

Wellset

ウェルセット

令和3年度 秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内
令和3年度 家庭常備薬配付及び補助幹旋のご案内

Aさん

会社の近くのカフェ
やコンビニの
イートインで、
始業前にパンと
コーヒー
の朝ごはん。



Quiz

午前中の集中力を上げる朝食のとり方を
しているのはAさん？ それともBさん？



Bさん

起床後早めに
朝ごはん。
卵かけご飯や
納豆ご飯などを
食べる。

Answer

答えは当健保組合のホームページ
<https://www.tfkenpo.or.jp/member/wellset/>
をご覧ください。

広報誌「Wellset」バックナンバー 



秋季婦人生活習慣病予防 健診のご案内

※この健診は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)へ業務委託をして行っています。

令和3年10月から令和4年2月にかけて、全国736カ所の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、秋季婦人生活習慣病予防健診を実施します。この健診は、30歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病健診と乳がん・子宮頸がんの検査をセットにしたもので、育児や介護で長時間外出できない方には便利な健康診断です。

お申込みは、
パソコン・スマホから



受診対象者

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者

※30歳未満の方でも令和4年3月末までに30歳になる方は受診できます。

受診料金

無料(全額健保負担)

実施期間

令和3年10月から令和4年2月

実施会場

当健保組合のホームページをご覧ください。

<https://www.tfkenpo.or.jp>

保健事業 NEWS ▶ 秋季婦人生活習慣病
予防健診のご案内



健診申込み後の案内

健診のご案内は、9月より順次、会場を担当する医療機関から「健康診断のお知らせ」(健診日時・問診票・会場案内図・検査容器のセット)がご自宅宛に送付されます。

申込み方法は…

パソコン・スマホのみの申込みとなります。

①パソコンからのお申込み

▶当健保組合ホームページ

<https://www.tfkenpo.or.jp>

保健事業 NEWS ▶ 秋季婦人生活習慣病予防健診の
ご案内からお申込みください。

②スマホからのお申込み ▶ QRコード



検査項目

- ①問診
 - ②身体計測
 - ③血圧測定
 - ④胸部X線
 - ⑤検尿
 - ⑥視力・聴力
 - ⑦胃部X線
 - ⑧便潜血反応
 - ⑨心電図
 - ⑩血液検査
 - ⑪乳房診(超音波またはマンモグラフィ)
 - ⑫子宮頸がん検査(自己採取法または医師採取法)
- ※乳房診、子宮頸がん検査については、検査方法をそれぞれ選んでください。
※詳細につきましては、「健康診断のお知らせ」でご通知いたします。
※会場での健診を受けずに、子宮頸がん検査だけを受診することはできません。

再検査・精密検査の方は…

再検査・精密検査が必要とされた方は、保険証と健診結果をご持参のうえ、かかりつけの医師または専門医にご相談ください。

申込み期間

令和3年6月21日(月)～令和3年7月16日(金)

お申込み前にご確認を!

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。
※令和4年3月末までに30歳になる方は受診できます。
- 受診当日に当健保組合の資格がない場合(被保険者の退職等で資格を喪失した場合など)は受診できません。
- 令和3年度(4月1日～翌年の3月31日)に春季婦人生活習慣病予防健診・生活習慣病健診・人間ドックを受診された方は、受けられません。

注意

同一年度内に複数回受診した場合、2回目以降の健保補助金相当額を返還していただきますのでご注意ください。

【健診日・会場・キャンセル等】

東振協・婦人健診専用ダイヤル ☎ 03-5619-5910(平日9:00～17:00)

※各会場へのお問い合わせはご遠慮くださいますようお願いいたします。

当健保組合と東振協では、健診にお申込みいただいた皆様の個人情報適切に取り扱うよう万全を尽くしてまいります。なお、「個人情報保護の取り組み」については、業務委託先である東振協のホームページにも記載しております。

東振協ホームページアドレス

<https://www.toshinkyō.or.jp>



第8回 フットサル大会

フットサル大会の申込み受付中！ ※令和3年7月30日（金）必着
詳しくは、当健保組合ホームページで確認してください。

<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ フットサル大会参加申込み案内

※新型コロナウイルス感染予防のため中止となる場合がございます。



家庭常備薬配付及び補助斡旋のご案内

ご家庭で日常的にある軽微な切傷や軽症のかぜ・発熱のときなど、薬を常備しておけば夜間などでも応急処置として対応ができ、医療費の節減にもつながりますのでこの機会にぜひご利用ください。 **お得情報** にも注目です！



本年度から、補助金額がアップしました！

健保から 1,800円！

補助が出ますので、ぜひ、お申込みください！



【健保補助額について】

1. ご案内の常備薬には「補助金対象品」（A群）と「補助金対象外品」（B群）の2種類がございます。「補助金対象品」（A群）は、**1,800円まで健保で補助**させていただきます。
2. A群で1,800円を超えた分に関しては、自己負担となります。
3. B群は補助対象外です。
4. B群のみの購入はできません。
5. お一人様一回限りのお申込みとなります。なお、お申込み後の変更はできませんのでご注意ください。
6. お申込みをされない方には、薬の配付はありませんのでご注意ください。
 - ・申込対象者：令和3年6月1日現在当健保組合の被保険者の方。
 - ・補助金額：1,800円まで
 - ・申込方法：事業所を経由して6月上旬に配付される「家庭常備薬配付及び補助斡旋のご案内」または、当健保組合ホームページをご覧ください。



<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ 家庭常備薬配付および補助斡旋のご案内



WEB申込み（パソコン・スマホ）

郵送申込み

FAX申込み

- ・申込締切日：**令和3年8月31日（火）**（厳守）
- ・配付方法：申込み時にご指定いただく「届け先住所」宛てに宅配便でお送りします。
※原則、個人宅に配送します。
- ・送料：**無料**
- ・配付時期：申込み受付順に、約3週間程度で配達いたします。
- ・支払方法：自己負担のある方は、薬品をお届けする際に同封する振込用紙にて、コンビニエンスストアまたは郵便局でお支払いください。

お得情報



郵送並びにFAXでのお申込みの場合は補助対象100医薬品・補助対象外42品の中から選んでいただけますが、WEB（当健保組合ホームページ）から申込みと、補助対象・補助対象外とも、より多種類から値引き医薬品が選べます！

さらに、**抽選で500名に「健康関連グッズ(粗品)」**が当たります。※WEB申込み者のみ。ぜひ、WEB（パソコン・スマホ）からお申込みください。

メリット

いっぱい

特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された方には、特定保健指導等のご案内をします。特定保健指導では、専門家が予防・改善に向けてサポートを行いますので、該当された方はぜひご参加ください！

特定保健指導に参加して、健康を取り戻そう！



メリット 1

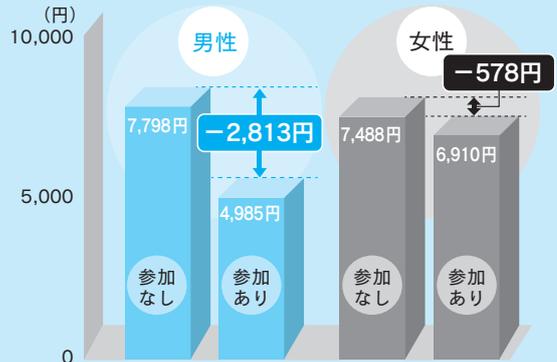
病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。

病気のリスクと医療費を
一気に減らそう！



● 特定保健指導に参加した方は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット 2

専門家がサポート！

専門家のサポートがあると続けやすい



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！

お財布にも優しい！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった方も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なし
だった方

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目
があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診
があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

血糖値が前年より上がってる！！
間食を控えないと



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

少しでも早い段階から生活習慣を改善し 病気の発症や重症化を予防しましょう!!

過食や運動不足など、不適切な生活習慣の積み重ねによって起きてくる生活習慣病は、早い段階で生活習慣を改善することでリスクを減らすことが期待できます。一方、発症してしまうと長期にわたり治療を継続することが必要となり、通院、服薬の負担や、医療費の負担が重くのしかかってきます。

早期に生活習慣を改善することで健康寿命がのび、負担を軽減することができます。



今は健康な方でも、
こんな生活習慣を
続けていると…

不適切な生活習慣

- ・ 不適切な食生活（食べ過ぎ、不規則な食事、栄養バランスが偏った食事など）
- ・ 運動不足
- ・ 過剰なストレス
- ・ 過剰な飲酒
- ・ 喫煙 など



生活習慣を
改善しないでいると…

メタボリック シンドローム予備群

- ・ 肥満
- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常
- ・ 高血糖



今の段階で生活習慣を
改善すれば検査数値も
良くなりますよ。
がんばりましょう。

特定保健指導
(P4参照)



メタボリックシンドロームの対象者には、特定保健指導を実施して生活習慣改善を促しています。



特定保健指導に参加せず、生活習慣の改善を
していないと、本格的な生活習慣病や、
メタボリックシンドロームに…

生活習慣病発症、メタボリック シンドロームに該当

- ・ 肥満症
- ・ 高血圧症
- ・ 脂質異常症
- ・ 糖尿病



生活習慣改善や
受診をしないでいると…



重症化し、 合併症などを発症

- ・ 心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・ 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- ・ 糖尿病による人工透析
- ・ 網膜症による失明 など



生活機能の低下、
要介護状態に。
死亡にいたることも

健保組合では生活習慣病の 重症化予防に取り組んでいます

健康診断の結果、医療機関への受診が必要な対象者の皆様に、下↓のような通知を個別に送付しています。届きましたら必ずご確認ください、この通知を持参して早めにご受診ください。

個別通知のサンプル



オンライン資格確認の開始と マイナンバーカードの健康保険証としてのご利用について

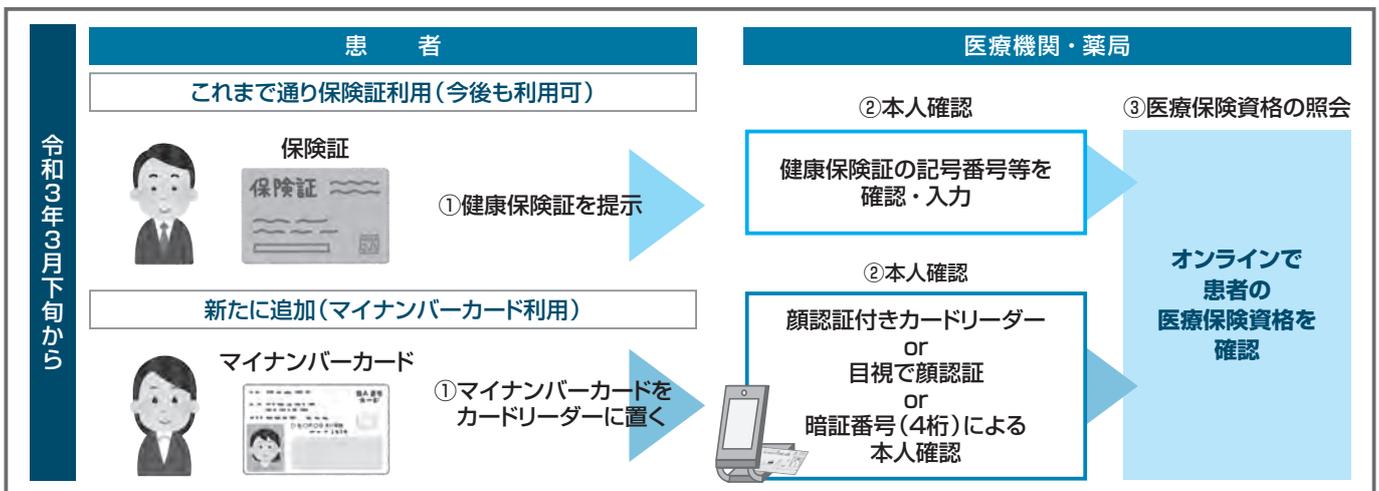
オンライン資格確認の導入医療機関等について

オンライン資格確認について

令和3年3月下旬から、健康保険証の記号番号やマイナンバーカードのICチップ等を基に、一部の医療機関や薬局^(※1)で、受診者が加入している医療保険の資格情報等をオンラインで確認できる仕組みが開始されております。

従来の健康保険証による受診に加え、マイナンバーカードによる受診が開始されたことで、これまで健保組合への申請が必要でした限度額適用認定証がお手元に無くても、窓口で高額療養費制度における自己負担限度額以上を支払うことはありませんので、この機会にぜひともマイナンバーカードを取得しご利用ください。

(※1) オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関や薬局



マイナンバーカードの取得方法について

マイナンバーカードの取得方法は、各省庁や地方自治体サイトにも掲載されており、「申請手続きからカード取得までの流れ」等も動画で配信されております。

●総務省サイト
<https://www.soumu.go.jp/>



●リーフレット
<https://www.mhlw.go.jp/content/10200000/000577628.pdf>



マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込について

マイナンバーカードを健康保険証としてご利用されるためには、事前にマイナポータルで健康保険証の利用申込みが必要となり、「利用手続きの流れ」等も動画で配信されております。

また、3月下旬からセブン銀行のATM等でもお申込みが可能となっております。

●厚労省サイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



●マイナポータル
https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form



オンライン資格確認 導入医療機関等について

現在、オンライン資格確認システムを導入している医療機関等については、厚生労働省のホームページで公表されております。また、導入医療機関においてもポスターやステッカー等を院内に掲示する予定ですので確認することができます。

●厚労省サイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



医療機関や薬局の窓口における限度額適用認定証などの取扱いについて

医療機関や薬局において、オンラインによる資格確認ができるシステムを導入／未導入により、窓口での限度額適用認定証などの提示が必要／不要がそれぞれ異なりますのでご注意ください。

■システム導入の医療機関や薬局の窓口では……

	保険証で受診する場合	マイナンバーカードで受診する場合
限度額適用認定証の提示 →	不要 ^(※2)	不要 ^(※2)
限度額適用・標準負担額減額認定証の提示 →	不要 ^(※2)	不要 ^(※2)
特定疾病療養受療証の提示 →	必要 ^(※3)	不要 ^(※2)

(※2) 医療機関や薬局での窓口提示は不要となりますが、当健保組合への申請手続きは必要となります。

(※3) 医療機関や薬局での窓口提示、当健保組合への申請手続きは必要となります。

■システム未導入の医療機関や薬局の窓口では……

これまでとおり、医療機関や薬局で限度額適用認定証などの窓口提示は必要となりますので、当健保組合へ申請手続きを行ってください。



健保組合ホームページに チャットボットを導入しました！

当健保組合では、加入者の皆様からのお問い合わせに対する利便性の向上を目的にチャットボットを導入しました。

チャットボットとは？

チャット(会話)形式で、みなさんからの質問に自動で回答するシステムです。Q&Aの内容は、あらかじめプログラムに登録されているため24時間365日いつでも質問にお答えします。スマホにも対応しています。

こんなときにご利用ください

- 知りたいことをホームページでどのように探せばいいかわからないとき
- 各種手続き方法を確認したいとき
- 健診について調べたいとき 等

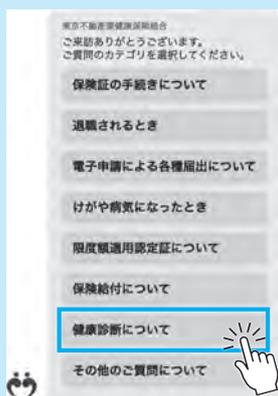


利用方法

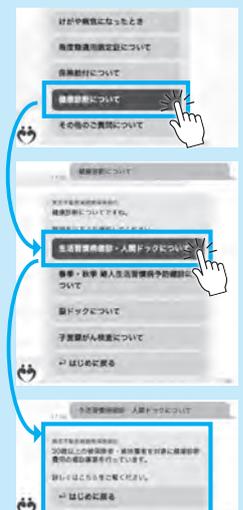


ホームページにアクセスし右下の吹き出しをクリック(スマホの場合はタッチ)すると、チャットボットが起動します。

質問項目が表示されるので知りたい項目を選択してください。



チャットボットからの質問を選択していくと回答が表示されたり、ホームページ内の解説ページが表示されたりします。



❖ 事業主様ならびに事務担当者様へ

≫ ① 「算定基礎届」について

提出期間は7月1日から7月12日までです。算定関係書類は昨年同様PDFファイル化し、「電子文書配信システム」にて配信させていただきます。配信時期は6月中旬を予定しております。

事業主様ならびに事務担当者様には、ご多忙のところ大変お手数をおかけいたしますが、期間内に必ずご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

7月1日～
7月12日
「算定基礎届」
の期間内提出に
ご協力をお願い
いたします



≫ ② 「賞与支払届」について

賞与の支払いがあった場合は「被保険者賞与支払届」をご提出ください。また、賞与の支払いがない場合は、「賞与不支給報告書」をご提出ください。

6月～7月
支給分の
「賞与支払届」
の提出は
お早めに！



簡単！便利！

≫ ③ 電子申請・電子媒体による届出にご協力ください

「算定基礎届」、「賞与支払届」など、大量または定期的に必要となる届出は、電子申請または電子媒体でご提出いただくことにより、事務処理を正確かつ迅速に行うことが可能になります。

事業所様にとりましては、パソコンにより届出データを保存・管理ができ、届書の作成が容易かつ正確に行えるというメリットがあります。電子申請による届出につきましては、当健保組合ホームページ (<https://www.tfkenpo.or.jp/>) 「電子申請のご案内」にてご確認ください。

電子媒体による届出の情報・プログラムの取得につきましては、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) または電子申請・磁気媒体申請照会窓口 (TEL 0570-007-123) でご確認ください。

上記に関するお問い合わせ先

上記①②の届出用紙（紙）による届け出の場合	03-3343-2803（業務第一課）
上記①②の電子申請・電子媒体による届け出の場合	03-3343-2825（業務第二課）
上記③の電子申請システムの導入について	03-3343-2824（システムサポート課）

事業概況

令和3年
4月末現在

事業所数



1,430社

被保険者数



男 84,380人
女 46,420人
計 130,800人

被扶養者数



82,887人

ご家族あわせて



213,687人

平均標準報酬月額



375,900円