

家族防災



100均グッズで防災!

地震や豪雨など各地であいつく災害。他人事と考えず、防災用品はしっかり備えておきましょう。100円ショップでは多くのグッズを手軽に購入できます。

100円ショップの防災グッズ一例

※ショップによっては取り扱っていない商品もあります。



防災メモ

100円ショップの防災グッズ、なにを買う?

100円ショップの魅力は、価格と品ぞろえ。今回紹介した以外にも、救急セットや紙食器などバラエティに富んでおり、一通りの防災グッズがそろいます。「家族全員に必要な」「防災袋と普段のカバンに入れたい」など数が必要なグッズは、100円ショップがおすすめです。一方で価格より品質重視で選んだほうがいいものも。選択基準は家庭によって異なりますが、参考までにわが家では、ランタンはソーラー式のもの、アルミシートは登山用を購入しました。上手に使い分けて「節約」と「安心」を両立させましょう。

監修:天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。



事前におきたい! 被災時の健康保険

大規模な災害で災害救助法の適用となった地域に居住する方には、医療費に係る特例措置があります。

医療機関にかかるとき

- ① 現金の持ち合わせがなくても、当日の窓口負担は「0円」で受診できます。(後日自己負担分を健保組合から直接ご請求します)
- ② 健康保険証を紛失した場合は、窓口で「豊田自動織機健保組合員であること・氏名・生年月日・電話番号・お勤め先の社名」を伝えれば受診できます。(並行して、健保組合へ健康保険証の再発行申請をお願いします)

保険料

- ③ 任意継続被保険者の健康保険料の納付期限は延長が可能です。

対象となる災害が発生した場合には、当健保組合のホームページにてご案内いたします。

2024年1月の能登半島地震の当健保組合対応についてはこちらをご参照ください▶



ライフナビ



Pick Up!

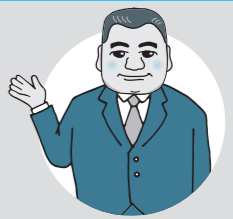
2024年度予算がまとまりました
4月より健康保険料率を
改定いたします (2~3ページ)

CONTENTS

被扶養者が減ったとき、増えたときは届出を	④	健保カレンダー (2024年度上期 4月~9月)	⑩
登録して使おう マイナ保険証	⑤	接骨院で健康保険が使える場合・使えない場合	⑪
健診のご案内	⑥	みなさんの医療費から 見えてくる課題とは?	⑫
受けよう歯科健診 歯周病って怖い! 歯科健診のご案内 (歯ッピー健診 開催日・会場決定)	⑧	もしもがんにかかったら ~経済的な負担について知っておこう~	⑭
		煙のない生活を始めよう 禁煙のすすめ [Part3]	⑮



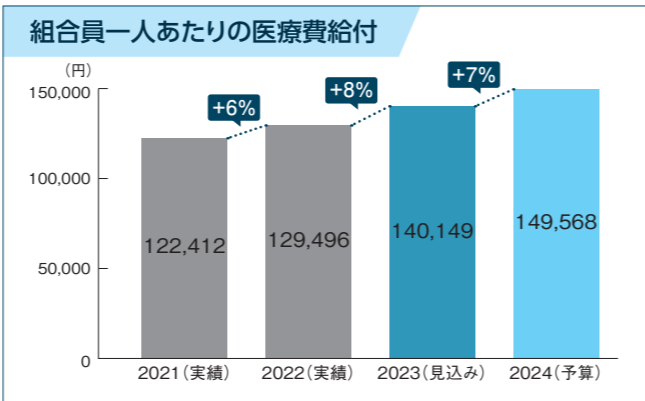
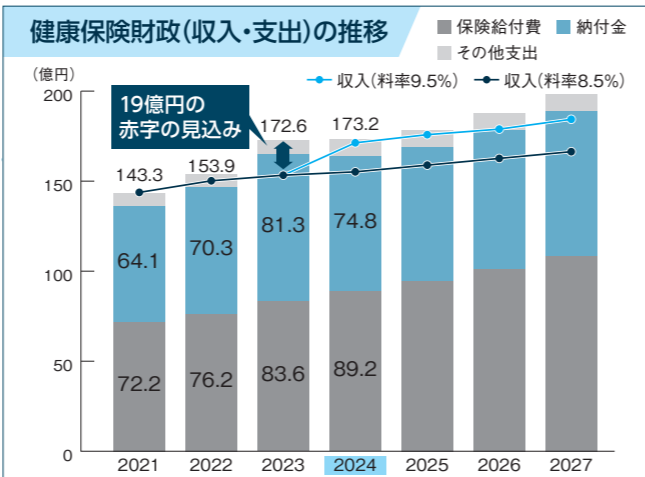
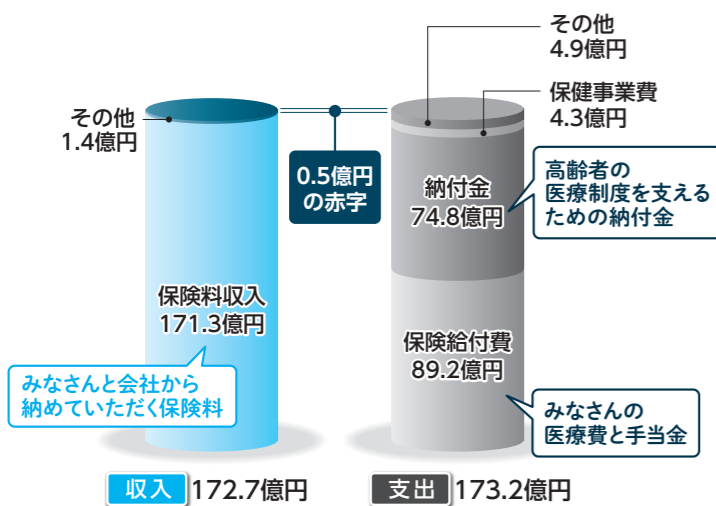
織機健保の財政が急速に悪化、4月より健康保険料率を改定



2月19日に開催された組合会において、2024年度の健康保険料率、介護保険料率、予算が承認されました。健康保険については、急激な財政悪化に伴い、保険料率を引き上げさせていただくことになりました。

2024年度 予算のあらまし

健康保険 | 健康保険料率 9.5%



当健保組合では健康保険料率を2013年度に8.5%に改定して以降、納付金負担や保険給付費の増加が続きながらも、11年間にわたり維持することができました。2022年度までは収支ゼロ前後で推移してきたものの、2023年度は納付金、保険給付費が大幅に増加し、**19億円の赤字となる見込み**です。とくに組合員一人あたりの医療費給付については、従来は対前年度比+3%程度の伸びであったものが、2022・2023年度は+6%以上となり急激な増加となっています。今後もこのペースで医療費の伸びが続くと、2024年度以降、赤字がさらに拡大し健保組合の保有資金が底をついてしまう状況です。このような厳しい財政状況から、2024年度は健康保険料率の改定(収入の増加)および付加給付の変更(支出の削減)をさせていただきます。

詳細は右ページをご覧ください >>>

介護保険 | 介護保険料率 1.82%

(40~64歳が対象)

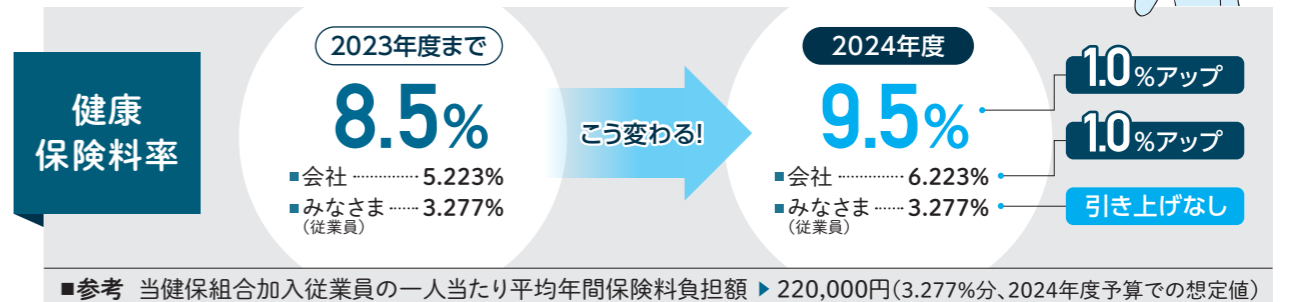
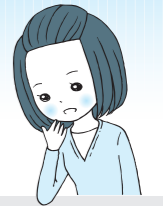
介護保険料率の変更はありません。介護保険制度の「国へ拠出する納付金に見合った保険料を徴収する」という性格を踏まえて、2024年度以降も毎年、保険料率を検討してまいります。



2024年4月給与の徴収分から

健康保険料率を引き上げます

健康保険料率を改定いたしました。ただし、今回の改定は、すべて会社負担となり、従業員のみなさまの負担は変更ありません。



参考 当健保組合加入従業員の一人当たり平均年間保険料負担額 ▶ 220,000円(3.277%分、2024年度予算での想定値)

任意継続被保険者の方 健康保険料は全額自己負担のため、1.0%の料率アップ分もすべて本人負担となります。

2024年10月から

延長傷病手当金付加金を廃止します

健保財政の厳しい状況を考え、現在実施している付加給付のうち「延長傷病手当金付加金」を廃止することにいたしました。

当健保組合の付加給付

- 高額療養費付加金
- 傷病手当金付加金
- 延長傷病手当金付加金

廃止になります

〈移行のイメージ〉

氏名	2024年10月以降は廃止	
	2024年10月以前	2024年10月以降
Aさん	傷病手当金 傷病手当金付加金 通算1年6か月支給	(2024年10月以降も満額支給) 延長傷病手当金付加金 不支給
Bさん	傷病手当金 傷病手当金付加金 通算1年6か月支給	延長傷病手当金付加金 支給停止

2024年度: 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

2025年度: 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月

- 新たな支給は行いません
- 期間満了前でも支給を停止します

- 現在受給している方へは個別にお知らせします
- 廃止後は、対象日(受給資格発生日)から最長2年間延長傷病手当金付加金の申請を受け付けます(申請はお早めをお願いします)



みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。また、今後も、健保組合の実施する各種健診、健康づくり事業への参加などを通してご家族全員の健康維持・向上をお願いします。

被扶養者が **減ったとき** **増えたとき** 当健保組合への届出をお忘れなく!

お子さまの就職などで被扶養者が減ったときや、
お子さまが生まれて被扶養者が増えたときなど、必ず当健保組合に届出をしてください。



被扶養者が

減ったとき

増えたとき

就職

子どもが就職して勤め先の
健康保険に加入した

離婚 配偶者と離婚した

死亡 被扶養者が亡くなった

その他にもこんなとき

- 妻のパート収入が収入基準を超えた※
- 父母の年金受給額が収入基準を超えた
- 同居が条件の家族と別居することになった
- 他の親族の被扶養者になった
- 雇用(失業)保険受給額が収入基準を超えた



結婚

配偶者を
扶養に入れたい

出生

子どもが
生まれた

退職

妻が仕事(パート含む)をやめ、
無収入になった

退職

※扶養加入後、雇用(失業)
保険受給額によっては
扶養削除していただくことが
あります。



事由発生後すみやかに
被扶養者の削除手続きを

稼働日5日以内に
被扶養者の加入手続きを

(出生の場合も出生届提出後、5日以内に申請)

- 提出書類
- 健康保険被扶養者異動届
 - 国民年金第3号に関する届出 (60歳未満の配偶者のみ必要。ただし就職時は不要)
- 添付書類
- 当健保組合発行の健康保険証

※新型コロナウイルス感染症の対応などにより、一時的に
収入が増加する場合は当健保組合へご相談ください。

- 提出書類
- 健康保険被扶養者異動届
 - 健康保険被扶養者現況届 (18歳以上は必要)
 - 国民年金第3号に関する届出 (60歳未満の配偶者のみ)
- 添付書類
- マイナンバーと続柄が明記された世帯全員の住民票・所得証明書等 (対象者によって異なる)

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

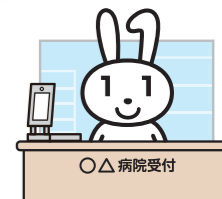
<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 健保のしくみ ▶ 家族の異動について

● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784



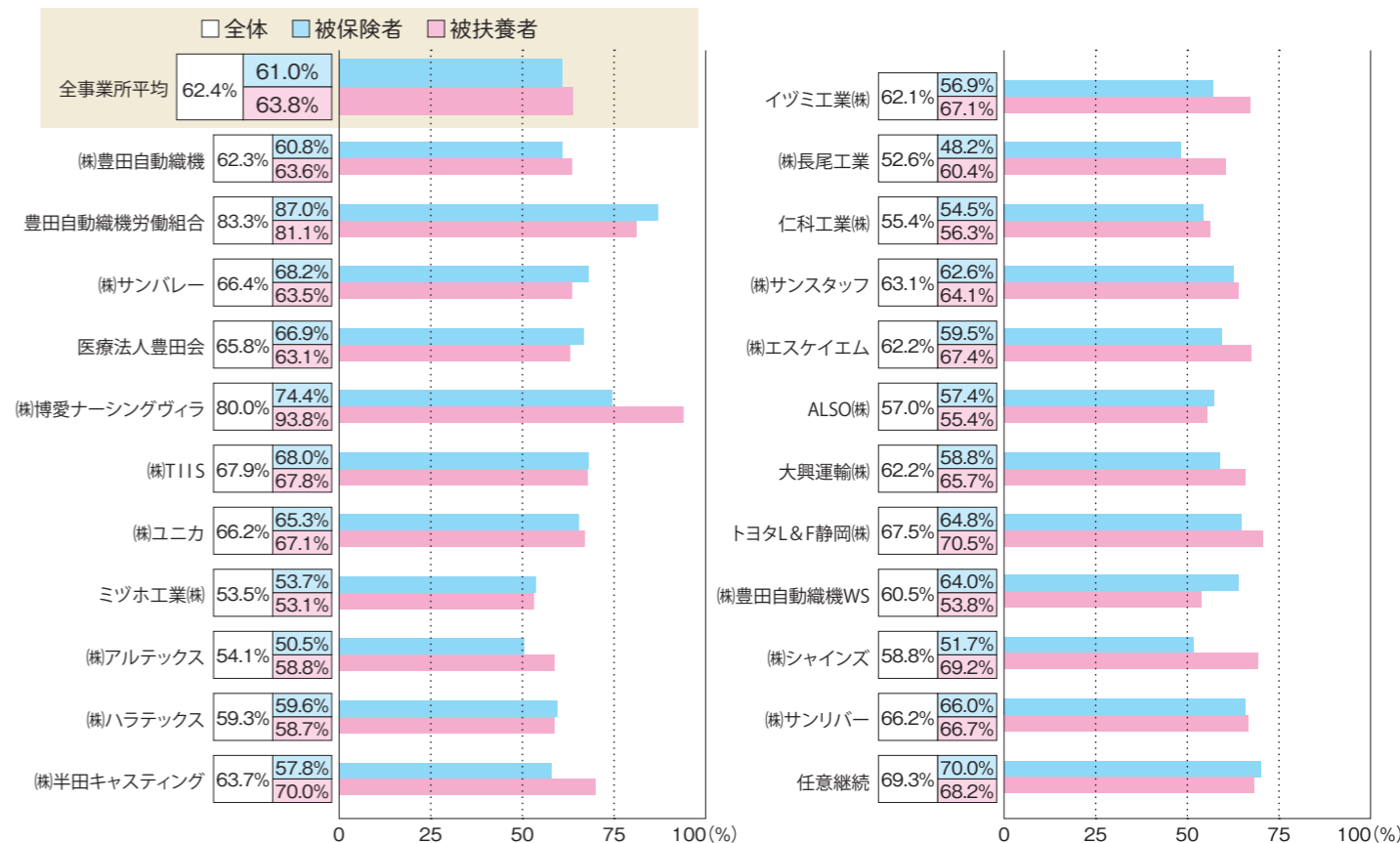
登録して使おう

マイナ保険証



医療機関の窓口でマイナ保険証受付用のカードリーダーを見かけたことはありませんか?
今年12月2日には、現在の健康保険証の新規発行が廃止となり、マイナ保険証の本格的な
運用が進みます。マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方は、早めに済ませましょう。

■ 事業所別マイナ保険証取得率 ※マイナンバーと健康保険組合加入者情報の連携(紐づけ)ができていない人の割合(2024年1月15日現在)



マイナンバーカードの取得、健康保険証の利用登録はお早めに

- 1 **マイナンバーカードがない方は** → **取得を** (詳しくはこちらをチェック [マイナンバーカード総合サイト](#))
- 2 **マイナンバーカードがある方は** → **健康保険証利用の登録を(マイナ保険証の作成)**

※以下から選択

保険証利用の
登録は
ここで
できます



実証ベータ版
マイナポータル



正式版
マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

- 3 **マイナ保険証が準備できた方は** → **窓口で使ってみよう** (受付での使い方を動画でご案内)



健診のご案内

健保イチオシ! 巡回健診

乳がん検査・子宮頸がん検査も受けられます! 充実した内容の健診がわずかな個人負担で受けられます! 健診後のサポートも充実しています!

日程・会場が豊富
土日に受けられる会場もあります!

ポイント制度により、健診費用が安くなります!
A、Cコースのみ

	全豊田 愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部にお住まいの方は	全国 愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部以外にお住まいの方は	
	Aコース (巡回健診) ポイント制アリ!	Eコース (婦人科健診)	
	Bコース (婦人科健診)	Cコース (巡回健診) ポイント制アリ!	
実施日程	(前期)4月~8月	7月~1月	
健診会場	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部の比較的在住者が多い地域で開催 約330会場	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部以外で、比較的在住者が多い地域で開催 約310会場	
対象者	30歳以上の女性被扶養者 30歳以上の女性任意継続被保険者 20歳以上の女性被保険者 対象者の方には3月上旬に「ご案内」をご自宅にお送りしました。	30歳以上の女性被扶養者 30歳以上の女性任意継続被保険者 対象者の方には5月中旬に「ご案内」をご自宅にお送りします。	
個人負担額	通常20,000円程度の健診が健保の補助で個人負担は たったの2,310円!	乳がん検査・子宮頸がん検査が健保の補助で個人負担は 無料	通常20,000円程度の健診が健保の補助で個人負担は たったの2,310円!
申込方法	◆Web(パソコン・携帯電話)、ご案内に同封のハガキの2通りあります。詳しくはお送りした「予約の方法」等でご確認ください。		

注意

- ◆受診日において当健保組合の資格を喪失された方は受診できません。
- ◆ご案内が届かない方は当健保組合にご連絡ください。
- ◆お申し込み後でも社会状況を鑑み、中止することがありますのでご了承願います。

40歳以上の被扶養者で巡回健診を受診されない方は「未受診者アンケート」にお答えください

- 「巡回健診のご案内」に記載されたQRコードを読みとって回答してください。
- 「巡回健診のご案内」の巡回健診申込ハガキでの回答も可能です。



巡回健診 人間ドック 主婦健診 特定健診 (受診券利用)

いずれか1つを年度内1回限り補助いたします。
少ない負担で受けられますので、ぜひご利用ください!

巡回健診を受診されない方は…

人間ドック・主婦健診 (人間ドック+乳がん検査+子宮頸がん検査) を受けましょう

	対象者	実施時期	健診場所	個人負担額	申込方法
人間ドック 男性 女性	被保険者 被扶養者 (年齢問わず)	通年	契約健診機関	健診費用から健保補助額23,000円を差し引いた額	健診機関に直接電話し「豊田自動織機健康保険組合の加入者」であることを伝え、健診日時を予約してください。
主婦健診 女性				健診費用から健保補助額21,000円を差し引いた額	

※受診日当日は健康保険証をご持参ください。

契約健診機関一覧は当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ 契約健診機関一覧

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



40歳以上の被扶養者、任意継続加入者の方は…

受診券 利用による 特定健診を受けることもできます



当健保組合が発行した受診券を使用して、健康保険組合連合会が契約しているお近くの医療機関で特定健診を**無料で受けられます**。希望される方は、受診券をご自宅へ送付しますので当健保組合にご連絡ください。 ※詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

健診結果のご提供にご協力ください

- 対象者** 当健保組合の補助を利用しない健診、検査を受診された40歳以上の被扶養者、任意継続加入者
- 提出書類** 結果のコピー(2024年4月1日~2025年3月31日受診分)、質問票(★)、チェックシート(★)
★は当健保組合のホームページからダウンロードすることができます。
- 提出方法** 当健保組合に郵送してください。
- 提出期限** 2025年4月30日

期限内にご提出いただいた方には (指定の健診項目をすべてご報告いただいた場合) **QUOカード 1,000円分** を進呈いたします!

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

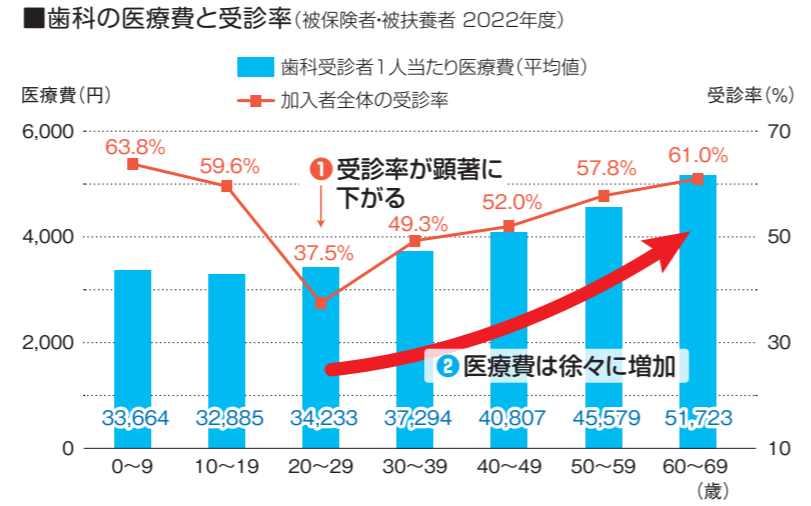
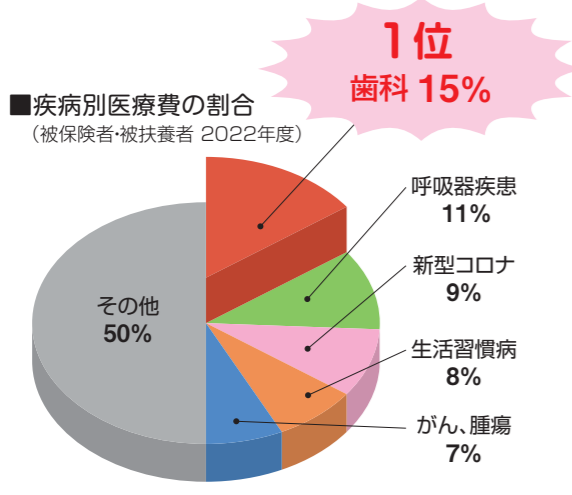
<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ 健診一覧

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



受けよう 歯科健診 歯周病って怖い!

データ de 織機健保 歯の病気にかかる医療費は1位!



歯科疾患は、1診療当たりの医療費は少額ですが、通院回数が多く、医療費の総額が多くなる傾向に。

① 学校での歯科健診の機会がなく、なることが要因かもしれません。歯科健診は継続して受けましょう!
② 若いうちから歯科健診を受け、歯の健康をキープすれば医療費は減らせます。

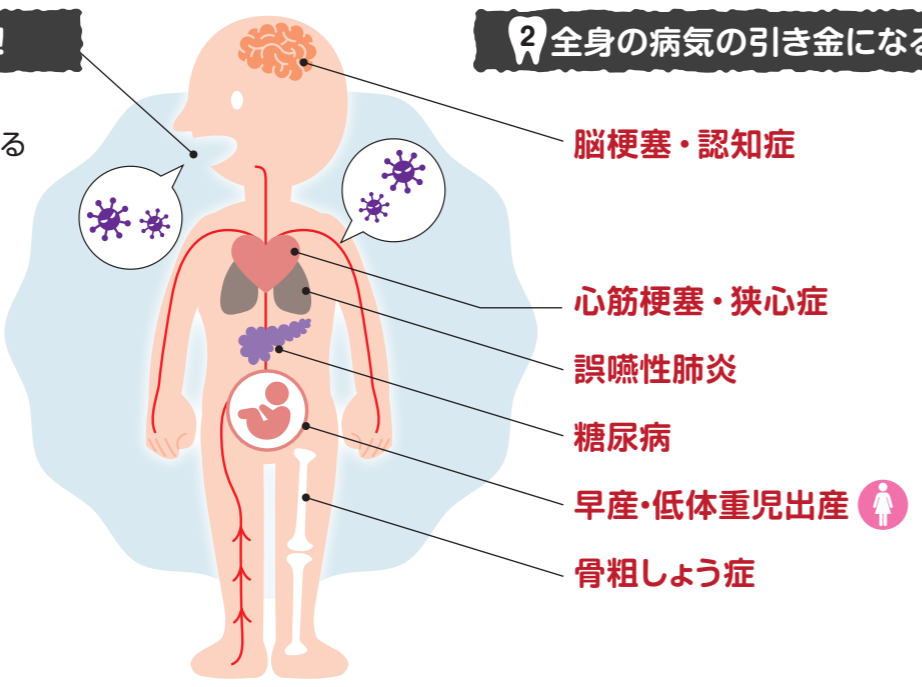
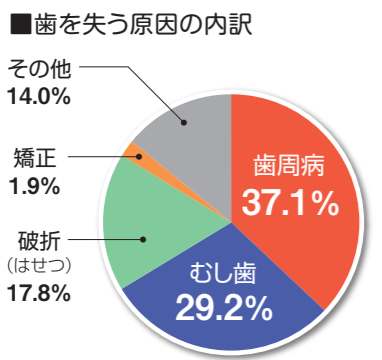


歯の病気って、実は怖いです!

歯の一番の役割は「噛むこと」ですが、歯周病は全身のさまざまな病気にも影響を及ぼすことがわかっています。

1 歯が抜けてしまう!
●よく噛めなくなる
●発音がうまくできなくなる

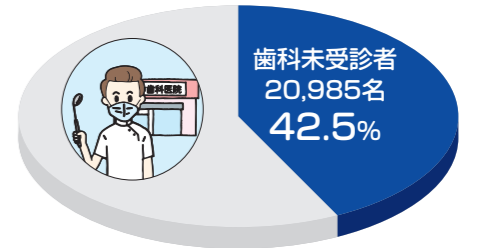
2 全身の病気の引き金になる!



歯周病は、初期には自覚症状がほとんどありません。早期発見・早期治療には、定期的な歯科健診が欠かせません!

データ de 織機健保 歯医者に行かない人ってどれくらいいるの?

加入者総数49,354名中 4割超の方が歯医者にかかっていません。その理由は…
●行くのがめんどうから
●痛みを感じない
●忙しいから



プロの目でチェックしてもらえると、初期のむし歯や歯周病が見つかることがよくあります。忙しくても症状がなくても、最低年に1度は歯科健診を受けてください!

(被保険者・被扶養者 2022年度)

歯科健診

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者

治療の必要性が高いと診断された方へ「受診確認書」をお渡ししています。忘れずに歯医者で受診してくださいね。

①②③をすべて合わせて、年度内2回まで補助が受けられます。

1 歯ッピー健診 (2024年度上期) 2024年度上期の開催日と会場が決定!

受付時間 9:15 ~ 13:00

会場No.	開催日	会場	会場No.	開催日	会場
1	5月12日(日)	竜美丘会館	8	6月30日(日)	デンソー大安健保体育館
2	5月19日(日)	あいち健康プラザ	9	7月7日(日)	刈谷市総合文化センター
3	5月26日(日)	蒲郡市民会館	10	7月14日(日)	ハッピーネス・ヒル・幸田
4	6月2日(日)	デンソー安城健保体育館	11	7月21日(日)	アイプラザ豊橋
5	6月9日(日)	豊田市福祉センター	12	7月28日(日)	デンソー湖西健保会館
6	6月16日(日)	豊田自動織機組合会館エースト	13	8月4日(日)	刈谷市総合文化センター
7	6月23日(日)	西尾勤労会館			

※各会場、感染症対策を行っております。

2 診療所型歯科健診

健診内容 ●口腔内検査 ●歯みがき指導
●歯冠クリーニング(歯石除去は対象外、16歳以上)
●フッ素塗布(15歳以下)

申込方法 行きたい歯科医院に電話にてお申込みください。その際「豊田自動織機健保組合の無料歯科健診希望」とお伝えください。

受診場所 愛知県・岐阜県・三重県・静岡県の歯科医師会加入の歯科医院

▶ 当健保組合ホームページより、お近くの契約歯科医院・健診当日の持ち物を必ずご確認ください。

健診で悪いところが見つかった場合、当日にその場で治療を開始できる!

健診当日または、健診後1ヵ月未満で同じ歯科医で治療を始めると、医療費の自己負担が軽減できる!

- 自分に合う歯科医選びポイント
- 1 通院しやすい場所にある
 - 2 歯の状態や治療方針についてわかりやすく説明してくれる
 - 3 治療だけでなく、予防・継続管理までしてくれる

3 歯科健診補助申請書 領収書が必要です

一旦、全額自己負担でお支払いいただいた後、下記書類を添付のうえ、申請してください。

添付書類 ● 歯科健診補助申請書(★) ● 領収書 ● 健診結果
★は当健保組合のホームページからダウンロードすることができます。

補助額上限 口腔内検査・歯みがき指導 …… 2,000円/回
歯冠クリーニング(歯石除去は対象外、16歳以上) …… 1,000円/回
フッ素塗布(15歳以下) …… 800円/回

①②③の詳細内容は

当健保組合ホームページ

歯ッピー健診ホームページ

をご覧ください。

当健保組合の主な
行事予定です!

健保カレンダー

2024年度 上期
4~9月

行事項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月
各種健診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診 <small>契約健診機関にて通年</small>					
全豊田 巡回健診A ・巡回健診 <small>P.6参照</small>	案内送付 3月	前期 [愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者] 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性) 4月~8月			案内送付 8月	後期 9月~1月
巡回健診B ・婦人科健診 <small>P.6参照</small>	案内送付 3月	前期 [愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者] 被保険者(20歳以上の女性) 4月~8月			案内送付 8月	後期 9月~1月
全国 巡回健診C ・巡回健診 <small>P.6参照</small>	案内送付 5月		[愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者] 以外 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性) 7月~1月			
巡回健診E ・婦人科健診 <small>P.6参照</small>	案内送付 5月		[愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者] 以外 被保険者(20歳以上の女性) 7月~1月			
歯科健診 <small>P.8、9参照</small>	上期 歯ッピー健診 13会場 5月12日~8月4日 診療所型歯科健診(愛知県・岐阜県・三重県・静岡県) 通年					
健康ウォーク	ハッピーウォーク2024“春” 4月1日~5月31日 健康ウォーク in 東山動植物園 & デンパーク 4月1日~5月31日 上期 外部ウォーキング 3月~5月 下期 外部ウォーキング 9月~11月					
薬品・健康管理 用品斡旋	家庭常備薬 申込	配付 5月				
禁煙推進 <small>P.15参照</small>	禁煙費用補助 通年 禁煙キャンペーン 6月~8月					
生活習慣病 重症化予防	受診勧奨通知 通年 参加募集 7月~8月 糖尿病性腎症重症化予防、心筋梗塞・脳梗塞発症予防のための保健指導					
広報誌発行	ライフナビ 春号発行					ライフナビ 夏号発行
医療費通知						医療費のお知らせ送付 (2024年1月~6月診療分)
ジェネリック 利用促進						ジェネリック 利用促進通知
資格確認	被扶養者調査					
組合会						決算組合会

当健保組合のホームページをご活用ください!
健保のしくみや給付、保健事業などを詳しく紹介しています。



<https://www.shokki-kenpo.jp/>
メンバーズサイトのログインパスワードはお手元にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。



接骨院で健康保険が

使える場合

使えない場合

接骨院で施術(治療とはいえません)を行う人は柔道整復師といい、医師ではありません。そのため、レントゲン検査や薬の投与、注射、外科手術など、医師の資格を要する治療を行うことはできません。

健康保険が使える「施術」には制限があります

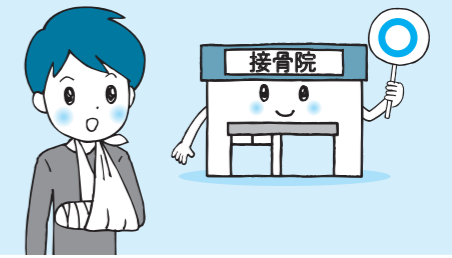
接骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは以下の場合に限られます。

外傷性が
明らかなきだけ!

健康保険が 使える場合

施術前にけがの原因を正しく伝えましょう

- 骨折、脱臼、ねんざ、打撲、挫傷(肉離れなど)のみ
- ※骨折、脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要。



注意!!
全額自己負担に

健康保険が 使えない場合

- (例)
- 日常生活からくる疲労や肩こり、筋肉疲労など
 - 椎間板ヘルニア、神経痛、リウマチ、脳疾患後遺症、五十肩、関節炎など
 - スポーツによる筋肉疲労
 - 症状に改善がみられない漫然とした長期の施術
 - 過去のけがや事故の後遺症
 - 医師が治療すべき内科的原因の疾病
 - 労災保険の適用となる仕事や通勤中の負傷



!! ご注意!!

医療機関で医師の治療中(投薬期間等含む)のけがについて、同時に接骨院にかかるのは「併給受診」となり、健康保険は使えません。万一並行して両方にかかった場合、接骨院の施術料は全額自己負担になります。

健保組合から 施術内容の照会を することができます

健保組合では接骨院で施術を受けられた方に対し、請求が適正なものかを確認させていただくことがあります。みなさまに納めていただいた大切な保険料を正しく使用するために、ご理解いただきますようご協力をお願いします。

!! ご注意!!

施術内容のほか、施術料についてお尋ねすることもありますので、領収書と明細書は必ず受け取って保管しておいてください。

●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784

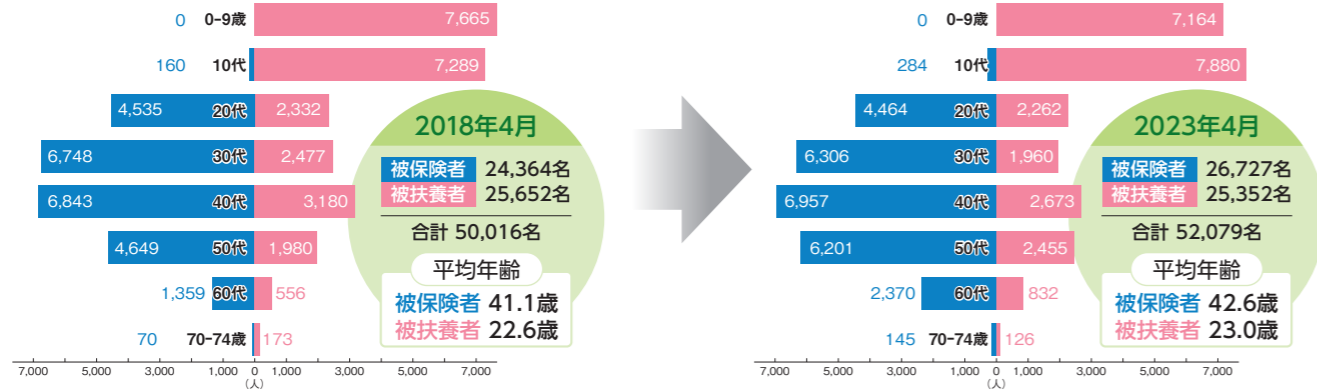
みなさんの医療費から 見えてくる課題とは?



健保組合の役割として大きな柱となるのが医療費の給付です。みなさんがどんな病気で医療機関にかかっているかを分析した結果、近年の健康状態や今後の課題が見えてきました。日々の健康管理にお役立てください。

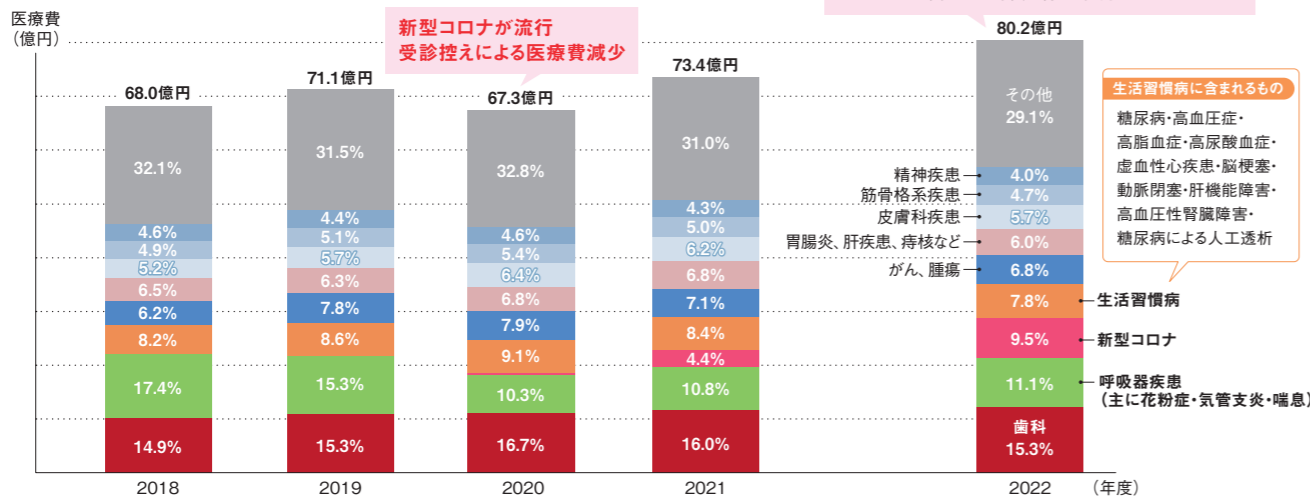
データ de 織機健保

■加入者の年齢構成(人数)



- 被保険者は30~40代のいわゆる「働き盛り」の年齢層が多く、全被保険者の約半数(2018年55.8%、2023年49.6%)を占める。年齢構成は徐々に上がっている。
- 被扶養者は10代までのお子さまが多く、全被扶養者の約6割(2018年58.3%、2023年59.3%)を占める。
- メタボが気になる年齢層40~50代は全加入者(被保険者・被扶養者)のうち約3割(2018年33.3%、2023年35.1%)を占める。

■疾病別医療費割合の推移(2018~2022年度)



新型コロナウイルス感染拡大により医療費が大幅に増加
※新型コロナウイルス関連の医療費は約7.6億円

生活習慣病に含まれるもの
糖尿病・高血圧症・高脂血症・高尿酸血症・虚血性心疾患・脳梗塞・動脈閉塞・肝機能障害・高血圧性腎臓障害・糖尿病による人工透析

注目しよう!

- 歯科** この5年間、もっとも多くの医療費がかかっています。→ P.8-9にて「**歯科医療費抑制のためのヒント**」をご紹介します
- 呼吸器疾患** 呼吸器疾患には、かぜやインフルエンザなどが含まれますが、学校での集団生活を送っているお子さまに多いと思われます。コロナ禍で、手洗いが感染予防に効果があることが証明されています。今後も継続しましょう。
- 生活習慣病** 当健保組合は**メタボ世代の40~50代の方が多く、今後さらに増加することが懸念**されます。正しい知識を持ち、予防を心がけることで、大幅に削減が可能です。→ **次ページへGO!**
- がん** 完全な予防は難しいものの、早期発見・早期治療で「治る」時代です。→ P.14にて「**がん**」対策をご紹介します

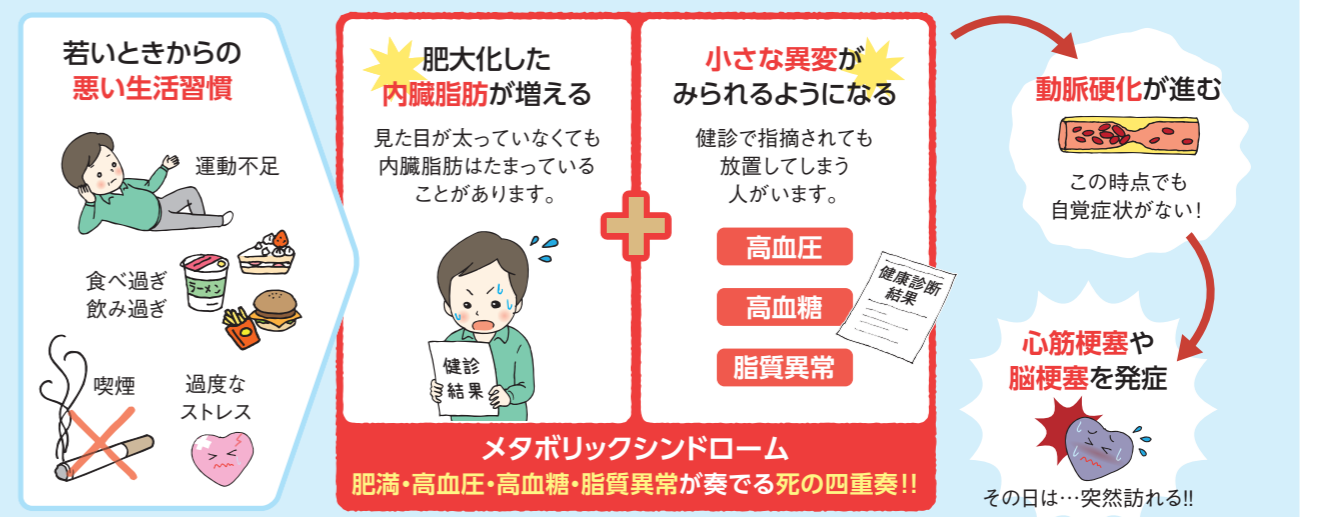
40代以降に急増する生活習慣病 小さな異変を見逃さず、早めに対応を



メタボリックシンドロームという言葉は多くの方が耳にしたことがあると思いますが、ただ「ぼつちやりしている」「お腹が出ている」程度に考えていませんか? 実は**メタボに関連する「肥満・高血圧・高血糖・脂質異常(高脂血症)」は「死の四重奏」ともいわれ、放置すると大病を発症する危険な状態**です。

改めて!
メタボリックシンドロームとは…
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、**高血圧・高血糖・脂質異常をあわせ持っていること**
▶ 健診結果を確認してみましょう。いくつか当てはまっていたら、自分も危険な状態だと認識を!!

メタボリックシンドロームは生活習慣病へと続く



生活習慣病とはその名の通り、悪い生活習慣の積み重ねで起こるものです。発症までの仕組みがわかっているのにも関わらず、なかなか減少しません。

40歳を過ぎたら ▶ **毎年の健診を欠かさず受ける** ▶ 数値の「**小さな異変**」を確認

もしも高血圧等を指摘されたら、今すぐ生活習慣の改善を心がけてください!

若い世代も他人事ではない!
今の生活が、将来の健康を左右します

今日からできる! メタボ予防・改善のヒント

運動不足解消に

職場等の移動には階段を使う

「いつもの」コンビニではなく、「少し遠くの」コンビニを利用してみる

昼休みに会社の近くを散歩する

食べ過ぎ解消に

食事は腹八分目を心がける
よく噛んで食べると少量でも満足感が得られる

食べる順番を意識する

- ① 野菜などの食物繊維
 - ② 肉や魚などのたんぱく質
 - ③ ごはんやパンなどの炭水化物
- の順に食べると食後の血糖値の急上昇を防ぐことができる

高血圧の改善に

当健保組合に加入のみなさんは「高血圧」の方が多く

減塩する

ハムや練り物、漬物は高塩分なので控えめに

野菜や果物を積極的にとる

余分な塩分を排出する効果のあるカリウムが豊富なバナナやさといもなどがおすすめ

喫煙者は禁煙する

タバコには血管を収縮し血圧を上げる作用がある

もしもがんにかかったら

経済的な負担について知っておこう

日本人の死因第1位のがん。経済的な部分に目を向けると、治療費はもちろんのこと働けない期間の収入減もあり、大きな損失になります。

▶ がんによる経済的な損失は、治療費だけではない

国立がん研究センターが2023年8月に発表した「がん予防の経済効果」による具体的な負担額を見てみましょう。

がんによる経済的負担 総額 約2兆8,597億円

(男性約1兆4,946億円 女性約1兆3,651億円)

参考 ●男女とも一番負担が大きいのは「胃がん」(男性約1,393億円、女性約728億円)
●次いで、男性は「肺がん」(約1,276億円)、女性は「子宮頸がん」(約640億円)

そのうち、**約1兆240億円は、予防可能ながん!**

生活習慣の改善や感染症対策の徹底で負担せずに済むかもしれません。

▶ 予防可能ながんとその対策

ウイルス等感染が
要因となるおもながん

胃がん(ピロリ菌)、
子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)、
肝臓がん(肝炎ウイルス)

対策 **ピロリ菌除菌、ワクチン接種、
定期的な検査**

喫煙や飲酒が
要因となるおもながん

肺がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、
すい臓がん、子宮頸がん、膀胱がん、
肝臓がん、大腸がん、乳がん

対策 **今すぐ禁煙、適度な飲酒**

肥満が
要因となるおもながん

食道がん、胃がん、大腸がん、
前立腺がん、乳がん

対策 **健康的な食生活と
運動習慣の継続で
適正体重を維持**

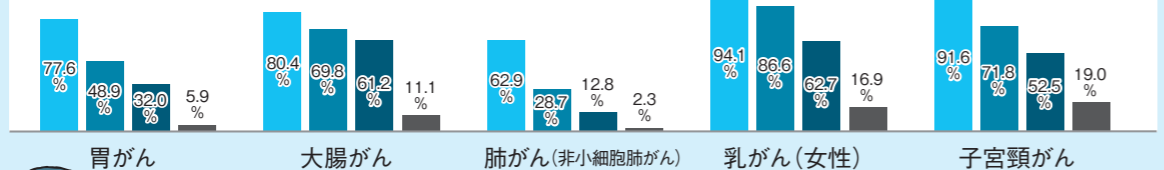
※国立がん研究センター「日本人におけるがんの原因の寄与度推計(JAPAN PAF プロジェクト)」より

▶ 検診による早期発見もカギとなる

がんは予防策を徹底しても発症してしまうことがあります。だからといってあきらめてはいけません。検診で早期発見・治療につなぐことができれば、命を救い、また日常生活に戻ることができます。

データは語る! **早期発見の重要性** 検診で「要再検査」になったら絶対に放置しないで!!

5大がん発見時のステージ別10年生存率



※国立がん研究センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」より(公表 2024年1月)



当健保組合の「人間ドック」「主婦健診」等には
おもながん検診が含まれています

詳しくは、当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ 健診一覧

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



むり煙のない生活を始めよう

禁煙のすすめ Part3

禁煙
キャンペーン

**2024年度
上期の参加者を募集します!**

2024年
6月1日~8月31日

当健保組合では組合員の方の禁煙をサポートするため、禁煙キャンペーンを年2回開催しております。喫煙習慣から脱して、タバコから「卒煙」されたい方はぜひご参加ください。

上期募集要項 **2名1組(喫煙者とサポーター)で3カ月間の禁煙にチャレンジ**
達成者&サポーターへのプレゼント **それぞれQUOカード2,000円!**

期間 2024年6月1日(土)~8月31日(土) (3カ月間)

参加者 2名1組で参加(喫煙者である被保険者と、サポーター)
※サポーターは当健保組合加入者で20歳以上の非喫煙者

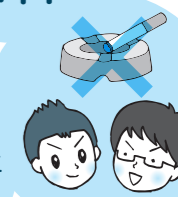
申込方法 申込書に必要事項を記入して当健保組合に提出してください。申込書はこちらから印刷できます



参加費

無料

サポーターは、当健保組合員に限りです。



申込締切

2024年5月17日(金)
当健保組合必着

スケジュール

~5/17 「禁煙キャンペーン」参加申込書を当健保組合に提出(当健保組合ホームページから印刷してください)

6/1~8/31 禁煙実施期間(3カ月間)

9/1~9/13 禁煙達成者は「禁煙達成証明書」を当健保組合に提出(別途ご案内)
注)禁煙達成の確認は、次回の健康診断の問診票で確認する場合があります。

達成賞(禁煙達成者)

- 禁煙達成者……QUOカード(2,000円)、卒煙証書
- サポーター……QUOカード(2,000円)



まずは周囲の人に
禁煙宣言!

そして、禁煙キャンペーンに申し込もう
サポーターの支援や費用補助で
今度こそ禁煙に成功しよう



禁煙費用補助制度を
併用すればおトクに禁煙!

禁煙サポート
プログラム

禁煙費用補助制度

Wのサポート
があれば
大丈夫!

禁煙外来 コース

医療機関の禁煙外来を受診し、医師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジ。医療費の窓口負担を補助します(上限10,000円)。

禁煙補助剤 コース

市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使って禁煙にチャレンジ。その購入費用を補助します(上限2,000円)。



「禁煙費用補助制度」の詳細は、当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ 禁煙サポートプログラム

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

