

活用していますか? 健康ポイントプログラム KENPOS

KENPOSは、皆さまの健康づくりをサポートするサイトです。健康ポイントプログラムでは、ポイントをためて、電子ギフトや健康グッズ、医薬品、トクホ製品などと交換することができます。皆さまもKENPOSを活用して、おトクに健康になりませんか? ポイントをためるには、まずはKENPOSに登録することが必要です。登録方法は簡単なので、まだお済みでない方はぜひ早めに登録してください!!

利用可能対象者

当組合の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者の皆さま

こんなことでポイントが貯まります!

- ウォーキングなどの健康づくりキャンペーンに参加した
 - 早めに健診を申し込んだ
 - キャンペーン期間中に歯科を受診した
 - 禁煙に成功した
 - 東振協の契約医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた
 - 健診結果が良かった
- など

こんな商品と交換できます!

交換できる商品は、健康グッズ、電子ギフト、医薬品、トクホ製品など多数ご用意しています。詳しくはKENPOS内の「KENPOSポイント交換サイト」をご覧ください。



健康ポイントの有効期限は、翌年度末まで!

当年度に獲得した(支給された)ポイントは、翌年度の3月31日まで有効です。



KENPOSの登録は簡単!

所要時間3分で登録できます。健康保険証をご用意のうえ、KENPOSサイトにて初回登録をしてください。



Step 1 KENPOSサイトにアクセスし、初回登録ボタンをクリック

<https://www.kenpos.jp>

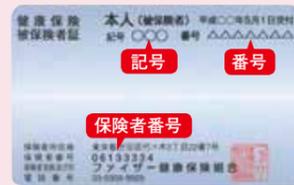
KENPOS 検索

スマートフォン用QRコード
PC・スマホ・携帯電話のいずれも
使用できます。



Step 2 必要情報を入力

- 健康保険証の
 - 保険証記号・番号
 - 保険者番号:06133334
 - 氏名(カナ)
 - 生年月日 を入力してください。
- メールアドレス・ID・パスワードをご設定ください。



Step 3 仮登録メールを受信

登録したメールアドレスに、本登録に必要なURLを記載した仮登録完了メールが送信されます。 ※この時点ではまだ登録は完了していません。

Step 4 仮登録メールに記載されているURLをクリック

これで初回会員登録は完了です。
※仮登録メールの認証URLは発行から24時間有効です。

早速KENPOSにログインしてみよう!

健保だより

2018
秋



p.2 Special Interview シリーズ③ 私の健康法、リフレッシュ法

株式会社タイショーテクノス 代表取締役社長
林 博夫さん



p.4 ファイザー健保の運動人!

p.6 インフルエンザ予防接種が始まります

p.8 健保組合からのお知らせ

p.10 2017年度 決算のお知らせ

p.12 活用していますか? KENPOS

ご家族皆さままでご覧ください。

ご案内を 同封しています。

- ・家庭用常備薬斡旋(有償)
- ・スポーツクラブルネサンス
- ・ファイザー電話健康相談

ぜひご利用ください!

ファイザー健康保険組合
<http://www.pfizer-kenpo.or.jp/>

このコーナーでは、マネジメントの方々の健康維持の方法やリフレッシュの方法など、健康についてのお話を、皆さんへのメッセージとともにお届けします。

シリーズ③ 私の健康法、 リフレッシュ法

第3回目は、
ファイザー健保の事業主のひとつである
株式会社タイショーテクノス
代表取締役社長の林さんに、
健康の維持・増進のために実行されていることや
社員の皆さんへのメッセージを伺いました。

——健康の維持・増進のために心がけていることはありますか？

意識しているのは、「体重の維持」、「年100日以上禁酒」、「一日1万歩前後のジョギング、ウォーキング」です。

朝一番での体重計測、朝晩の血圧計測を習慣にして、毎日手帳一普通の手帳をカスタマイズして健康手帳と言っています。一歩を踏み、三食の内容とカロリー、飲酒の有無と量、朝晩の血圧、体脂肪と体重、歩数を記録して、折に触れて見直すようにしています。健康手帳への記録は10年ほど続けています。

そして、毎年人間ドックを受けて、検査結果を確認して体の変化をチェックするように心がけています。

——運動はされていますか？

中高大学時代は陸上競技、社会人になってからは会社のチームでサッカーやラグビーなどをしていましたが、現在はとくにスポーツはしていません。

通勤時に最寄りの駅まで自転車に乗り、仕事の移動中もなるべく歩くようにしています。昼休みに会社にいるときは、昼食後に20分ほどのウォーキングをしています。季節のよい時期は会社近くの川辺の遊歩道を歩くのが気持ちが良いのですが、夏の暑い時期や風の強い日は水天宮駅まで行って地下道を歩いています。休日は、普通に過ごしていると歩数が増えないので、ゆっくりと膝に負担がかからない程度にジョギングをします。

昼休みのウォーキング後には、歯磨き・うがいを励行しています。そして感染症予防のために、会社の出入り際には当社製品の消毒スプレーを必ず使用しています。インフルエンザの時期はマスクも欠かせません。

株式会社タイショーテクノス
代表取締役社長 林 博夫さん



——禁酒日の実行とお酒の量の調整は難しくありませんか？

週2日以上完全禁酒日を作るように心がけています。

また、会食などで飲む機会が多いので、自宅ではルールを決めています。買い置きをせず、都度自身で購入し、量はウイスキーの水割り350mlと日本酒300mlが上限です。

健康手帳に記録した禁酒日や酒量については、妻にも話して情報共有しています。

——睡眠についてはいかがですか？

睡眠時間は平均して6時間くらいでしょうか。とくに最近は、就寝時間が遅くても早い時間に目が覚めてしまっていますが、当社のGABAのサプリメントを飲むと良く寝られます。

——健康に気をつけるきっかけはあったのでしょうか？

40歳前にロンドンに駐在しましたが、ストレスと過飲食で体重が急増し、血圧も高くなりました。

当時は喫煙していたのですが、家族が大変心配して懇請したため、商店が閉まってタバコが買えないクリスマス休暇に禁煙を断行しました。子どもが喘息だったためベランダでタバコを吸っていたのですが、外で吸うにはロンドンの冬がとても寒かったのと、タバコを吸うのが格好悪いと思ったこともきっかけになりました。ニューヨークにいた友人からニコチンパッチを送ってもらって使用していたこともあり、3日間でやめられました。禁煙して食事もおいしくなり、禁煙歴は昨年12月で25年になりました。

そして帰国後は、ジョギングと食事管理で10kg前後の減量に成功し、その後10年ほど体重は維持しています。疲れも出なくなりましたし、体型も変わらずスーツもずっと着られるので経済的な効果もあります（笑）。

——どのようなことが健康のために大切だとお考えですか？

健康のためには、言われつくしていますが、ストレスの回避、

禁酒、定期的な運動が肝要だと思います。

禁酒は無理なので節酒を目指していますが、禁酒日数が増えると飲酒日の量が増えてしまい、難しい課題です。また、血圧が高めなので今後は改善したいと思っています。

——仕事とプライベートの上手な切り替えやリフレッシュのために工夫していることはありますか？

金曜日の17時30分以降は極力予定を入れず、ジムでトレーニング（加圧とストレッチで75分程度）を行っています。そして、トレーニング後は原則禁酒としています。

土日は家族をなるべく優先するようにしています。

また、平日の昼食後のウォーキングで、事務所にこもらず外に出ることは良い気分転換になります。

——社員の皆さんに、一言お願いします。

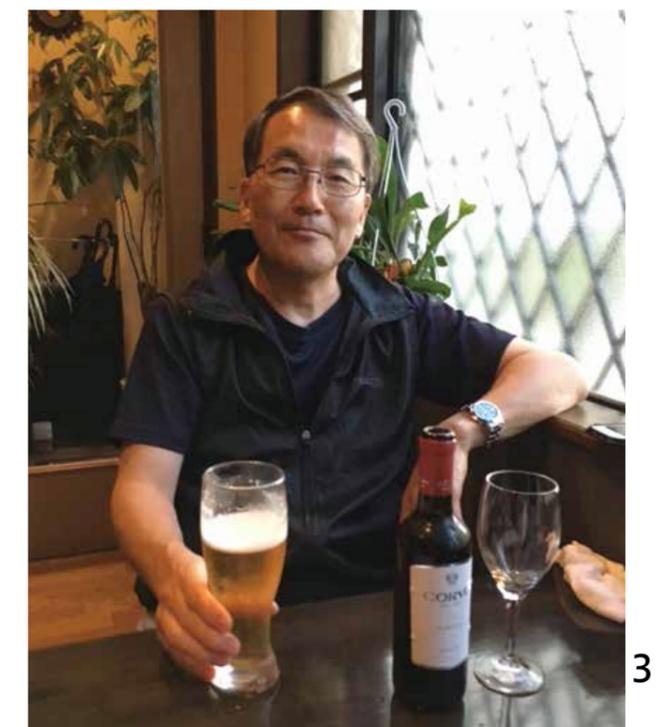
常々言っていますが、自分の健康と家族の健康は大事です。

我が社は三井製糖の子会社で、食品添加物などを製造販売しています。食に関連する商品を扱う会社だからこそ、社員は健康であるべきだと思います。“砂糖は太る”という誤ったイメージで、太っているとそのような目で見られてしまうことも往々にしてありますので、体型にも気を遣わなければいけないということもあるでしょう。

健康のためには、継続することが重要です。継続は力なので、家族、友人、同僚に自分の健康目標をデクレアして、逃げられないようにすることをお勧めします。

(インタビュー：2018年7月24日)

▼家族旅行で行った伊東のイタリアンレストランで。この日はビール1杯、ワイン1杯、ソフトドリンク1本で打ち止めしました。



ファイザー健保の運動人!

今回は、スノーボードと登山を楽しんでいらっしゃるお二人にお話を伺いました。最初は「楽しかった」、「二度とご免」と正反対の感想をもちながら、お二人とも今は運動の魅力存分に味わっていらっしゃいます。皆さんの「はまる」運動を見つけるヒントとなるかもしれません。

29 ラクオリア創薬株式会社 生物研究部 佐久間 絵光さん



▲前列左が佐久間さん

いつ頃にどのようなきっかけでスノーボードを始めましたか?

18歳の頃、母とのスキー旅行中にやってみたのがきっかけです。北海道ニセコのふかふかの雪の中、たくさん転んで楽しかったです。

スノーボードの魅力をお教えてください。

景色がとてもきれいです。山や天気によって、いろいろな景色を見ることができます。滑っている間はもちろん、リフトや行き帰りの車でスノーボード仲間とわいわいするのも楽しいです。

スノーボードと仕事をどのように両立されていますか?

平日はしっかり仕事をして、土日はすべて忘れてスノーボードに没頭します。日曜日は早めに寝て仕事に備えます。

スノーボードの他に楽しんでいる運動・スポーツはありますか?

大学時代から続けているダンス。今は社会人サークルに入って活動しています。オフシーズンのトレーニングとして最近始めたスケートボード。スケートボード自体もとても楽しく、スノーボード仲間と一緒に滑っています。

今後やりたいスポーツや運動はありますか?

ウエイクボードにチャレンジしたいと思っています。やっぱりヨコノリスポーツが気になります(笑)。

皆さんへメッセージをお願いします。

今年の冬は温かくして山へ出かけてみてください! 〆〆 きっと素敵な1日になりますよ!



30

ファイザー株式会社 PEH宮城山形営業所 北川 嘉昭さん



いつ頃にどのようなきっかけで登山を始めましたか?

2005年に、会社の先輩のピンチヒッターとして初めて本格的な登山を体験しました。30歳代終盤でまだ体力はありましたが、禁煙開始の1~2年前で、当時は喫煙習慣がありました。そんな私が初めて挑戦した山が、なんと日本で2番目に高い北岳(3,193m)でした。知識も経験もない人間が登るのはかなり無謀で、案の定、私はグループのプレーキになり、登山行程を大きく狂わせてしまいました。初日8時間、2日目10時間くらい歩き続けて、フラフラになり、「こんなにしんどいことは二度とご免」というのが率直な感想でした。

登山の魅力をお教えてください。

苦しかった登山をなぜ未だに続けているのか...それは北岳の山頂から見た富士山の景色が余りにも神々しく今でも忘れられないからです。登っていた際の辛さ、苦しさは事を成し遂げると結構忘れてしまいます。私にとって登山の魅力は、平地からは味わうことのできない、見たこともない絶景に立ち会わせてもらえることです。

どのようなメンバーとどれくらいの頻度で登山していますか?

2012年に高崎にASMとして赴任した折に高崎山岳会に出会いました。おじいちゃんやおばあちゃんが多く平均年齢が非常に高いですが、優しい人ばかりで、登山に一生懸命の



▲左から中山 公太さん、柳井 一紀さん、北川さん

方が集まっている団体です。今は仙台に転勤となりましたが、夏山の山行には参加しています。

7月~10月までの夏山シーズン時に、月1回くらいのペースで北アルプスをはじめ、いろいろな山に挑戦しています。

心に残る山行について教えてください。

一番印象に残るのは剣岳です。浅田次郎原作の映画『剣岳 点の記』では、その昔は何人たりとも寄せ付けぬ神の山だったことがありありと伺えますが、そんな山に足を踏み入れ、頂上まで行けたわけですから喜びも格別でした。帰り道で落雷にあい怖い思いをしましたが、頂上では快晴に恵まれ一人前の登山家に成長した錯覚に陥りました。有名な難所を無事に通過できたことも大きな自信となりました。登山基地の室堂は超絶景で、巨大な雪の壁を楽しめるスポットとしても有名です。登山に興味が無い方も、ここまではサンダルで行けますので、ぜひ景を楽しみに行ってください。

今後の目標をお聞かせください。

『日本百名山』の制覇を目指していて、現在ようやく50を超えたところ。最後までやり切れるかどうかは、年齢と体力・気力次第ですが、行けるところまでトライを続けたいです。

日常生活で工夫されている健康方法はありますか?

何のトレーニングもしないで3,000m級の山に登ろうとしても簡単にはいきません。土日は、体力維持のために、できる限り近所の榴ヶ岡公園で5kmランをしています。

皆さんへメッセージをお願いします。

登山を始める前は、遭難すれば迷惑もかけるし、苦しいだけの地味な運動と思っていましたが、山頂に到着した時の達成感とそこに待っている絶景に魅了されました。登山未経験の方は、まず危険の少ない山から絶景探索を始められたらいかがでしょうか? 私の拙い文章をきっかけに登山にはまる方が出現することを祈念してやみません。



運動人募集! 自薦他薦は問いません。

PFE.KenpoJP@pfizer.comまでお知らせください。

インフルエンザ予防接種が始まります

対象者：保険証をお持ちの被保険者・被扶養者
接種方法：2種類

おすすめ!

1 東振協契約医療機関で接種した場合

おすすめポイント1 医療機関窓口で支払いが一切発生しない

おすすめポイント2 KENPOSポイントがたまる(200健康ポイント/人)
※KENPOSについては12ページを参照

●当日は「利用券」と「保険証」を持参してください。

接種期間

院内予防接種…2018年10月～2019年3月
(申込受付：2018年9月～)
集合予防接種…2018年11月～12月中旬土・日
(申込受付：2018年9月～10月末日)

お問合せ先

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
TEL：03-5619-4121
9:00-17:00 (12/29～1/3を除く)

予防接種を受けるまでの流れ



※希望の医療機関への予約が必要となります。

2

KENPOSを通じた補助金申請…ご自身のかかりつけ医で接種&会計した場合

- KENPOSにログインするには初期登録が必要です。登録方法は12ページを参照
- 領収書は原本のみ、返却不可です。
- 医療機関窓口で接種費用の全額を支払い、接種後にKENPOSから補助金を申請してください。
- 申請書の郵送料は個人負担となります。郵便事故も散見されるため簡易書留を推奨します。また領収書は必ずコピーを取っておいてください。
- 申請は年度内にご家族まとめて1回のみとなります。(複数不可)

補助額上限 **¥3,890/1回接種、¥7,780/2回接種(13歳未満)**
接種期間 **2018年10月1日～2019年2月28日**
申請期間 **2018年11月1日～2019年3月31日必着**
※年度内1回の申請となります。必ず被保険者がご家族分を併せて申請してください。
申請書送付先 〒699-0203 島根県松江市玉湯町布志名767番31
株式会社イーウェル 予防接種担当

お問合せ先
株式会社イーウェル 健診事務センター
TEL：0570-057054
平日9:30～17:30 (12/29～1/4を除く)

申請方法の流れ



領収書記載項目
①接種者の個人名(フルネーム) ②接種年月日
③医療機関の住所・名称・領収印
④接種費用 ⑤予防接種代を示す記載

健保組合からのお知らせ

被扶養者資格確認書のご提出はお済みでしょうか **10月31日(水)必着**

今年の被扶養者資格確認対象は、原則昨年検認を行っていない事業所となっております。詳しい対象者は健保ホームページのお知らせに記載しておりますのでご確認ください。

今年の確認書等の提出期日は10月31日(水)必着となっております。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



「支給決定通知書」「医療費通知書」について

従来、Webにて毎月ご提供しておりました「支給決定通知書」および「医療費通知書」については、今年12月の新システム移行をめざし、Webサービスを休止しております。

新システム導入までは、「支給決定通知書」は毎月(20日前後)対象者全員に自宅宛郵送、「医療費通知書」は加入者からの依頼に基づいて自宅宛郵送にて対応させていただきます。

被扶養者扶養認定基準を一部変更しました(2018年8月1日施行)

2018年7月6日に開催された第129回組合会において、被扶養者認定基準の一部変更(案)が承認されました。2018年8月1日より、事業収入(自営業、農業、漁業、林業、不動産等からの収入)による認定対象者の収入の範囲は、最低限の直接的必要経費を控除した金額とすることといたしました。

詳細はファイザー健保組合ホームページをご確認ください。

70歳以上の高額療養費制度の見直し(2018年8月)

現役世代の公平性を図り負担能力に応じた負担を求めめるために、70歳以上の高額療養費の自己負担限度額について見直されました。

70歳以上の1カ月あたりの自己負担限度額(平成30年8月診療分から)

所得区分	個人ごとの外来	入院・世帯ごと
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	[140,100円]
標準報酬月額53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	[93,000円]
標準報酬月額28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	[44,400円]
標準報酬月額26万円以下	18,000円(年間14.4万円上限)	57,600円 [44,400円](変更なし)
低所得者Ⅱ(住民税非課税)	8,000円(変更なし)	24,600円(変更なし)
低所得者Ⅰ(年金収入80万円以下等)		15,000円(変更なし)

※[]内は、1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目からの自己負担限度額

高額介護合算療養費制度の見直し

健康保険の世帯に介護保険の受給者がいる場合に適用される高額介護合算療養費についても、見直されました。

70歳以上の人を含む世帯の1年あたりの自己負担限度額(平成30年8月診療分から)

所得区分	限度額
標準報酬月額83万円以上	212万円
標準報酬月額53~79万円	141万円
標準報酬月額28~50万円	67万円
標準報酬月額26万円以下	56万円(変更なし)
低所得者Ⅱ(住民税非課税)	31万円(変更なし)
低所得者Ⅰ(年金収入80万円以下等)	19万円(変更なし)



災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

「大阪府北部を震源とする地震災害」(2018年6月18日)、西日本を中心とした豪雨「台風7号及び前線に伴う大雨災害」(2018年7月)などの災害救助法の対象となった被災者の方は、医療機関での窓口負担が免除される場合があります。

対象の方は、ファイザー健保組合までご連絡をお願いいたします。

公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

受診者の年齢や病気等によっては医療費の一部または全部が公費でまかなわれる場合があります(乳幼児医療・小児慢性特定疾患・難病や特殊疾病による特定疾病医療費助成制度・自立支援医療制度等)。

対象の方は、ファイザー健保組合までご連絡をお願いいたします。

役員議員改選について

2018年7月6日付けをもって、ゾエティス・ジャパン(株)より選定議員を変更する旨の通知があり、同日に理事補欠選挙が行われ、新理事として宮森一樹様を選出されました。任期は2020年6月25日までとなります。

スポーツクラブルネサンス秋のキャンペーン **10/1(月)~11/25(日)** **同封チラシ参照**



全国176カ所の施設を法人会員料金でご利用いただくことができます。いつでも入会可能ですが、キャンペーン期間中にご入会いただくと、とてもお得です。このチャンスをお見逃しなく。

秋の家庭用常備薬斡旋販売を行います **申込締切12/7(金)** **同封チラシ参照**

2017年1月から「セルフメディケーション税制」が施行されています。市販薬を上手に使用してみたいかたがでしょうか。斡旋販売では加入者限定価格でご案内いたしますので、この機会をぜひご利用ください。購入費用は送料を含めて全額自己負担です(購入金額4,000円以上の場合送料無料)。次回のご案内は2019年4月です。

詳細は同封の案内をご覧ください。

- ファイザー健保組合ホームページ申込 ▶ ID: pfizer パスワード: kenpo
- 郵便申込: 12/7(金)必着



ファイザー電話健康相談(無料)をご活用ください **同封チラシ参照**

24時間年中無休で健康相談を受け付けています。スタッフは保健師、看護師、栄養士などの専門的な資格を持っており、センターに常駐している医師がバックアップしています。お子さまの急な病気への対応や、休日や夜間に受診できる病院を探したいとき、日常の健康面での悩みなど、お気軽にご相談ください。

国外からは国際フリーダイヤルで通話可能です。

☎ 0120-855-052



決算をお知らせします

2018年7月6日(金)にファイザー株式会社本社にて第129回組合会が開催され、2017年度の決算が承認されました。

一般勘定

1 2017年度決算の収支

- 収入は、53億6,607万円(対前年1.1%減)となり、主な内訳は保険料等収入53億1,708万円(対前年1.5%減)、国庫補助金、財政調整事業交付金、利子収入等4,899万円でした。
- 支出は、43億3,421万円(対前年12.4%増)となり、主な内訳は保険給付費18億447万円(対前年2.5%減)、納付金・支援金等20億8,210万円(前年比33.5%増)であり、収支は10億3,186万円の黒字となりました。
- 残金処分として10億3,153万円を当初の予定通り今後のますます増加する国への納付金に備えるために別途積立金に積み立て、33万円を財政調整事業繰越金といたしました。

2 今後の医療制度改革が当健保に与える影響について

- 高齢者医療を支えるための国への納付金の一つである後期高齢者支援金は、算定方法が2017年度から全面総報酬割となり、さらに前期高齢者納付金の算定方法も全面報酬割制度の導入の検討がされており、総報酬の高い当健保の国への納付金負担は今後ますます増加することが予測されます。

3 当健保の財政と今後について

保険料率を2015年度に9.4%に改定しましたが、当時の予測より①国への納付金額が低くなったこと、②給付費(主に医療費)が抑制されたこと、③母体事業主からの賞与保険料収入が大幅アップしたことにより、現在予測以上の別途積立金となっております。

一方で、今後、前期高齢者納付金の算定方法の変更の可能性や各事業主で定年再雇用者数の増加等による、収入支出バランスの悪化も予測されます。

このような状況を鑑みて、今組合会において、2019年度の国への納付金の方向性や健保加入者の状況を確認し、2020年度に向けて現在の保険料率の改定(引下げ)をすべきか検討していく旨の説明をしました。

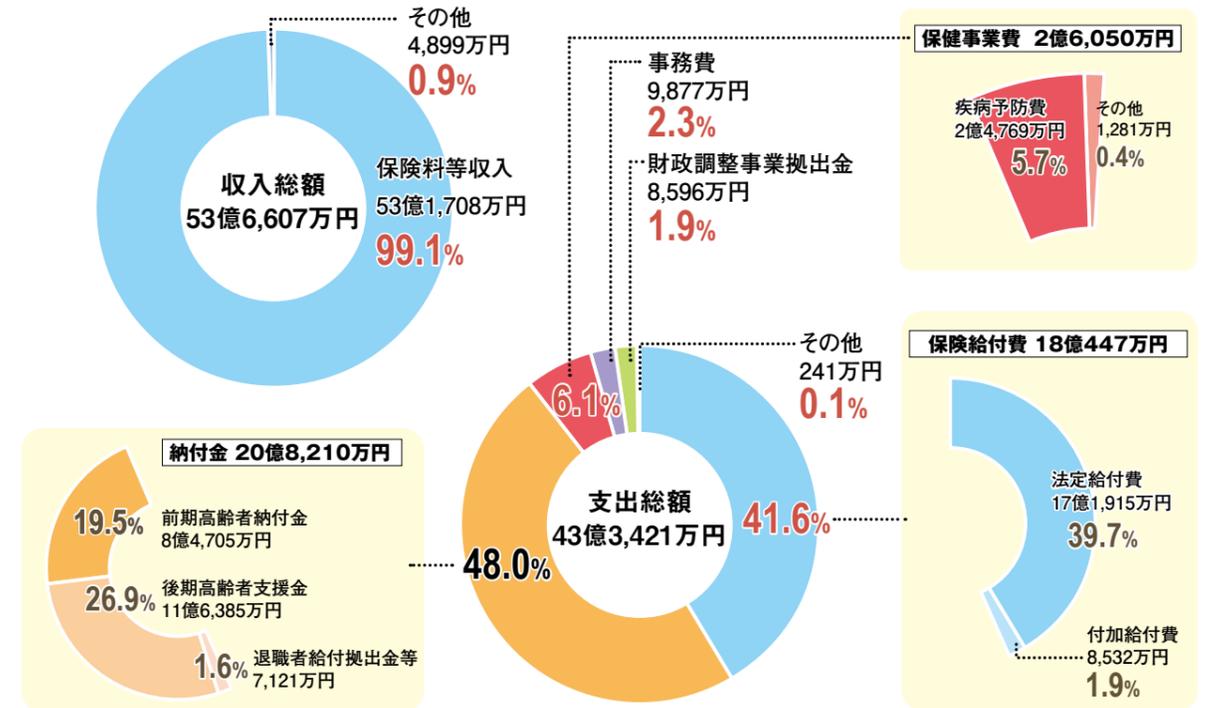
介護勘定

2017年度決算の収支

- 収入は、5億5,619万円となり、介護保険料収入4億5,035万円(対前年0.6%増)、前年度繰越金1億582万円と利子収入(1.2万円)でした。
- 支出は、4億1,559万円であり、主な内訳は介護納付金4億1,550万円(対前年22%増)、介護保険料還付金8.7万円でした。
- 収支は1億4,060万円の黒字となりました。
- 残金処分として1億4,060万円を2018年度予算に繰越しました。

2019年度はこの繰越金で収支バランスをとることができそうですが、2020年度は介護保険料率の大幅なアップが必要となります。皆さまの負担をできるだけ軽減できるよう、一般保険料率の改定(引下げ)について同時に検討していきます。

一般勘定



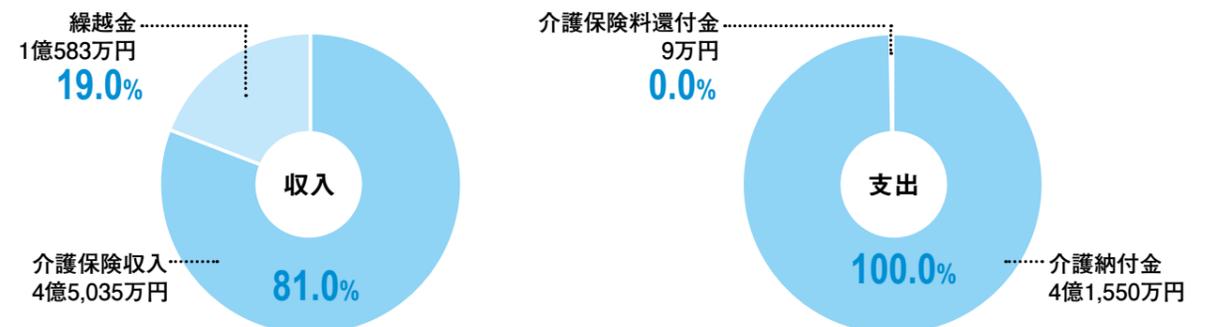
(単位：千円)

収入	予算	決算	過不足 (△印不足額)
保険料等収入	5,245,586	5,317,082	71,496
その他収入	32,762	48,991	16,229
収入合計	5,278,348	5,366,073	87,725

(単位：千円)

支出	予算	決算	過不足 (△印残額)
保険給付費	1,787,501	1,804,469	16,968
納付金	2,083,202	2,082,103	△1,099
保健事業費	299,076	260,495	△38,581
その他(予備費含)	1,108,569	187,143	△921,426
支出合計	5,278,348	4,334,210	△944,138
決算残額		1,031,863	

介護勘定



(単位：千円)

収入	予算	決算	過不足 (△印不足額)
介護保険収入	438,518	450,353	11,835
繰越金	105,832	105,828	△4
雑収入	3	12	9
収入合計	544,353	556,193	11,840

(単位：千円)

支出	予算	決算	過不足 (△印残額)
介護納付金	413,813	415,500	1,687
介護保険料還付金-その他	130,540	87	△130,453
支出合計	544,353	415,587	△128,766
決算残額		140,606	