

# ウェルセット Wellset

令和5年度 秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内  
家庭常備薬配付及び補助斡旋のご案内

6

2023  
No.315

こんな症状はありませんか？

(一例)



下痢が続いてトイレに行く回数が多い



慢性的な便秘



緊張や不安を感じると  
便意をもよおす



お腹が張っている  
感じがする

…など

腸内に生息する善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスが崩れると、慢性的に下痢や便秘が続く原因の1つになります。腸内環境の悪化には生活習慣の乱れが関連するといわれています。

こんな症状が気になる皆さん、原因となる生活習慣を見直して改善を図りましょう！原因や改善法を、当健保組合のホームページ「ウェルセット」バックナンバーページをご覧ください！



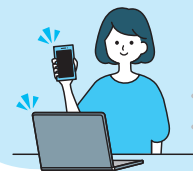
令和5年度

# 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5年10月から令和6年2月にかけて、全国約600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



◆実施期間以外等、特定の日付に特定の医療機関での受診を希望の方は、契約医療機関に直接お申込みのうえ、生活習慣病健診（オプションの乳房診、子宮頸がん検査も補助対象です）もしくは人間ドックをご受診ください。

## 受診対象者

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者  
ただし、現在30歳未満の方でも令和6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（全額当健保組合負担）

## 実施期間

令和5年10月から令和6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



## 申込期間

令和5年6月20日(火)～令和5年7月18日(火)まで

## 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6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5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。

## お申込み方法は…

WEBのみのお申込みとなります。

### 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>

### ②スマホからのお申込み ▶ QRコード ▶

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。



## 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ー）
- 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。

## 健診お申込み後の案内

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。

## 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。

【健診日・会場・キャンセル等】▶ 当健保組合への連絡ではございません。※

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さまの個人情報やプライバシーの保護につきまして、常に慎重に配慮しております。

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あります。

東振協ホームページアドレス  
<https://www.toshinkyō.or.jp>

# 健保組合が実施する保健事業を活用して 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。

健保組合では、皆さまの生活習慣病予防や、重症化予防を目的とした保健事業を行っています。積極的にご利用いただき、健康を守りましょう!

## メタボリックシンドローム (メタボ) とは?

肥満のうちでも、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を「メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)」といいます。

### 不健康な生活習慣を 続けていると…

(食べ過ぎ・運動不足・  
ストレス過剰・飲酒・喫煙など)



内臓脂肪型の肥満になると高血圧や高血糖、脂質異常などをひきおこしやすくなる。

内臓脂肪型肥満に、高血圧症、糖尿病、脂質異常症が重複してメタボリックシンドロームになり、動脈硬化が進行する。

虚血性心疾患、脳卒中、腎不全などの重症な疾病の発症につながる。

生活機能の低下により要介護になったり、死亡に至ることも。

## 当健保組合で行う保健事業

### 特定健診

40歳以上の被保険者・被扶養者に、メタボリックシンドロームに着目した健診 (特定健診) を実施。



### 特定保健指導

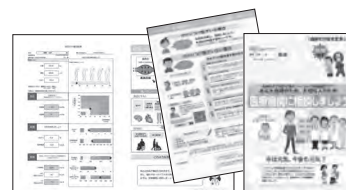
生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に生活習慣を見直すサポートをします。



### 受診をすすめる個別通知

医療機関への受診が必要な対象者の皆さまに、個別に通知を送付しています。届きましたら必ずご確認いただき、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



医療機関受診に応じていない方には再度通知をお送りすることがあります。



## 株式会社 関西都市居住サービス

“暮らしやすい”をデザインする

# KUL



### 【事業所概要】

- 所在地 大阪市中央区本町二丁目1番6号
- 従業員数 124名（令和5年4月1日）
- 健康経営優良法人 2021年、2022年、2023年認定
- 第2回健康づくりアワード（職場部門） 大阪府知事賞（最優秀賞）2016年

## 健康経営に取組むきっかけは？

「社員の健康は会社の大切な財産である」という経営陣の思いから、15年ほど前より社員の健康増進と福利厚生充実の力を入れてきました。まずは人間ドック受診制度を導入しました。95%相当額を会社が負担していることもあり、若手社員も積極的に受診し、多くの社員が健康管理に役立てています。そのため、「健診を受ける」意識は高く、受診率は100%ですが、受診後の再検査等が課題でした。そのような中、健康経営優良法人認定制度が始まったため、これまでの取組みを活かし、会社として更に社員の健康に関わっていくことを目指して色々な施策を始めました。



社員の働きやすさをデザインし、健康経営の取組みを進める人事部人事課の課長補佐 堀尾さん(左)、人事課 宮崎さん(中)、人事課 岡田さん(右)

## どんな取組みを実施されていますか？

### ①健康管理システムで健康状態を見える化

当社では、前期後期の年2回まで健診を受けることができ、前期健診で再検査となっても後期健診まで経過観察する傾向がありました。

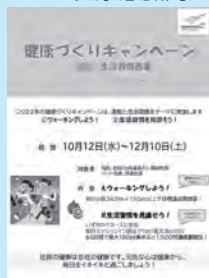
また、紙の健診結果やエクセルによる管理では非効率的であり、経年変化やリスク分析などのデータの可視化が困難であったため、改善が急務でした。そこで、健康増進に貢献するため、産業医業務と健診結果を一元管理できる健康管理システムを導入しました。当社担当者と産業医や保健師が連携して、疾病リスクを伝えるなど効果的な働きかけを行い、再検査の受診勧奨を行っています。



健康管理システムを利用した面談

### ③健康づくりキャンペーン(10月～12月開催)

「みんなで楽しく健康に！」をモットーに、健康意識向上と元気で活力ある組織づくりに繋げることを目的に、10年前より、健康づくりキャンペーンを実施しています。当時からウォーキングに着目し、毎年この時期になると階段を使ったり、1駅歩いてみたりと意識的に歩きます。ウォーキングアプリを活用し、歩数ランキングが表示されると、つつい白熱することもあります。2カ月間で360,000歩の目標達成を目指し、多くの社員が参加しています。同時に、食生活改善にもチャレンジ！今年は男女ともに「腸活コース」が人気でした。



健康づくりキャンペーンの案内

#### ＜社員の声＞

- ・朝食をとることで朝から活発に動けるようになった
- ・寝る前にスマホを見ないようにするとよく眠れた
- ・塩分を控えるよう心掛けることで健康診断で血圧の数値が改善されていた

### ②ワークライフバランスから新規事業の開拓へ

有休取得促進や残業の削減に積極的に取り組んでいます。当時は有休取得率は、37%でしたが、現在は68%。75%を目指しています。消化せずに消滅する有給休暇は積立年休として、三大疾病の治療や育児参加、再検査受診や自己啓発などの特定の目的に活用できるよう制度を整えています。



また、年間の平均残業時間は、ここ数年6時間前後を保っており、当時20時間から大幅な減少となりました。ノー残業デーの実施や残業の事前申請の徹底、上司が率先して退社する等の取組みが残業数の減少につながっています。これがワークライフバランスを充実させ、自己啓発や趣味への時間が生まれ、新規事業の開拓等良い循環につながることを期待しています。昨年度は、当社が管理する商業施設でeスポーツやARスポーツの新規事業を始めました。



新規事業のARスポーツ

### ④地域とともに健康経営

地域の大学や自治体と連携協定を結び、当社が管理する商業施設で市民向けの健康講座を開催しています。また、CSR活動の一環として、当社の社員が連携先へ出向き、地域向けの健康づくり事業のお手伝い等をするための出向制度も設けています。今後は、社員自らが講師として地域に貢献することも期待できると考えています。



市民向けのエコマミ公開講座

## 健康優良企業への取組みをされて変わったことや良かったことを教えてください

再検査の受診を勧めると、「受けてきたよ」「薬を飲むことになったよ」「精密検査の結果何ともなかったよ」等と報告してくれる社員が増えてきました。こうした声を聞くと、個々の健康意識が高まっていることを実感します。健康経営の取組みをする中で、社員同士のコミュニケーションも促進されているのだと思います。健康経営優良法人として認定されると、担当部署として自分たちが取組んできたことに自信が持てて、励みになります。社内では役員や社員から「プラチナホワイト」な会社だと自画自賛する声もよく出たりして、そんな風通しの良さも当社の自慢です。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



## 第10回 フットサル大会 開催のお知らせ

※申込受付中 当健保組合保健事業推進課あてにFAX

ことは10回目の記念大会になります☆

昨年より人工芝のきれいなコートに生まれ変わりました。

皆さまのご参加をお待ちしております。

会場▶J-SOCIETY FOOTBALL PARK 多摩 URL▶<https://j-society-fp.com/tama/>

**開催日程 10月18日、10月25日、11月1日** いずれも水曜日

参加チーム数にて変更になる場合があります

※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。



7月31日(月)  
締切

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



## 家庭常備薬配付、補助斡旋のご案内

ご家庭で日常的に発生する風邪・発熱や軽微な切傷など、薬の備えがあれば夜間でも応急措置として対応できます。また医療費の節減にもつながります。お求めやすい価格のうえ当健保組合からさらに…

**1,800円の補助金額が出ます！** この機会にぜひお申込みください。

健保補助額について ※以下の条件あり

- ご案内の常備薬には「補助金対象品」(※1)と「補助金対象外品」(※2)の2種類がございます。
- ※1は1,800円までは当健保組合で補助させていただきます。なお、1,800円を超えた分に関しては、自己負担になります。(1,800円までの購入の場合、自己負担ゼロ)
- ※2のみの購入はできません。(※2はWeb申込みのみとなり、紙の申込書にはありません)
- お一人様1回限り。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。
- お申込みをされない方には、薬の配付はありません。

**申込対象者** 令和5年6月1日現在当健保組合の被保険者の方

**申込方法** 事業所を經由して6月に配付される申込書による、郵送またはFAXによる申込みまたは、当健保組合ホームページからのWeb申込み

<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

**申込締切日** 令和5年8月31日(木) (厳守)

**配付方法** お申込み時にご指定いただく「届け出先住所」宛てに宅配便でお送りします。

**送料** 無料

**配付時期** お申込み受付順に、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、お届け時に同封の振込用紙にて、コンビニまたは郵便局でお支払いください。

安い薬が  
いっぱいある～  
さっそく  
申込みなくっちゃ



### お得情報

Web(当健保組合ホームページ)から申込むと、

- ・補助対象・補助対象外とも、より多種類から値引医薬品が選べます！
- ・抽選で「健康関連グッズ」が当たります。

ぜひWeb(パソコン、スマホ)からお申込みください。

WEBからの方が  
さらにお得感が  
あるわ～！



Web申込みは  
70%を  
超えました！  
(令和4年度実績)



# マイナンバーカードの保険証利用の 手続きはお済みですか？

2024年秋にマイナンバーカードと保険証が一体化し、  
従来の保険証を廃止する予定です！



## マイナンバーカードを健康保険証にするとこんなに便利に

### ●病院での受付が自動化

顔認証付きカードリーダーで受付が自動化されます。本人確認と保険資格の確認が一度に行えます。顔写真付きなのでなりすまし防止にもなります。  
※対面で確認が行われる場合もあります。

### ●これまでの診療情報や薬剤情報、特定健診情報が医師や薬剤師と共有できる

過去のデータが連携されるため、初めての医療機関でもデータに基づく診療や薬の処方を受けることができます。旅行先や災害時でも情報連携ができます。  
これらの診療情報等はマイナポータル\*からも確認することができます。  
※政府が運営するオンラインサービス。オンライン申請や、行政機関等が保有する自身の情報の確認、行政機関等からのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

### ●窓口で高額な医療費の支払いが不要に

医療機関などの窓口での支払いが高額になる場合、今までは事前に健保組合へ「限度額適用認定証」の発行を受ける申請手続きが必要でしたが、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を使うと、「限度額適用認定証」がなくても窓口での支払いが限度額までの支払いで済むようになります。

### ●就職・転職をしても健康保険証としてずっと使える

転職等のライフイベントの後も、「マイナ保険証」としてずっと使えます。  
なお、医療保険者（健保組合等）が変わる場合、事業主は脱退・加入の届出が引き続き必要です。

### ●医療費控除も簡単に

医療費の領収書を管理しなくてもマイナポータルで医療費通知情報を確認でき、e-Tax\*にも情報連携できるため、医療費控除の確定申告が簡単になります。  
※国税庁管轄の、確定申告や納税などの各種手続きをインターネットを通じて行うことができるシステム。

## 「マイナ保険証」はこのステッカーやポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えます ▶▶▶

### 【顔認証付きカードリーダーの使い方】

- 顔認証付きカードリーダーに、マイナンバーカードを縦向きまたは横向きにして置く。

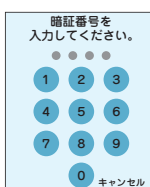


- 本人確認をします（「顔認証」または「暗証番号」を入力）。

【顔認証】



【暗証番号入力】



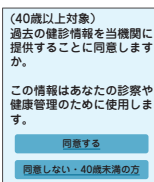
ステッカー



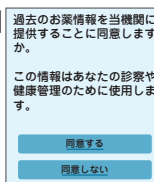
ポスター

- 医師などが薬剤情報を閲覧したり、特定健診情報を閲覧したりすることへの同意を確認。

【特定健診情報】



【薬剤情報】



- マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーから取り出す。



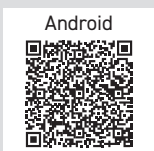
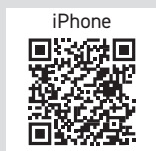
## マイナンバーカードの保険証利用申込み方法

マイナンバーカードを健康保険証として利用する（マイナ保険証）には、健康保険証利用の申込みが必要です（生涯1回のみ）。

### ●スマホから

【用意するもの】

- ✔マイナンバーカード
- ✔マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ✔アプリ「マイナポータル」のインストール



**STEP1** 「マイナポータル」を起動する。

**STEP2** 「申し込む」をタップする。

**STEP3** 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

**STEP4** マイナンバーカードを読み取る。

数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

### ●セブン銀行ATM

【用意するもの】 ✔ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面



「マイナンバーカードでの手続き」▶「健康保険証利用の申込み」  
▶画面の指示に従って操作してください。

- このほか、パソコン+ICカードリーダー、各市区町村において設置する住民向け端末等からも申込みできます。

マイナンバーカードをまだ取得していない皆さん！

## マイナンバーカードがあると、「マイナ保険証」としてだけでなく さまざまなメリットがあります

例えば…

- 本人確認書類になる
- コンビニで各種証明書が取得できる
- 新型コロナワクチン接種証明書の電子交付に
- 行政機関などが持つ自分の情報を確認したり、行政機関などからのお知らせを受け取る
- オンラインでの口座開設等民間のサービスでも使える
- 引っ越しの際、マイナポータルからオンラインで転出届を提出できる（転入届は引っ越し先の市区町村窓口で転入届を提出します）



今後も運転免許証等の一体化や、オンラインでできる行政手続きの拡大など、ますます便利になっていく予定です。まだマイナンバーカードを取得していない方は申請をご検討ください！



## マイナンバーカードの取得方法はこちらから

地方公共団体情報システム機構（J-LIS）マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>

総務省「マイナンバーカードの取得方法」

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mnp-get/>



J-LIS



総務省

## 問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

【受付時間】 平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 年末年始を除く

マイナンバーカード総合サイト



◆事業主様ならびに事務担当者様へ

## 「算定基礎届」について

提出期間は7月1日から7月10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月下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10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。

## 「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！

## 電子申請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。



## 上記に関するお問い合わせ先

上記の電子申請配信システムの導入について	03-3343-2818 (企画課)
上記の電子申請・電子媒体による届出の場合	03-3343-2825 (情報連携課)
上記の届出用紙(紙)による届出の場合	03-3343-2803 (資格管理課)

### 事業概況

令和5年  
4月末現在

#### 事業所数



1,435社

#### 被保険者数



男 86,818人  
女 49,745人  
計 136,563人

#### 被扶養者数



82,586人

#### ご家族あわせて



219,149人

#### 平均標準報酬月額



390,528円