期中資金不足等への備えとして別途積立金からの繰入枠3億円を設定し、4億72百万円の予備費を確保しました。

なお、繰入金、予備費の他に、補助金や営繕費などの一時的な収入・支出を除いた経常収入支出差額は61百万円と、収入・支出がほぼ均衡する予算となりました。

■2021年度(令和3年度)予算概要 (単位:百万円)



介護勘定

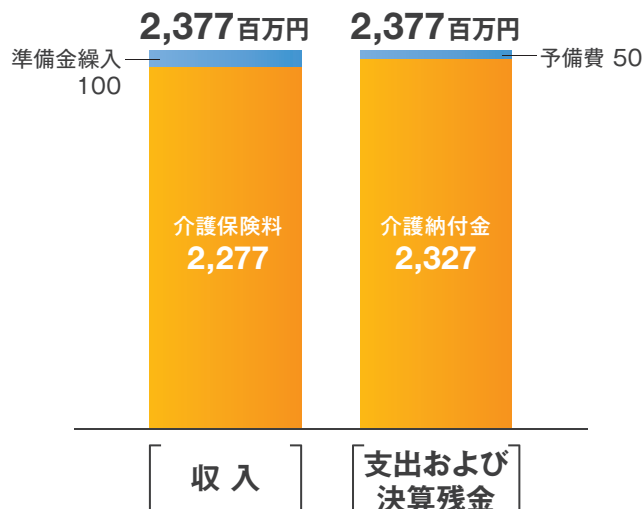
3年連続で保険料率を改定するも、5年連続で赤字の見込み

2017年度からの「介護納付金」への総報酬割導入、全国的な介護医療費の増加に伴い、当組合の介護納付金負担は増加の一途をたどり、2021年度は23億27百万円と前年度(2020年度)比1億88百万円も増加することとなりました。

このままでは過去最大の赤字が見込まれ、組合財政も厳しくなることから、2019年度、2020年度に続き、2021年度も保険料率を0.1ポイント引き上げ、1.8%に改定することとしました。それでも「介護保険料」収入22億77百万円(同225百万円増)だけではまだ介護納付金を賄いきれず、50百万円の赤字が見込まれます。これで赤字は5年連続となり、準備金の取崩しで凌ぐ苦しい予算が続いています。

なお、急な事業所脱退などによる保険料収入の減少に備え、準備金からの繰入枠1億円を設定し、予備費として50百万円を確保しています。

■2021年度(令和3年度)予算概要 (単位:百万円)



2021年度(令和3年度)事業計画について

2月19日の組合会で承認された2021年度(令和3年度)事業計画の重点事項は以下のとおりです。新たな取り組みとして、オンライン診療による禁煙事業を実施します。

1	保険料収入の確保 ●被保険者資格の確認、報酬月額・賞与額等の適正把握、無資格受診の削減
2	被扶養者認定の適正化 ●認定基準の周知、迅速な届出の指導(国内居住要件の確実な浸透)
3	後期高齢者医療制度対象者の適正移管
4	医療費の適正化 ●レセプト点検の充実、適正受診および乱受診防止の啓発 ●柔道整復師からの請求に対する審査の充実 ●「医療費通知」およびジェネリック使用促進を目的に「差額通知」の配布を継続
5	保健事業の推進 ①データヘルス事業の実施(第2期データヘルス計画の4年目) ②特定健診事業 ●特定健診事業の啓発・受診促進(特に、被扶養者向けの実施率向上を図る) ●特定健診および特定保健指導の実施率向上(新たに選定した先を含め、業者に対する評価を行い、今後の実施に反映させる) ③健診事業の効率的・効果的な見直し実施 ●補助金額の評価・確認 ●人間ドックに代わる健診事業の研究 ●外部業者起用による、健診機関の拡大、事業所とのコラボヘルスの充実 ④予防関連事業の効果的・効率的な見直し実施 ●健康自己管理の啓発 ●オンライン診療による禁煙事業の実施 ●予防接種の補助金額の評価・確認
6	社会保障制度・諸手続変更への対応 ●規程に則したマイナンバー取得・管理の確実な運用 ●オンライン資格確認、電子申請の適切な運用
7	個人情報保護法の強化とその対応 ●個人情報保護法に則した体制の充実および職員教育の徹底

活動記録

令和2年 10月24日	「けんぽだより2年秋号」発行
11月13日	令和2年度第2回理事会をオンラインで開催 ●令和2年度組合収支見込み、令和3年度以降の見通しの件 ●互選議員総選挙の件 ●理事長専決承認(事業所編入等の規約変更)を組合会に付議する件
11月	健康管理事業推進委員会(新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止)
令和3年 2月10日	令和2年度第3回理事会をオンラインで開催 ●令和2年度第3回組合会に上程する議題を討議
2月15日	医療費通知・ジェネリック差額通知発送
2月19日	令和2年度第2回組合会をオンラインで開催 ●令和3年度健康保険料率・介護保険料率に関する件 ●令和3年度予算(案)・事業計画(案)に関する件 ●禁煙事業実施の件 ●事業所脱退・編入の件 ●議員改選に伴う監事選挙



令和3年度人間ドック補助内容

当組合は健診業務を株式会社イーウェルに委託しております。申込方法や補助内容は、お間違いのないように、お手続きください。

対象者	下記①～③の要件を全て満たす場合のみ補助の対象となります。 ① 令和3年4月1日時点で当組合の資格を有していた者 ② 令和3年度において35歳(昭和62年4月1日生まれまで)以上の被保険者または被扶養配偶者(妻・夫) ③ 上記①から受診時まで継続して当組合の資格を有する者 ※配偶者人間ドックと特定健診はどちらか一方の受診																
受診期間	令和3年4月1日～令和4年3月31日(令和3年度内1回のみ補助) ※令和4年3月31日までに受診できない場合でも翌年度へ繰り越しできませんので、ご注意ください																
補助上限額	株式会社イーウェルの指定健診機関での受診 *イーウェル人間ドックAコース+婦人科健診(子宮がん、乳がん検査)を対象とし、その契約料金までを補助します。 <table><tr><td>被保険者</td><td>46,000円</td><td>婦人科受診の場合</td><td>54,000円</td></tr><tr><td>被扶養配偶者</td><td>26,000円</td><td>婦人科受診の場合</td><td>34,000円</td></tr></table> 株式会社イーウェルの指定健診機関以外での受診 *一般的な日帰りドックコース+婦人科健診(子宮がん、乳がん検査)を補助の対象とします。(受診コースの費用が下記金額に満たない場合は実費支給) <table><tr><td>被保険者</td><td>43,000円</td><td>婦人科受診の場合</td><td>51,000円</td></tr><tr><td>被扶養配偶者</td><td>23,000円</td><td>婦人科受診の場合</td><td>31,000円</td></tr></table> 指定健診機関以外での受診について、詳しくは当組合のホームページを参照ください。 https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/ 	被保険者	46,000円	婦人科受診の場合	54,000円	被扶養配偶者	26,000円	婦人科受診の場合	34,000円	被保険者	43,000円	婦人科受診の場合	51,000円	被扶養配偶者	23,000円	婦人科受診の場合	31,000円
被保険者	46,000円	婦人科受診の場合	54,000円														
被扶養配偶者	26,000円	婦人科受診の場合	34,000円														
被保険者	43,000円	婦人科受診の場合	51,000円														
被扶養配偶者	23,000円	婦人科受診の場合	31,000円														
自己負担となる項目	●胃部X線検査から胃部内視鏡検査へ変更される場合により発生した差額分 ●乳房エコー検査またはマンモグラフィ両方受診される場合、乳房エコー検査分 ●乳がん検査の視触診 (ただし、乳房エコー検査またはマンモグラフィとセットの場合は料金に含まれます) ※視触診が乳がん発見の契機となることは少なくないが、乳がんの早期発見という観点からは、しこりを発見する視触診は最適な検査法であると言いがたいと厚生労働省の指針があり、視触診の補助が対象外となりました。 ●婦人科がん検診・胃部内視鏡検査への変更以外のオプション検査																

■株式会社イーウェルを通さず、従来どおりの手続きとなる医療機関

健診機関名	住友ビルディング診療所健診室
住所	大阪市中央区北浜4-5-33 住友ビル12階
電話番号	06-6220-9457
受付時間	①9:00 ②9:20 ③9:40 ④10:00
受診可能日	火曜日・木曜日(祝日除く)
受診可能者	男性被保険者のみ
予約方法	受診希望の方は、希望日の2カ月前までに所定の用紙にて当健康保険組合(FAX:06-6222-3041)にお申し込みください。
自己負担	なし

令和2年のコロナ流行に伴い、令和3年度より人間ドックの費用が上がる医療機関が増え、窓口での自己負担の発生や昨年より自己負担が多くなることもあります。費用については、ご自身で健診機関にご確認ください。

指定健診機関での 予約・受診方法について

株式会社イーウェルへの申込期間

令和3年3月18日～令和4年3月17日

※受診日はお申込みより **2週間以上先の日程** で予約してください。

※予約期間外での予約・受診券発行依頼はできません。

はじめに
初回登録を
行う

当健康保険組合のホームページから「KENKOBBOX」へアクセス

お手元に保険証をご用意のうえ、KENKOBBOX(<https://www.kenkobox.jp/>)にアクセスし、初回登録を行ってください。

※昨年度に初回登録がお済みの方やFAXや郵送にて受診券をお申込予定の方は、初回登録不要です。

健診機関を
選ぶ

当健康保険組合のホームページまたは「KENKOBBOX」から健診機関を検索

健診機関に
電話して
予約する

ご自身で直接、健診機関へ電話で予約

予約の際、以下の内容をお伝えいただく必要があります。

- 住商連合健康保険組合の加入者であること(被保険者または配偶者)
- 代行機関が株式会社イーウェルであること
- イーウェル人間ドックAコースを受診すること
【女性のみ】婦人科健診の希望(子宮がん、乳房エコーかマンモグラフィ)
- 受診希望の日程、オプション検査
- 保険証記号・番号、受診者の氏名・住所・連絡先

受診券を申込む

●「KENKOBBOX」を利用して受診券発行を依頼する場合

① KENKOBBOXにログインし、手続きを行ってください。

② 手続き後、1週間以内に株式会社イーウェルから「受診券発行完了メール」が届きます。

◆ パソコンの場合 / KENKOBBOXにログインし、受診券を印刷してください。

◆ スマートフォンの場合 / 「受診券発行完了メール」がそのまま当日必要となりますので、大切に保管してください。

※ スマートフォンの場合、紙の受診券は発行されません

● FAXまたは郵送にて株式会社イーウェルへ受診券発行を依頼する場合

「受診券発行依頼書」へ記入

(FAX) 0570-057021

(郵送) 〒137-8692 日本郵便株式会社新東京郵便局郵便私書箱203号
株式会社イーウェル 健康サポートセンター「健診申込」係

健診を受診する

① 受診当日、以下のものを必ず持参してください。

☐ 受診券 ☐ 検体容器など(健診機関から届いた場合)

☐ 健康保険証 ☐ 自己負担金(発生する場合)

③ スマートフォンの場合、受診券の代わりに「受診券発行完了メール」に記載の予約番号を健診機関窓口でお伝えください。

② 健診結果は健診機関から郵送にて届きます。

KENKOBBOXに関するお問い合わせ先

株式会社イーウェル 健康サポートセンター TEL: **0570-057091**

受付時間: 9:30～17:30
(日曜、祝日、12/29～1/4除く)

※上記電話番号がご利用いただけない場合は【TEL:050-3850-5750】をご利用ください。

※通話料金は、お客様のご負担となります。あらかじめご了承ください。

通話料金につきましてはマイラインの登録にかかわらず、NTTコミュニケーションズからの請求となります。

当健康保険組合の被扶養者要件をご確認ください!

被扶養者となるのは、被保険者の3親等以内の親族で「主として被保険者により生計が維持されている」ことが必要になります。具体的には右記の条件を満たしていることです。

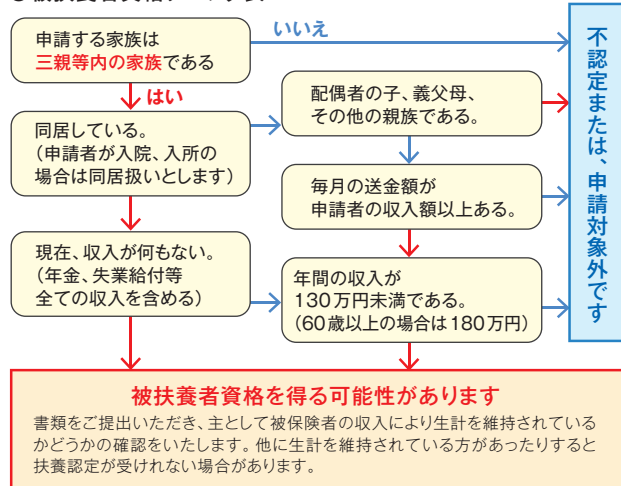
(※1) 収入とは継続的に発生する下記の収入をすべて含みます。
・勤労収入・事業・副業収入・公的年金(※課税対象とはならない遺族年金、障害年金、恩給等も含みます)・利子収入・配当収入・雑収入・健康保険の傷病手当金・雇用保険の失業給付(日額3,612円未満)・不動産賃貸収入・その他、継続性のある収入

1. 被保険者により生計が維持されていること
2. 被保険者の年収の2分の1未満であること
3. 後期高齢者に該当していないこと(75歳未満)
4. 3親等以内の親族であること
5. 同居要件(義父母・叔父・妻または夫の子)がある場合は同居していること
6. 被扶養者として申請する者の収入^(※1)が年間130万円未満(60歳以上又は、障害年金受給者は年間180万円未満)であること
⑨年間収入(年額)の「年間」とは必ずしも、1月1日～12月31日までの1年間をさしていません。事由発生時点から将来にわたっての1年間(12カ月)で、想定される収入をみます。
7. 子について、被保険者・配偶者ともに収入がある場合は、配偶者より被保険者の収入が多いこと。
8. 他に扶養する者がいないこと

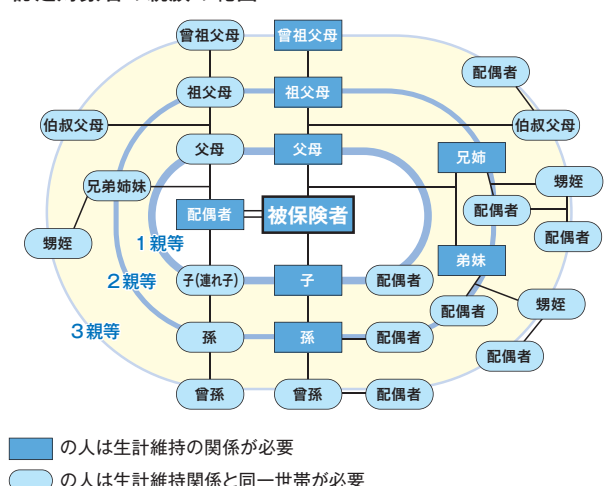
税法上の扶養(150万円未満)とは異なりますのでご注意ください



●被扶養者資格チェック表



認定対象者の親族の範囲



被扶養者を認定希望される場合は、当健康保険組合に「健康保険被扶養者(異動)届」・「被扶養者現況書」・「必要添付書類」を事業所経由で提出してください。

添付書類等詳しくは、ホームページをご覧ください。 <https://www.sumirenken.jp/cases/02/02/index.html>

※被扶養者が就職等でご自身の保険証をお持ちになられている場合は早急に扶養から外れる手続き「健康保険被扶養者(異動)届」を行ってください。



就職等により被扶養者に該当しなくなった場合は、早急に手続きを!

新年度がスタートし、就職や子供の結婚などにより被扶養者の条件に該当しなくなったにもかかわらず届出をされていないケースが多く見受けられますので、認定されている被扶養者に下記の事由が発生した場合には、早急に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて事業所経由で当健康保険組合宛ご提出をお願いいたします。

- 就職 ●死亡 ●婚姻 ●離婚
- 年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)超過
- 別居(単身赴任や被扶養者の収入より多く送金をしている場合を除く)

※届出の提出が遅れ保険証の返却がないまま、保険証を使用した場合は、後日当健康保険組合より医療費等の返還請求を行いますので、あらかじめご了承ください。



4月は異動の時期です。早めに手続きを!

被扶養者資格(認定状況)の再確認のお知らせ

当健康保険組合では、保険給付の適正化および高齢者医療制度における納付金・支援金の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省通知に基づき、「被扶養者資格の再確認」を実施いたします。

保険料負担の軽減につながる大変重要な事務です、ご多用中大変恐れ入りますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

対象事業所 21.63.167.220.221.330.335.350.
351.353.355.356以外の事業所

開始時期 6月下旬～7月初旬 提出期限 令和3年8月31日

※被扶養者要件の確認がとれない場合(添付書類の不足、未提出)は資格喪失となることもあります。期限内のご提出にご協力ください。該当事業所につきましては、後日詳細を連絡いたします。



必ず期限内に提出してね

始めよう!
新・運動スタイル!

今こそ、
負けない!
カラダへ!

基礎体力をアップして、免疫力を高める。
今こそ、ウイルスに負けないカラダづくりを。
ルネサンスも、新しい運動スタイルで応援します。

しっかり対策で、安心トレーニング。



マスク



検温



ソーシャル
ディスタンス



除菌



換気



検温カメラ



パーティション

お得に始めるチャンス! 春の入会キャンペーン実施中! 5/22(土) ▶ 7/11(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 8,580 円 (税込)

Monthly
コーポレート会員

※2021年7月より9,570円/月(税込)となります。

・入会時の手数料 通常1,100円(税込)

・月会費 3ヵ月分

▶ 半額

レンタル用品 通常3,630円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

最大2ヵ月分

▶ 0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,650 円 (税込)

1 Day
コーポレート会員

※2021年7月より1,980円/回(税込)となります。

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日

▶ 0 円

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。 ※上記記載の金額は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。



入会するなら、今スグに! WEB予約はコチラ! ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください

平日 / 10:00~17:30

03-5600-5399

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

ウィズコロナ・ アフターコロナ時代の 健康管理

新型コロナウイルス感染症拡大は、私たちの生活を一変させました。中でも特徴的なのは、オンライン活用が一般化したことです。コロナ禍では、人と人の接触を避けるために活用されていますが、時間やコスト削減の面から、アフターコロナでも活用の機会は増えると考えられます。一方で、人との接触や外出の機会が減ることは、運動不足やストレスなどをもたらします。さらに不安や焦燥など心理的な負担も少なくありません。そんな中での健康管理について、現状とともに留意点について紹介します。

コロナ禍における 健康二次被害

コロナ禍においては、運動不足やストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されており、民間の調査によると、外出自粛等によって右記①～⑤のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

大切なことは、体を動かす機会を作ること。散歩や室内でのストレッチを習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。また後述のリラクセス法も、ストレスの軽減とともに④や⑤に効果的です。

① 1日当たりの歩数が減少



② 体重が増加



③ 運動不足や生活リズムの乱れ、自宅で集中力が続かないこと等の訴え

④ テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加

⑤ 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇



増加する ストレスへの対処法

ストレスや不安に対処するには、セルフコントロールが大切です。ここでは体の血流を良くしながら、ストレスを軽減できる簡単なリラクセス法を紹介します。



まずは、副交感神経が集まっている首をほぐしましょう。目を閉じて口を半開きにして体の力を抜き、首を前後左右自由に2分間程度、回します。また、以下の①～③も緊張を緩めるのに効果的です。

その他、ゆったりと自分の好きなイメージを思い浮かべたり、自分への勇気付けの言葉を3～5回つぶやくのも有効です。また、心のケアには親しい人とのコミュニケーションが大切。メールだけでなく電話やビデオ通話などリアルに近いものがお奨めです。

1

肩を思いっきり耳まで上げ、力を入れたまま10秒保持してから、ストンと一気に力を抜き、緩ませる。

10秒キープ!



2

頭の後ろで手を組み、両肘を前に出す。手の平と頭の後ろ、背骨に力を入れて、10秒保持してから、ストンと一気に力を抜き、緩ませる。

10秒キープ!



3

椅子に座り、両手は「前にならえ」の姿勢で伸ばし、両足も床から離し真つぐ水平に伸ばす。手首、足首を顔の方に思いきり力を入れて曲げる。全身に力を入れたまま10秒保持し、一気にストンと力を抜き、全身を緩ませる。

全身に力を入れて10秒キープ!



ヘルスケアとセルフメディケーション

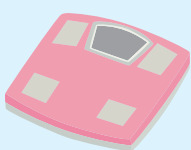
「ヘルスケア」は病気予防、「セルフメディケーション」は、医療機関にかかるほどではない体調不良に対して、自分で対処することです。国は、医療費削減等の目的からこの二つを推奨しており、2017年1月1日からは「セルフメディケーション税制」(詳しくは囲み記事を参照)を導入しました。またコロナ禍では、医療機関への受診も控えたいと考える人も少なくないでしょう。そこでヘルスケア、セルフメディケーションのポイントを紹介します。



POINT 1

自分の健康状態を把握し、生活習慣をチェックする

まず自分の健康状態を知ることが大切。健康診断の結果をしっかり受け止め、生活習慣を見直しましょう。家庭で体重や体脂肪、血圧などをチェックする機器を使い、目標をたてて取り組むと効果的です。

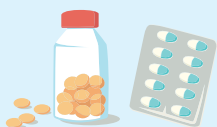


POINT 2

OTC医薬品※とサプリメントの違いを理解する

巷にあふれるサプリメントや健康食品は、医薬品と違って、病気の治療を目的とするものではありません。飲み合わせの問題もありますので、かかりつけ薬局で相談しながら、今の自分に合ったものを選び、用量用法を守ることが大切です。

※OTC医薬品: Over The Counter: 「オーバー・ザ・カウンター」の略で、医師による処方箋を必要とせず購入できる医薬品のこと



POINT 3

かかりつけ薬局を持つ

かかりつけ薬局とは、これまで処方箋をもらい、病気のことを相談できる薬局のイメージでしたが、今はセルフメディケーションにおいて様々な相談ができる薬局が増えてきています。もしまだ、かかりつけ薬局を持たないのなら、「健康サポート薬局」の届け出を目安に探してみるのも一法です。「健康サポート薬局」とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たし、従来のかかりつけ薬剤師・薬局の機能に加え、市販薬や健康食品、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局という位置づけです。中には、血圧や体脂肪の測定、簡易な血液検査などが無料(一部有料)でできるところもあります。



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

日本薬剤師会が作ったロゴマーク。多くの「健康サポート薬局」が使用している。



POINT 4

不安があるなら早めに医療機関へ受診する

セルフメディケーションで改善が見られない場合は無理せず、速やかに医療機関を受診しましょう。



●セルフメディケーション税制

2021年12月31日までの期限限定の制度で、1年間に対象の市販薬の購入費が12,000円を超える場合、確定申告をすることで超過分について所得から控除できるというもの。利用するには、特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診のいずれかを受けていることなど、条件を満たす必要があります。

対象になるのは「スイッチOTC医薬品」と呼ばれるもので1,700以上あります。風邪薬、頭痛薬、せき止め、下痢止め、肩こり・腰痛・関節痛の湿布薬等々、日常よく使う薬も多く含まれおり、厚生労働省のホームページで確認できます。



2カ月間の「オンライン禁煙プログラム」で卒煙チャレンジ!!/

禁煙希望者 募集



<http://bit.ly/2Mn6yKX>

募集人数	先着 200 名	申込期限	2021年 7 月 31 日まで	参加費用	57,000円 健保組合が全額負担	0 円
------	-----------------	------	--------------------------------	------	---------------------------------	------------

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PC*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。※WEBカメラとマイクが必要です



メリット 1 外來の待ち時間を解消

かんたん
WEB予約で
待ち時間を
最小限に

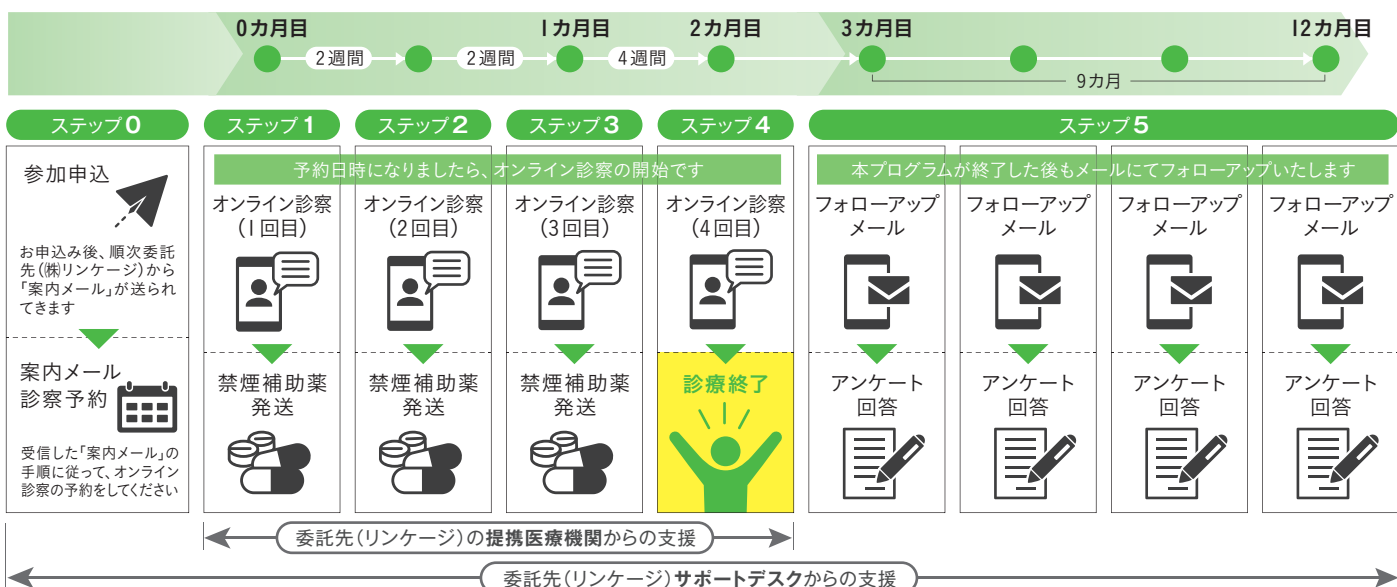
メリット 2 通院の手間を解消

スキマ時間を
活用して
オンライン診療

メリット 3 薬を受け取る手間を解消

利用者の
指定場所に
禁煙薬を配送

「オンライン禁煙プログラム」の流れ・内容



●家族に喜ばれた
●息切れがなくなった
(50代男性・禁煙継続9ヵ月)

●たばこの臭いを気にしなくて良くなった
●禁煙の支えは「子供達」
(30代女性・禁煙継続3ヵ月)

●肌の調子が良くなった
(50代女性・禁煙継続6ヵ月)

●禁煙の支えは「ゴルフクラブの購入」
(30代男性・禁煙継続3ヵ月)

【注意事項】

全4回のオンライン診療は、全てWeb上で実施し、ご自身のiPhone・iPad、Androidスマホ・タブレット、PC(※カメラ・マイク付き)を使用していただきます。

●お申込み
●プログラムの内容等
に関するお問い合わせ



株式会社リンクージュ サポートデスク

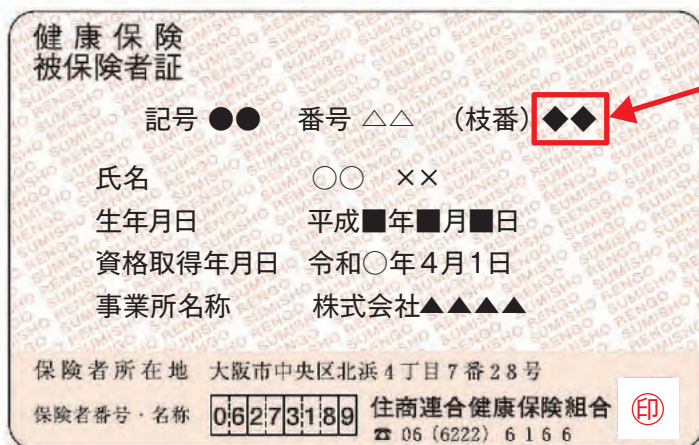
TEL: **0120-33-8916**

✉ sd@linkage-inc.co.jp



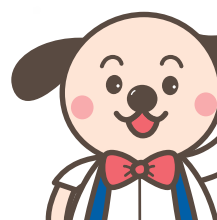
4 健康保険証が7月に変更となります

前回の保険証の更新(平成24年2月)から9年経ち劣化している事、又、4月1日より保険証に新たに枝番(2桁の番号)が追加されるため、現在の健康保険証を差替えることとなりました。



現行の保険証の記載内容に
2桁の番号が新たに追加されます

※枝番はランダムな数字となっており、
意味はありません



旧保険証は、
事業所経由で
必ず返却してね。

新しい保険証は「オレンジ色」です

マイナンバーカード保険証利用について

令和3年10月(予定)より医療機関等において、マイナンバーカードの健康保険証利用が可能となります。(医療機関等により開始時期は異なり、利用できる医療機関については厚生労働省・社会保険支払基金のホームページにて公表予定です)

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前にマイナポータルにて登録が必要です。

詳細・手続き等については厚生労働省の下記URLをご参考ください。

※現状では、マイナンバーカード保険証利用できる医療機関が限られておりますので医療機関へのご受診の際は当組合の発行しております健康保険証をご持参ください。

●マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになるリーフレット

http://www.sakuttoirekaeru.net/smc/save/group_mbk_rengo/notice0002/upload/mynumbercardhokensyouriyoyou.pdf



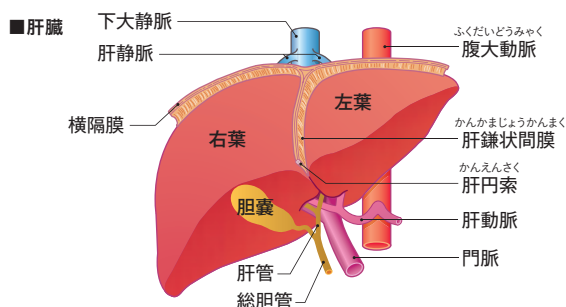
●マイナンバーカードの保険証利用について(厚生労働省 HP)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html





肝臓は、右の肋骨に守られるようにして存在する人体で最も大きい臓器。主に①栄養素の合成・貯蔵、②分解・解毒、③胆汁の生成・分泌の働きをしておく。すなわち食べたものは胃や腸で吸収されやすい形に変えられた後、肝臓に送られ、体の中で利用しやすい成分に加工される。それらは肝臓に貯蔵され、必要に応じて配られていく。一方でアルコールや薬剤に含まれる有害物質などを無害化して、尿や胆汁中に排出する。また肝臓が分泌する胆汁は、消化を助け、老廃物の排出にも一役買っている。



門脈には、胃や腸で吸収された栄養素や、経口摂取した薬物などを
含む静脈血が流れ込む。肝臓で代謝された物質は、肝静脈を
通って下大静脈から心臓に戻り、全身へ分配される。



基礎代謝や新陳代謝の「代謝」とは、体の中の化学変化とエネルギー変換のことじゃ。つまり生命活動のための合成、分解の過程を指しておる。その中心的役割を担うのが肝臓で「生体の化学工場」と例えられておる。年齢とともに基礎代謝が落ちてくると、肥満や便秘、冷え性などが生じてくると言われ、基礎代謝を上げるために筋トレなども効果があるが、実は肝機能を高めることも重要なじゃ。そのためには、規則正しい生

活とバランスの良い食事、なかでもタンパク質が不足しないよう注意することが大事じゃ。



アルコールは、約90%が肝臓で代謝される。肝臓では分解酵素により、有害な「アセトアルデヒド」を経て「酢酸」になり、血液中に送り出され、最後は水と二酸化炭素になって排出されるのじゃ。しかし、過剰に飲酒するとアセトアルデヒドの代謝が追い付かず、悪酔いしたり、肝細胞を傷つけたりする。さらには脂肪の分解を抑制して中性脂肪の蓄積を促し、脂肪肝の原因になるのじゃ。脂肪肝はメタボリックシンドロームに合併しやすく、肝炎、肝硬変の元にもなるので、飲みすぎは禁物。一方薬物は、水に溶けるものは腎臓が尿に溶かし込んで排出し、水に溶けないものは肝臓が代謝を行い、薬物の分子化学構造を水に溶けやすい性質に変換する。サプリメントも含め、薬の服用は肝臓に負担をかけておるので、適切に服用することが肝要。無論、アルコールと同時に飲むのも厳禁じゃよ。



肝臓病の原因は、ウイルス性、アルコール性、薬剤性、遺伝性の4つに分けられ、近年、アルコールによる肝障害、脂肪肝や肝硬変が増加しているそうじゃ。しかし「沈黙の臓器」と言われる肝臓は、異常に気づきにくい。飲酒の習慣がある人は、以下の項目をチェックして、少しでも気になるなら早めに医療機関を受診しよう。

- ☐ 毎日飲酒する ☐ 肥満である
☐ 手のひらが赤い ☐ 足がむくんでいる
☐ 体がかゆい ☐ 顔色が悪いと言われる
☐ 疲れやすい ☐ 膨満感がある

編輯後記

「たばこをやめたいけど、なかなかやめられない…やめるきっかけが欲しいな…」と感じている方は、今夏に禁煙プログラムの補助事業を行います。是非、この機会にチャレンジをしてみませんか？(P10) また特集ページでは、ウイズコロナ時代の健康管理について掲載しておりますので、皆さまの参考になれば幸いです。