

健保だより

2018
春

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

ゾエティス・ジャパン株式会社 代表取締役社長
加藤 克利さん



p.4 ファイザー健保の運動人!

p.6 「特定保健指導」とは?

p.8 第2期データヘルス計画が
スタートします!

p.12 KENPOS 健康ポイントをためて、
健康と商品を Get しよう!

p.14 2018 年度 年間スケジュールと保健事業

p.16 健保組合からのお知らせ

p.18 2018 年度 予算のお知らせ

p.20 We Love Sports
プロフリークライマー
野口 啓代さんにインタビュー

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。

- ・家庭用常備薬幹旋(有償)
- ・スポーツクラブルネサンス

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/>

We Love Sports

やんちゃな遊びの延長線

クライミングと出会ったのは、小学校5年生のときに家族旅行で出かけたグアムのゲームセンターでした。実家が茨城で牧場を経営していたので、普段から牛に乗って遊んだり、木登りをしたりとおてんぼで、やんちゃな遊びが大好きで(笑)。高い所に登れるのが楽しかったなと思います。

日本に帰ってすぐクライミングを始めて、中学校に上がるタイミングで父が実家にクライミングジムを建ててくれたんです。その後も、私のレベルに

合わせて何度も増改築してくれて。父や家族のサポートには、今も本当に感謝しています。

クライミングは力が強いとか、身長が高いから有利ということではなくて、手先の器用さや重心移動など、細かい身体のコントロールが重要な競技なので、小回りがきく日本人には向いているのかも知れません。

スピードの種目が今後の課題

クライミングには、「ボルダリング」「リード」「スピード」の3種目があるんですが、オリンピックでは3種目

の合計でメダルを競うので、これまでやっていたスピードの種目は今後の課題だと感じています。

トレーニングは、自分の課題を見つけて、できないことをできるようにしていく練習です。勝てないときは必ず原因があるので、それと向き合うことが大事だと思います。シーズン中は身体の回復にも気を遣って、トレーニング後に赤身のお肉とか動物性のたんぱく質を摂るようにしています。体重はあまり気にしないんですが、お菓子とか甘い物を食べ過ぎると体脂肪が増えますし、動きが悪くなったりするので、トレーニングには注意しています。

もつトレーニングを知ってほしい

私がクライミングを始めた当時はまだ世界的にクライミングがスポーツだという認識すらなく、アウトドアで危険というような誤解もあったり、マイナーな競技でした。だから今みたいに日本でクライミングが一つのスポーツとして発展するとは思っていませんでした。今では海外より日本の方がジムの数が多いほどですからね。こういったインタビューなどでクライミングを知ってもらえる機会も増えたので、もっとそういう活動もしていきたいなと思っています。

オリンピックに向けて、自分自身を高めていきたい

オリンピックに向けて、これからは1日1日を大切に、自分自身を高めていきたいと思っています。まずはオリンピックに出場するのが第一ステップ。そしてなるべくいい色のメダルを狙いたいですね。



Profile ● のぐち・あきよ

1989年、茨城県龍ヶ崎市の出身。小学5年生のとき、家族旅行先のグアムでクライミングと出会う。中学校入学前の全日本ユース選手権で、中学生を押しつけて優勝するなど早くから活躍し、2008年のボルダリング・ワールドカップで日本人女性初の優勝を果たす。2009年、2010年、2014年、2015年にボルダリング・ワールドカップ年間総合優勝。2016年にはボルダリングジャパンカップで通算10回目の優勝を達成するなど、日本のクライミング界を牽引する。

photograph: 遠藤直次



プロフリークライマー 野口 啓代さん



写真提供: 株式会社Base Camp

東京オリンピックの新種目・スポーツクライミングとは

オリンピックで行われるスポーツクライミングは、通常は単種目として行われる「ボルダリング」「リード」「スピード」の3種目を1人の選手がすべて行い、その合計で順位を競う。「ボルダリング」は5m以下の壁に設定された課題を制限時間内にいくつ登れたかを競い、「リード」は12m以上の壁をロープで安全確保しながら登り、制限時間内での到達高度を競う。「スピード」は15mの壁を2名同時に登り、その速さを競う。

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② 私の健康法、 リフレッシュ法

第2回目は、ゾエティス・ジャパン株式会社代表取締役社長の加藤さんに、健康面で具体的に気をつけ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。

—健康のために気をつけていることはありますか？

端的に3つの単語でまとめると、「姿勢」、「足腰」、「腸内環境」となります。

まず「姿勢」を保つことはとても大切だと思います。人間は、2足歩行が始まった時代から、重力に逆らって微妙なバランスを保ちながら生きています。バランスが崩れて、真っ直ぐの姿勢から角度が1度ずれるだけでも体には大きな負担になるので、立っているときでも座っているときでも、姿勢には常に気をつけています。

仕事中は、姿勢を保つことを主眼にしたデザインのイスを使用しています。また、靴にも気を配っています。人間は何もしないと前かがみになるので、つま先が上がって重心が少し後ろにかかり、真っ直ぐ立てるオリジナルのものをしています。知り合いのドイツ人の靴職人に、私の体形や姿勢をチェックし、左右の足の長さの違いも計測したうえで、作製してもらっています。

最近、会社の会議室にぶら下がり健康器を設置しました。ぶら下がるという「姿勢」はストレッチ効果があり、体にもよい効果があると思います。社員の皆さんに活用してもらっています。

2つめの「足腰」については、日々負荷をかける必要があると感じ、週に数回はオフィスがある14階まで316段の階段を昇っています。皆さんに驚かれることも多いのですが、習慣にしたなら、きつなくなりました。たまに1週間ほど階段を昇らない日が続くと気持ち悪く感じます。

3つめの「腸内環境」については、朝食には必ず、そして家で食事をするときは毎食、納豆を食べるようにしています。納豆を食べることで腸内環境が整えられたせいか劇的に体調が良くなったように感じます。カゼをひかなくなりましたし、就寝時間が遅くても翌日に残る疲れがまったくちがいます。納豆のコストパフォーマンスはすごいです（笑）。

ゾエティス・ジャパン株式会社
代表取締役社長 加藤 克利さん

—スポーツはしていますか？

私は、子どもの頃から相撲や柔道などの格闘技をしてきました。相撲は小学生の頃に習っていて、わんぱく相撲第1回大会の地区横綱にもなりました。相撲や柔道は足腰を鍛えるのに大きな役割を果たしてくれたと思っています。

最近、年に1回、フルマラソンに出場しています。ただ練習はほとんどしないので、毎回すぐにバテ、完走に5時間かかります。走っているときは本当につらいのですが、ゴールしたときの達成感は何にもにも代え難いです。

普段はとくに特定の運動はしていませんが、週末に時間があればジムに行き、1時間ほどウエイトトレーニングをします。

—オンとオフの切り替えはどのようにしていますか？

人間はロボットでないので、オンとオフを完全に分けることはできないと思います。仕事に週末の予定を考えることもあるでしょうし、プライベートの時間でも仕事のことを思い出すことは多々あるでしょう。それを無理に封じ込めようとするところこそ、不健康です。オンとオフを厳密に区別しようとする、かえってストレスを感じ、自分を疲れさせてしまうのではないのでしょうか。

忙しいというのは主観的に感じることなので、私は意識的に忙しくないと思うようにしています。そう思えば気持ちに余裕も生まれます。

—意識して“リフレッシュしよう”と思うこともないですか？

仕事で会食することも多いですが、様々な方とお会いしてお話を聞き、相手の方の意外な一面に触れて新しい発見をする機会にもなるので、負担に感じることはありません。また、自分のことを伝える良い機会にもなり、逆に楽しめる場だと思っています。そこからまた新たな展開が生まれことも多々あります。



もちろんプライベートの時間は心置きなく楽しめます。私は「アルコール撲滅運動」を提唱していて、同志の皆さんと過ごす時間が良いリフレッシュになっています。「アルコール撲滅運動」というのは、アルコールをこの世から失くすために我々が飲んでしまおうという趣旨の集まりです（笑）。

—社員の皆さんに一言お願いします。

私は普段はとても健康体なのですが、実は先日、プライベートで行ったスノーボードで転倒し、肋骨を損傷しました。その経験で、健康体のありがたみを感じました。

健康は非常に重要なものです。皆さんにも健康に気をつけて良い生活を送っていただきたいと思っています。体調を崩すと、仕事先の人や家族など周囲の人はもちろん、自分自身にも迷惑がかかります。健康を意識して、自分にできるちょっとしたことを心がけて習慣化することで、必ず良い影響があるはずです。

(インタビュー：2018年1月29日)



1 アメリカでのボクシング観戦時にリングに登場
2 プロレスラーの天龍さんとアルコール撲滅運動
3 業務中に座る姿勢矯正チェア
4 オーダーメイドの靴
5 日本最大の特約店の社長と野球観戦

ファイザー健保の運動人!

今回は、筋肉トレーニングを実践されているお二人にお話を伺いました。

自身の生活パターンに合わせて取り組んでいらっしゃるお話は、

忙しい日々を過ごす皆さまにも健康力アップのヒントとなりそうです。

27 株式会社タイショーテクノス 范津平 (FAN JINPING) さん

筋トレはいつからやっていますか? また、筋トレを始めたきっかけは?

24年ほど前から続けています。筋トレを始めたきっかけは、父からもらった映画「ターミネーター」のビデオテープです。主人公を演じたシュワルツェネッガーの筋肉姿とその強さに魅了されて、そのようになりたいという思いは、種のように幼少期の私の中に植え付けられました。

筋トレの効果をどのような時に感じますか?

体が元気になり、頭がスッキリします。たまに不機嫌を感じていても、少し筋トレすると気分が回復します。また、力仕事をするときには、無理なく対応できるので筋トレの効果を感じます。

注目されたいタイプなので、夏場の海水浴場では、女性だけでなく男性の視線まで引き寄せて嬉しかったです(笑)。

普段はどのように筋トレを実施していますか?

今年の1月5日から週4回ほどスポーツクラブに通っています。

その前は、家で懸垂できる場所を見つけて懸垂したり、通販で買ったダンベルなどの道具を使って二頭筋などを鍛えたり、道具なしにプッシュアップやシットアップをしていました。また、家周りの道を走っていました。普段の生活の中でも、懸垂できる場所を見つけると、周りの人の迷惑にならないように気をつけながら懸垂しています。

筋トレは、レストランのメニューに例えると、単品ではなくコースと言えると思います。重量トレーニングだけでなく、有酸素運動や瞑想などを体質に合うパターンでコースに組んでいます。そういったことも自分の健康促進に想像以上に繋がっていると感じます。

スポーツクラブではどのようなメニューを実施していますか?

自己流で、腕、胸、背中、足などの部位のトレーニングを実施する間に、有酸素運動を取り入れています。クラブでは



トレーニングエリアをメインに利用していますが、現在通っているクラブはプール付きなので、ランニングの代わりに、たまに水泳をしています。スポーツクラブは、暖房があり、プールがあって水泳もできるのがよいところです。

今後の目標があれば教えてください。

現在の胸囲をキープしたうえで、上腕を40cmまで大きくさせたいです。腹筋はさらに割れるように頑張りたいです。

皆さんへメッセージをお願いします。

2018年の希望、美、健康、魅力を手に入れたいあなた、筋トレを始めませんか!

28 ファイザー製薬株式会社 IM広島西営業所 小澤 裕介さん



▲元PRIDE世界チャンピオンの五味選手(左)と

水野選手と岩本選手は私がトレーナーとして指導していました。五味選手、桜庭選手とは格闘技つながりです。

▶ボクシング日本スーパーバンタム級王者の水野選手(右後)と



▲全日本プロレスの岩本選手(左)と



▲桜庭選手(右)と



どんな運動をされていますか?

週3~4日ジムで筋トレをしています。家での筋トレは、夜10時頃から2~3時間行います。筋肉の超回復の時間を計算し(小さい筋肉群は24時間、大きい筋肉群では72時間空けるなど)、部位ごとに分けてメニューを組んでいます。

曜日	メニュー例
月曜日	胸、肩、上腕三頭筋、腹筋
火曜日	背筋、上腕二頭筋
木曜日	下半身、上腕二・三頭筋、腹筋
日曜日	胸、肩、上腕三頭筋、腹筋
月曜日	背筋、上腕二頭筋、腹筋

また、不定期で修斗(総合格闘技)の道場に指導員として通っています。今でもたまに大会に出ることもありますので、階級の体重コントロールが大変です。大晦日の大会に出ることが目標です。

筋トレの効果と魅力を教えてください。

スポーツの上達、睡眠の質の向上、肥満リスク低減、血糖値コントロール、腰痛予防、ストレス解消、健康寿命の延伸、成長ホルモンの分泌サポート、QOLの向上、セロトニンやIL-6分泌促進など挙げればきりがありませんが、一番はやはり、筋肉は嘘をつかないところです。

そして一度できた筋肉はマッスルメモリーのおかげで、家族、仕事の都合やケガなどで一度落ちてしまってもすぐに取り戻せることです。

また、速筋の筋繊維を増やすことで、健康面では基礎代謝が高くなり、1日の消費カロリーが上がるので、太らなくなることなどのメリットがあります。筋肥大を狙っているときは1日7,000~8,000kcal程度摂取しますので当然体重は増えますが、絞る時は1日3,000kcal摂っていても痩せていきます。筋肉を追い込むこと、休ませること、必要な栄養を摂ることをセットで継続できていれば、なりたい自分になれるはず!

健康のために心がけていることはありますか?

一番心がけていることは食事です。3時間おきに常にタンパク質を摂るようにしています。カロリーよりもたんぱく質の摂取量が優先ですね。忙しい時などは1日5食、すべてプロテインのみだったりします。

皆さんへメッセージをお願いします。

筋トレは場所、時間を問わずできるうえに、やり方さえ間違わなければ短時間で効果を出すこともできます。1カ月もあれば格段に変わります!

やり方がわからない方はいつでも相談ください。

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。

「特定保健指導」とは？

「特定保健指導」とは？

国の健康保険法によって健保が実施するよう義務付けられているプログラムです。

特定健診の結果で、保健師などの専門家が、メタボリックシンドロームのリスクがある人に対して生活習慣改善のアドバイスを行い、目標達成のための取り組みを支援します。

このサポートは、メタボリックシンドロームのリスクの大きさにより、「積極的支援」(リスクが大きい方向け)と「動機付け支援」(リスクが中程度の方向け)の2種類に分けられています。

特定保健指導の対象者として健康保険組合から連絡を受けたら

生活習慣病に自覚症状はありません。これがこの病の一番怖いところです。

改善の取り組みは、早期にスタートするほど個人への負担が軽いと言えるでしょう。

連絡を受けたら後回しにせず、ぜひプログラムに参加して、保健師と一緒にご自身の生活習慣改善に取り組んでください。

皆さまのサポートを担当するのは、次のスペシャリストです。それぞれの会社からメールや郵便で対象者へ直接連絡がいきます。

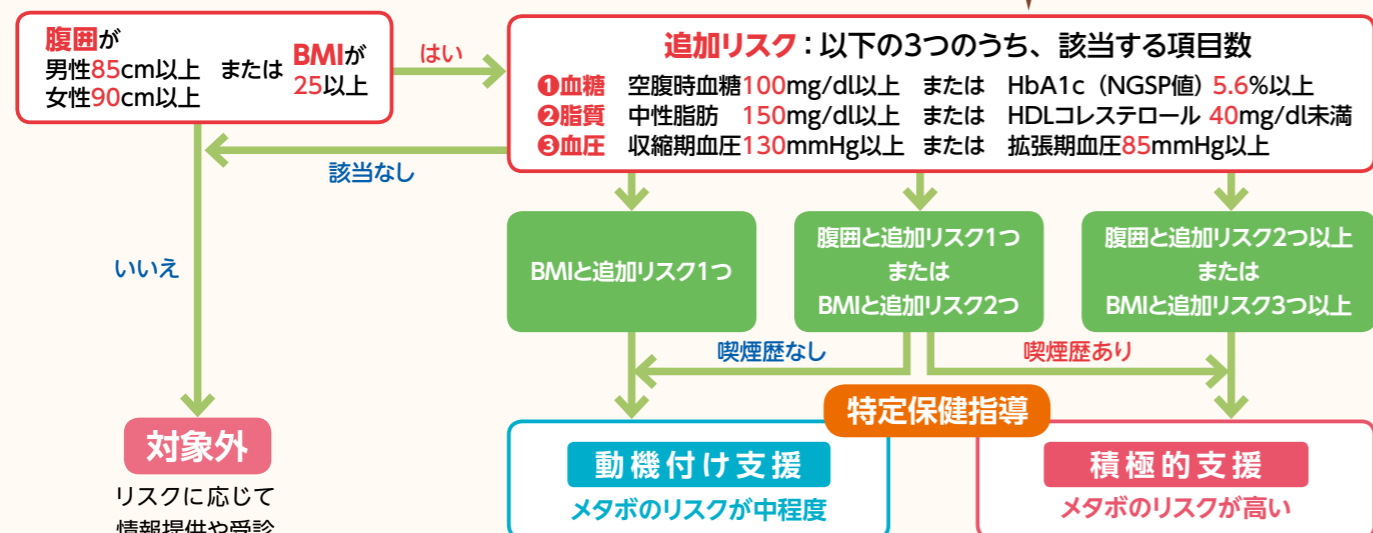
委託先 (株)Finc→被保険者(社員)
会社名 (株)フィッツプラス(旧クックパッドダイエット)→被扶養者(家族)

特定保健指導の対象者

特定健診の結果より、下記の基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。現状は、生活習慣を見直すことによってメタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病を予防できる状態であるということです。



特定保健指導の階層化判定基準



* 血圧降下剤等を服薬中の人は、特定保健指導の対象になりません。
* 65歳以上の方は積極的支援レベルでも動機付け支援となります。
* 2年連続で積極的支援に該当した人のうち、1年目に積極的支援を終了して2年目の特定健診結果が一定以上改善している人は、2年目の特定保健指導は動機付け支援となる場合があります。

特定保健指導は健康力アップのチャンス

実際に、特定保健指導を受けた人に改善効果があるということがわかっています。

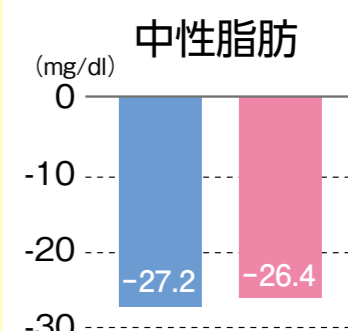
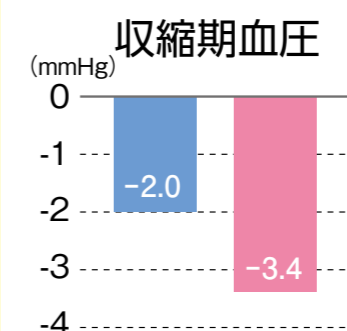
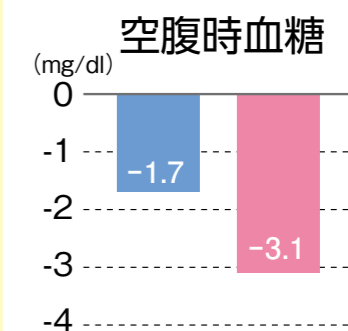
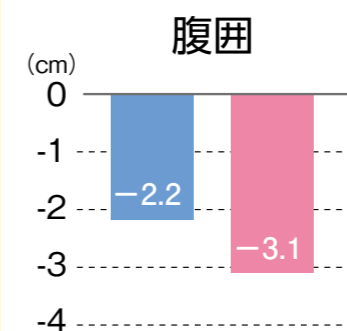


特定保健指導(積極的支援)による改善効果

(2008年度→2009年度)

* 特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ

■ 男性(40~64歳)
■ 女性(40~64歳)

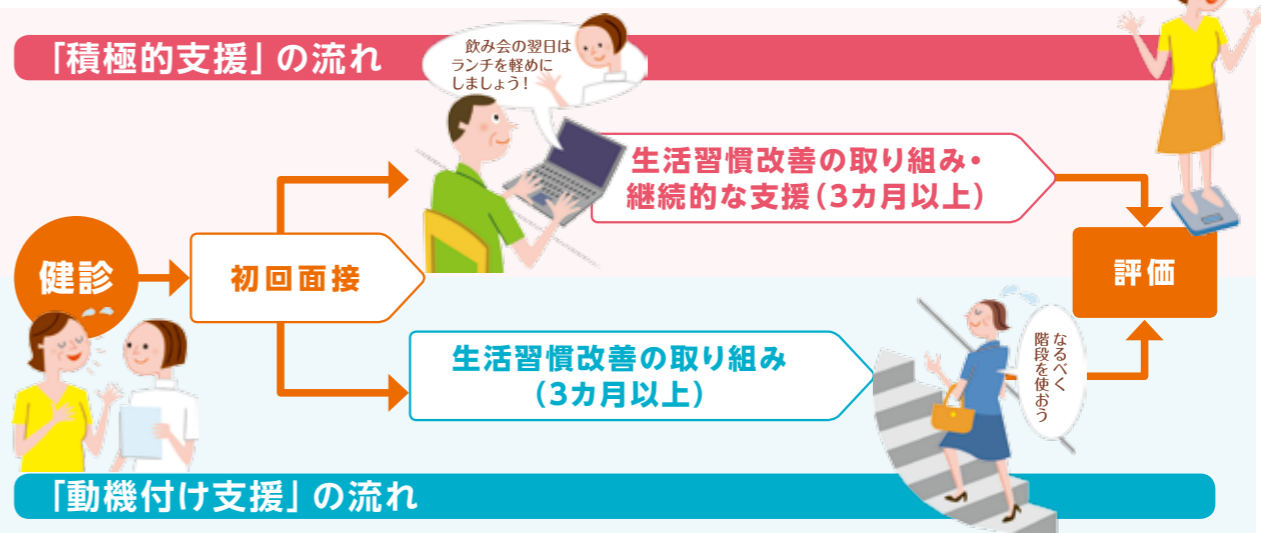


特定保健指導の進め方

特定保健指導は、「積極的支援」「動機付け支援」とともに、まず医師や保健師、管理栄養士などの専門家との面接から始まります(初回面接)。面接では、現在の健康状態の説明や健康になるための生活習慣改善の具体的なアドバイスを受けて、保健師などと一緒に生活習慣改善に関する目標を立てます。

その後は、各自で目標に基づき生活習慣の改善に取り組みます(3カ月以上)。「積極的支援」対象者には、その間、保健師などから面接・電話・電子メールなどによるサポートがあります(継続的な支援)。

そして、初回面接の3カ月後以降に保健師などと一緒に成果を確認します(評価)。



* 初回面接は、健診当日とその後(健診結果判明後)の2回に分けて実施される場合もあります。

第2期

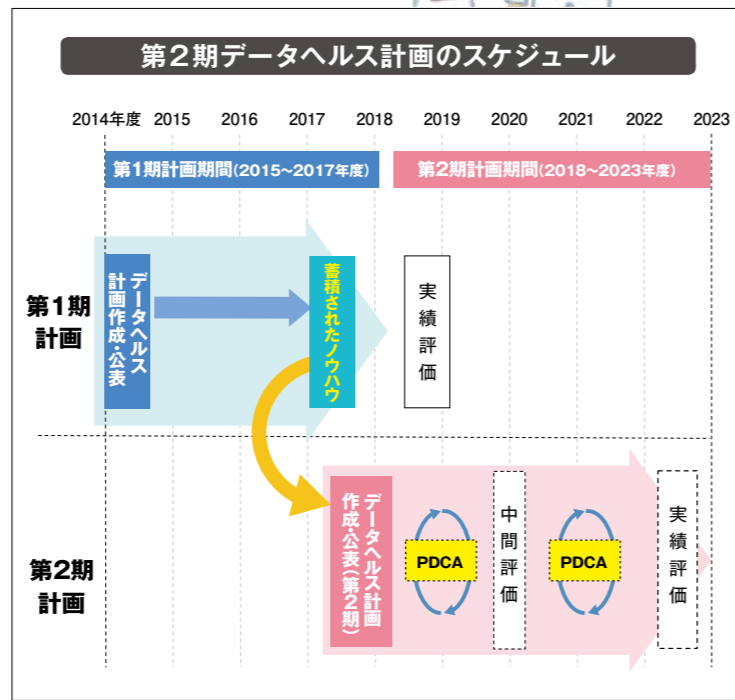
データヘルス計画がスタートします!



データヘルスとは、健保組合加入者の健康データを活用して、データ分析に基づき、個人の状況に応じた保健指導や効果的な予防・健康づくりを行うものです。

2015年度からスタートした第1期が2017年度に終了し、2018年度から第2期データヘルス計画がスタートします。2016年度のファイザー健保組合加入者の皆さんの健康データを分析し、見えてきた7つの課題に対して、2018年度から取り組みを開始します。

私たちが将来にわたって健康でいられることは、ご自身もご家族も幸せで、皆さんが元気で働けることは会社にとっても有益で、健保組合も医療費増の抑制となり、皆が幸せになれることなのです。健保組合や健保組合が委託した会社より、文書やメール、電話で保健指導等の案内がありましたら、ぜひお受けいただけますようお願いいたします。



レセプトと健診データの突合により
当健保加入者の
7つの課題
優先すべき

- 35歳代からの生活習慣病の増加
- 45歳以降の肥満割合の高さ
- 緊急度の高いリスクを持つ加入者が受診していない、またはコントロールできていない
- 乳がん・大腸がんでの受診者数が増加傾向
- 被扶養者の高額医療費の金額・件数が被保険者より多い
- 若年層からの運動習慣付けの必要性
- 被保険者(本人)の17.5%が、5年間まったく歯科に通院していない

1

35歳代からの生活習慣病の増加



生活習慣病における受診者数は、35歳代より急増しています。

対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

若年層への保健指導

被保険者 被扶養者

特定保健指導の対象年齢になる前の20代、30代の方で、特定保健指導のリスクを抱えている方に、保健指導のご案内をいたします。一度増えた体重、腹囲を減らすのは大変です。より良い生活習慣を若いうちに身につけることで、将来の生活習慣病の発生を防げます。

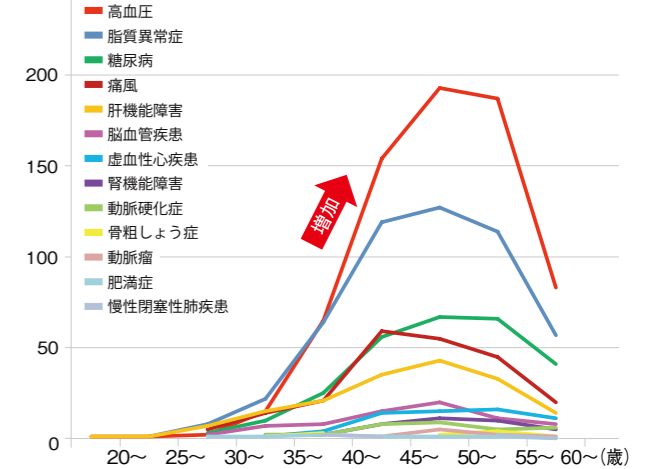
■新委託先(株)フィンクの保健指導の特徴:

- 3カ月間の短期集中指導 (従来は6カ月間)
- Web会議システムを使用した遠隔指導
- 体組成計(体重計)の無料レンタル
- 60日間の食事のアドバイス

委託先 株式会社 FiNC(フィンク)

委託先・指導方法の変更

■2016年度 生活習慣病の年齢別の延べ受診者数 (疑いを含む)



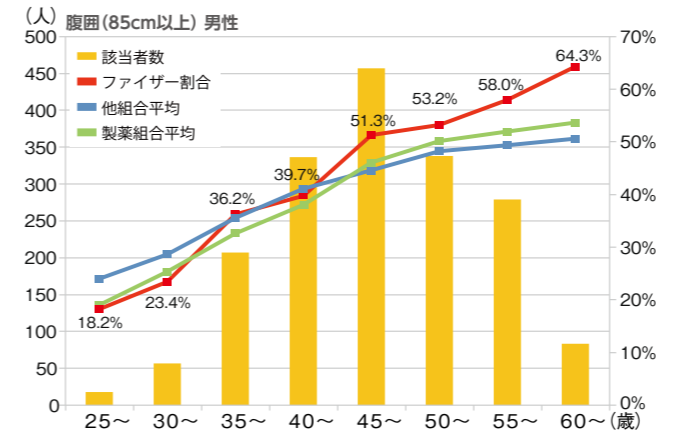
2

45歳以降の肥満割合の高さ

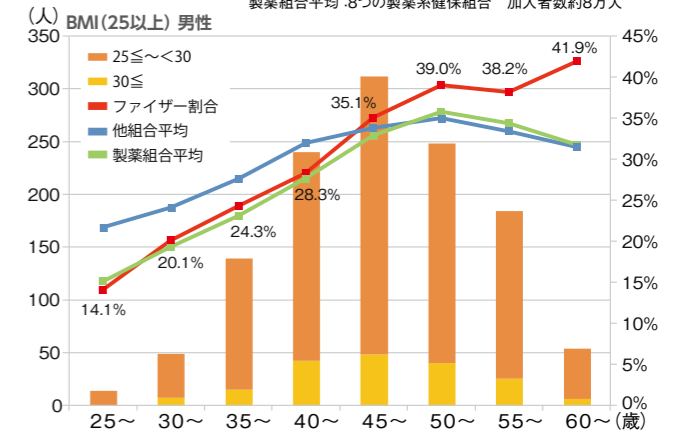


他の健保組合と比較すると45歳以上で、腹囲・BMIにおいて基準値超えの割合が高くなっています。

■基準値以上年齢別該当割合 2016年度/被保険者(本人)



※他健保平均:さまざまな業種の26健保組合 加入者数約150万人
製薬組合平均:8つの製薬系健保組合 加入者数約8万人



対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

スマートダイエットプログラム

被保険者 被扶養者

特定保健指導の対象者※への保健指導です。委託先・指導方法の変更
※腹囲・BMIが基準値以上で、血圧・脂質・糖代謝が基準値以上の場合、国が定める特定保健指導の対象となります。

■新委託先(株)フィンクの保健指導の特徴:

- 3カ月間の短期集中指導 (従来は6カ月間)
- Web会議システムを使用した遠隔指導
- 体組成計(体重計)の無料レンタル
- 60日間の食事のアドバイス

委託先 被保険者 → 株式会社 FiNC(フィンク)

被扶養者 → 株式会社 フィッツプラス(旧クックパッド)

服薬者への保健指導

被保険者 被扶養者

服薬しながら、特定保健指導のリスクを抱えている方に、保健指導のご案内をいたします。対象になった方には、主治医の許可をお取りいただき、進めていきます。お薬を飲んでいるから大丈夫、と安心していませんか?服薬だけでなく、生活習慣の見直しを同時に進めることで、症状の進行を抑えられます。

委託先 専門医ヘルスケアネットワーク

3

緊急度の高いリスクを持つ加入者が受診していない、またはコントロールできていない



■2016年度健診結果および2017年3月現在レセプト状況による重症化リスク該当人数

ファイザーウェルネスセンター基準

検査項目	2016年(平成28年)度高緊急対応者				
	該当者	未治療	治療放置	受診中	
血圧	収縮期	5	1	1	3
	拡張期	9	3	0	6
肝機能	GOT	1	0	0	1
	GPT	2	1	0	1
	γ-GTP	4	1	0	3
	γ-GTP	0	0	0	0
糖代謝	血糖値	15	5	0	10
	HbA1c	8	4	0	4
脂質代謝	中性脂肪	16	9	0	7

検査項目	2016年(平成28年)度優先対応者				
	該当者	未治療	治療放置	受診中	
血圧	収縮期	15	5	0	10
	拡張期	65	27	2	36
肝機能	GOT	8	4	1	3
	GPT	20	12	1	7
	γ-GTP	37	20	1	16
	γ-GTP	1	1	0	0
腎機能	クレアチニン	10	1	1	8
	e-GFR	43	20	1	22
	尿酸	77	40	1	36
糖代謝	尿蛋白	39	20	2	17
	血糖値	140	27	3	110
	HbA1c	86	10	1	75
脂質代謝	尿糖	48	6	0	42
	中性脂肪	31	14	1	16
	LDL-C	155	101	4	50
	HDL-C	11	6	0	5

対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

重症化予防対策

健診結果レセプトの突合せにより、**受診が必要な方、受診していてもコントロールできていない方に、受診勧奨、専門医の紹介と受診勧奨のご案内**をしていきます。
その後に**受診の有無をレセプトにて確認しフォロー**することで、確実に重症化を防ぐサポートをしていきます。

一部フォローを追加

健診結果による受診勧奨とフォロー

健康診断の結果で、要医療や要治療があった方、忙しいからと言って、後回しにしていますか。
健康診断の結果で、**受診が必要という判定を受けた方に対して、受診勧奨**をしていきます。そしてその後に**受診の有無をレセプトにて確認しフォロー**することで、重症化を防ぐサポートをしていきます。

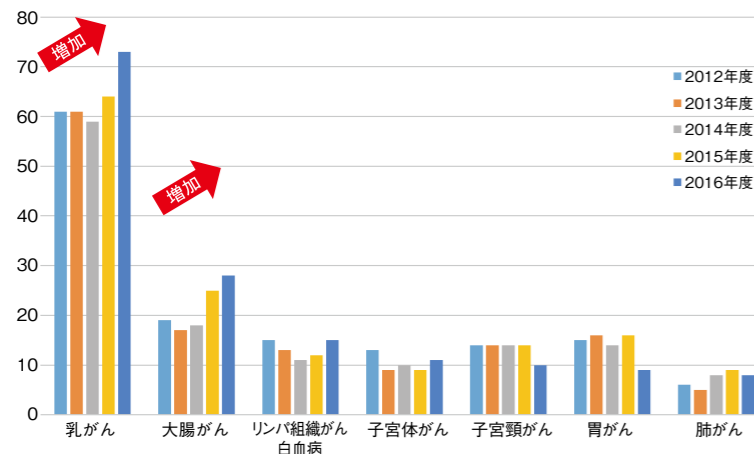
一部フォローを追加

4

乳がん・大腸がんでの受診者数が増加傾向



(人) ■がん受診者数(疑い除く)の経年推移(家族含む全加入者)



対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

がん検診受診勧奨

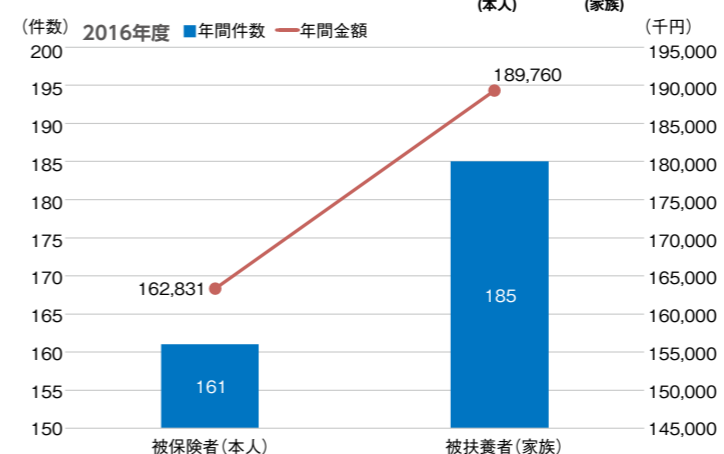
ファイザー健保組合では、早期発見、早期治療を目的として年に1度のがん検診を実施しています。
過去3年間、婦人科系がん検診、大腸がん、胃がん検診を受診していない方に対して、**受診勧奨**をしていきます。

5

被扶養者の高額医療費の金額・件数が被保険者より多い



■1件50万円以上の高額医療費における被保険者、被扶養者の比較



対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

家族健診受診勧奨

家族健診の対象となっている方に対して、年に一度の受診をお願いしています。
健診の受診期間に**健診予約を入れていない方に対して、複数回の受診勧奨**をしていきます。
早期に健診予約をされた方には、健康ポイントを贈呈します。
健康ポイントは各種ギフトカード、家庭用常備薬や様々なグッズ、食料品と交換できます

6

若年層からの運動習慣付けの必要性



他の健保組合と比較すると45歳以上で、腹囲・BMIにおいて基準値超えの割合が高くなっています。若いうちからの運動習慣をつける必要があります。

2 45歳以降の肥満割合の高さのグラフを参照ください。

対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

運動機会ときっかけの提供

ファイザー健保加入者の運動習慣を推進するために、スポーツクラブと法人契約を締結していきます。
現在、ルネサンスおよび複数の提携施設と法人契約を締結しております。
また**2018年2月より RIZAPと法人契約**を締結しました。
各事業主の社内において**健康セミナーを実施**し、運動するきっかけとなる機会を提供していきます。

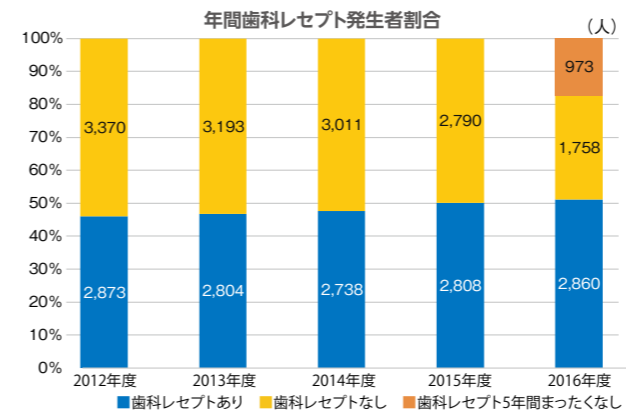
一部追加

7

被保険者(本人)の17.5%の方が、5年間まったく、歯科に通院していない



■年間での歯科受診状況 被保険者(本人)



対策と実施計画 (2018年度からの取り組み)

歯科を受診したことに対して健康ポイントを贈呈

6月~7月の2カ月間に歯科を受診した方に、**KENPOSの健康ポイント**を贈呈します。
健康ポイントは各種ギフトカード、家庭用常備薬や様々なグッズ、食料品と交換できます。

KENPOS 健康ポイント

健康と商品 Getしよう!

をためて

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



KENPOSは、皆さまの健康づくりをサポートするサイトとして、2016年度から当健康保険組合での利用を開始しましたが、もう登録はお済みでしょうか?

KENPOSの健康ポイントプログラムは、皆さまの健康づくりの活動をポイント化し、たまった健康ポイントをグッズ等と交換することができる仕組みです。今年は新たに、「早期健診申し込みキャンペーン」「歯科受診キャンペーン」を追加しましたので、ポイントをさらに増やすチャンスが増えました。楽しみながら健康と商品の両方を手に入れてください!

健康ポイントの有効期限

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



まずは登録しましょう!
~4ステップで簡単に登録~



登録方法

- 1 KENPOSにアクセスして「初回登録」をクリック
<https://www.kenpos.jp>
KENPOS 検索
- 2 記号・番号・保険者番号・氏名・生年月日を入力
健康保険証でご確認ください。
- 3 メールアドレスとID・パスワードを設定
- 4 仮会員登録完了メールのURLをクリック

ポイントと交換できる商品例

交換できる商品は下記のほか、電子ギフト、医薬品など多数をご用意しています。詳しくはKENPOS内のKENPOSポイント交換サイトをご覧ください。



2018年度 健康ポイント付与項目

項目/キャンペーン期間	内容	対象者	付与数	付与頻度	付与月	備考
ウォーキングキャンペーン キャンペーン期間 第1回: 4月1日~5月末日 第2回: 10月1日~11月末日	キャンペーン期間中に20日以上、歩数入力をした場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500/回	年2回	第1回→7月 第2回→2019年1月	各自入力した内容に応じて付与します
NEW 早期健診申し込みキャンペーン キャンペーン期間 4月~7月末日	7月末までに健診の申し込みをした場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	年1回	12月	健保が状況確認して付与します
NEW 歯科受診キャンペーン キャンペーン期間 6月1日~7月末日	キャンペーン期間中に歯科に受診した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	年1回	12月	健保が状況確認して付与します
喫煙者ゼロ最終宣言キャンペーン キャンペーン期間 6月1日~8月末日	キャンペーン期間中に非喫煙者であることをキャンペーンページで申告した場合	被保険者	2,000	年1回	10月	各自入力した内容に応じて付与します
	キャンペーン期間中に喫煙者・禁煙にチャレンジ中の方がキャンペーンページで禁煙宣言をしたうえで、一定期間の禁煙に成功したことを申告した場合	被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1週間: 1,000 3週間: 1,000			
	キャンペーン期間中に社内またはご家族等の喫煙者に対して禁煙をサポートする声掛けをし、申告した場合	被保険者	社内: 200/回 家族等: 100/回 ※ただし、上限2,000ptまで			
からだの重さ記録キャンペーン キャンペーン期間 2019年1月1日~2月末日	キャンペーン期間中、毎週1回以上、体重を記録した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	年1回	2019年4月	1週間=月曜日~日曜日とする 各自入力した内容に応じて付与します
東振協インフルエンザ予防接種キャンペーン 実施期間 11月1日~2019年3月末日	東振協を利用してインフルエンザ予防接種を行った場合 ※東振協は窓口支払いが発生せずに、インフルエンザ予防接種を行える方法です	被保険者 被扶養者	200/回	年1回 (13歳未満の方は2回)	2019年6月	健保が状況確認して付与します
健診結果優良者(服薬なし)	健康診断の「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイザー健保基準*の正常範囲内であった場合(血圧、血糖、脂質に関する服薬をしていない場合)	被保険者	2,000	年1回	2019年6月	健保が状況確認して付与します
健診結果優良者(服薬あり)	健康診断の「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイザー健保基準*の正常範囲内であった場合(血圧、血糖、脂質に関する服薬をしている場合)	被保険者	1,000	年1回	2019年6月	健保が状況確認して付与します
保健指導完了者	健康診断の結果により、健保から指示のあった保健指導プログラムを完了した場合 ※指定の保健指導は下記3種類です。 ●特定保健指導 ●スマートダイエットプログラム(服薬者) ●スマートダイエットプログラムunder40(若年者)	被保険者	3,000	年1回	保健指導完了月による	上期(4~9月)完了者→2019年1月頃 下期(10~3月)完了者→2019年7月頃 健保が状況確認して付与します

*詳細は、KENPOSサイト内「健康ポイントとは」のページに記載されています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	対象者	内容																							
健康診断	案内送付 ● 定期健診 各会社が実施												● 被保険者 ● 保険者 ● 被扶養者	● 定期健診の中で、健保組合が特定健康診査・生活習慣病健診を実施しています。 ● 検診項目によって対象年齢および補助金額の上限が右記のとおり異なります。 <table border="1" data-bbox="2071 289 2852 401"> <tr> <th rowspan="2">胃がん</th> <th rowspan="2">ABC検診 1人1回</th> <th colspan="2">大腸がん</th> <th rowspan="2">乳がん</th> <th rowspan="2">子宮頸がん</th> <th rowspan="2">前立腺がん</th> </tr> <tr> <th>便潜血</th> <th>大腸内視鏡</th> </tr> <tr> <td>40歳以上</td> <td>年齢不問</td> <td>30歳以上</td> <td>45歳以上</td> <td>年齢不問</td> <td>年齢不問</td> <td>50歳以上</td> </tr> <tr> <td>14,040円</td> <td>5,000円</td> <td>2,700円</td> <td>19,440円</td> <td>8,100円</td> <td>6,480円</td> <td>2,700円</td> </tr> </table> ● 巡回健診(女性専用)または契約医療機関・かかりつけ医療機関での健診が受けられます。 ● 子宮頸がんの補助金額を変更しました。 ● ABC検診の補助は当健保加入後1回限りです。2017年度に受けた方は受けられません。 ● 健診結果により、受診が必要な方への案内を行います。	胃がん	ABC検診 1人1回	大腸がん		乳がん	子宮頸がん	前立腺がん	便潜血	大腸内視鏡	40歳以上	年齢不問	30歳以上	45歳以上	年齢不問	年齢不問	50歳以上	14,040円	5,000円	2,700円	19,440円	8,100円	6,480円	2,700円
	胃がん	ABC検診 1人1回	大腸がん		乳がん	子宮頸がん	前立腺がん																														
			便潜血	大腸内視鏡																																	
	40歳以上	年齢不問	30歳以上	45歳以上	年齢不問	年齢不問	50歳以上																														
14,040円	5,000円	2,700円	19,440円	8,100円	6,480円	2,700円																															
● がん検診 補助金あり ※対象年齢の方は必ず受診してください。																																					
● 家族・任意継続被保険者健診																																					
● 健康診断結果受診勧奨																																					
疾病予防プログラム	● 特定保健指導 「スマートダイエットプログラム」												● 40歳以上で特定健診の結果、生活習慣病予防の指導が必要と判断された方	● 対象の方に委託先からご案内をお送りします。 ご自身の生活習慣を振り返るきっかけとしてお申込ください。 指導委託先：被保険者→「(株)FINC」、被扶養者→「(株)フィッツプラス」																							
	● 若年者の保健指導 「スマートダイエットプログラム under 40」												● 40歳未満で生活習慣病予防の指導が必要と判断された方	● 対象の方に指導委託先からご案内をお送りします。 生活習慣の改善を図る取組みを応援します。 指導委託先：若年者→「(株)FiNC」、服薬者→「専門医ヘルスケアネットワーク」																							
	● 服薬者の保健指導												● 服薬中でありながら、特定保健指導域のリスクを保持している方																								
	● シニア世代の訪問健康相談												● 63～73歳の被扶養者	● シニア世代の疾病の予防・健康管理のお役に立てるよう、被扶養者を対象に「シニア世代の訪問健康相談」を実施しています。対象の方に委託先「SOMPOリスクマネジメント」からご案内をお送りします。 利用者の自己負担はありませんので、ぜひ訪問相談をお受けください。																							
	● 重症化予防プログラム												● 重症化のリスクが高いと判断された方	● 健康診断の結果とレセプトデータの突合せにより、糖尿病、高血圧、腎機能で重症化のリスクの高い方へ専門医の紹介と受診の推奨をします。対象の方に委託先「専門医ヘルスケアネットワーク」からご案内をお送りします。																							
	● 予防接種補助 各種ワクチンの費用補助を実施												● 被保険者 ● 被扶養者	● 対象となるワクチン・補助金額の上限等は右記のとおりです。 <table border="1" data-bbox="2199 1087 2852 1199"> <tr> <th>肺炎球菌</th> <th>子宮頸がんワクチン</th> <th colspan="2">インフルエンザ</th> </tr> <tr> <td>65歳以上</td> <td>女性加入者</td> <td colspan="2">加入者(1家族様1枚にまとめて申請)</td> </tr> <tr> <td>公費差額分</td> <td>公費差額分</td> <td>1回接種</td> <td>3,890円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2回接種(13歳未満の方)</td> <td>7,780円</td> </tr> </table> ※すべての接種が終了してからまとめて申請してください。	肺炎球菌	子宮頸がんワクチン	インフルエンザ		65歳以上	女性加入者	加入者(1家族様1枚にまとめて申請)		公費差額分	公費差額分	1回接種	3,890円			2回接種(13歳未満の方)	7,780円							
	肺炎球菌	子宮頸がんワクチン	インフルエンザ																																		
	65歳以上	女性加入者	加入者(1家族様1枚にまとめて申請)																																		
	公費差額分	公費差額分	1回接種	3,890円																																	
			2回接種(13歳未満の方)	7,780円																																	
● 禁煙治療補助 被保険者の方が禁煙治療を受けた費用を補助												● 被保険者	● 禁煙治療を自由診療で受け全額自己負担した場合は、費用の7割を補助します。(遠隔診療による治療も含む)																								
案内送付 ● 家庭用常備薬の斡旋												● 被保険者	● 家庭用常備薬を有償で斡旋いたします。																								
案内送付 ● 家庭用常備薬の斡旋												● 被保険者 ● 被扶養者	● 提携歯科医院での歯科健診が無料で受けられます(年2回まで)。																								
● 歯科健診 お申込みは歯科健診センターまで Web(http://www.ee-kenshin.com/)で												● 被保険者 ● 被扶養者	● Webメール相談(https://familycare.sociohealth.co.jp/)もできます。 ● 海外からも国際フリーダイヤルで通話可。																								
● 健康相談 「ファイザー健康相談」を実施 0120-855-052【年中無休24時間受付】 携帯・PHSからも利用可												● 被保険者 ● 被扶養者	● 全国のスポーツクラブルネサンスおよび提携クラブ(176カ所)の利用ができます。 ● 全国のRIZAPがお得にご利用できます。 詳しくは健保ホームページをご覧ください。																								
● スポーツクラブ(株)ルネサンス・RIZAPの施設が法人会員料金で利用可												● 被保険者 ● 被扶養者	● 専用サイトにアクセスして、楽しみながら健康の維持増進ができます。健康ポイントをためて商品に交換しよう! ● 通年でキャンペーンを実施します。(歩数、体重の記録等により健康ポイントがたまります) ● 健診結果や保健指導の完了により健康ポイントが付与されます。																								
情報提供	● 機関誌等の配布 健保ホームページに随時最新情報をアップします 健保だより春号 家族健診のご案内 健保だより秋号																																				
	● 高額医療費・出産費の資金貸付を実施																																				
資金の加入資格の確認	● 被扶養者資格の認定状況確認(検認)																																				



健保組合からのお知らせ

子宮頸がん細胞診の補助額を変更します

2月21日(水)に開催された第128回組合会において、子宮頸がん細胞診の補助額の変更が承認されました。2018年度より子宮頸がん細胞診は、自己採取は中止し医師採取によるものだけとするため、費用の実態に合わせるために変更いたしました。

当健保では婦人科系がんの患者数が年々増加しています。できるだけ毎年がん検診を受けてください。

子宮頸がん細胞診 補助額(税込)	旧	新
		4,860円

役員議員改選について

2018年2月21日(水)に、中田るみ子理事長辞任に伴う選定理事の補欠選挙および理事長選挙が行われ、三好加奈子新理事長が選出されました。

また、新たに選定議員としてファイザー株式会社から今井議員が選定されました。任期は2020年6月25日までとなります。

選定議員			互選議員		
役職	氏名	所属事業所	役職	氏名	所属事業所
理事長	三好 加奈子	ファイザー株式会社 本社	理事	大庭 雅司	ファイザー株式会社 本社(ユニオン)
常務理事	海宝 和養	ファイザー株式会社 本社	理事	難波 和久	ファイザー製薬株式会社 仙台北営業所
理事	菅沢 敬子	ゾエティス・ジャパン株式会社	理事	城山 正喜	ファイザー株式会社 名古屋工場
監事	本山 明克	ファイザー株式会社 本社	監事	田中 良佑	ファイザー株式会社 本社(ユニオン)
	今江 文香	ラクオリア創業株式会社		三浦 千春	株式会社タイショーテクノス
	窪田 猛	ファイザー株式会社 本社		眞田 雅彦	ファイザー製薬株式会社 城西営業所
	森野 佳代子	ファイザー株式会社 本社		小林 貴浩	ファイザー製薬株式会社 大分営業所
	今井 淳一	ファイザー株式会社 本社		大谷 隆徳	ファイザー株式会社 名古屋工場

スポーツクラブネサンス春のキャンペーン 4月14日(土)～6月3日(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、春の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。

春の家庭用常備薬斡旋販売を行います 申込締切5月19日(土) 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」が新たに施行されました。市販薬を上手に使用してみたいかがでしょうか。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)。

次のご案内は2018年10月です。※詳しく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: 5/19(土)必着

ファイザー健康相談(無料)をご活用ください ☎0120-855-052

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。

家族が異動したら

家族抹消の手続きを

健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。

こんな誤解をしていませんか?

- ❶ 息子が就職!健康保険組合が扶養から自動的にはずしてくれるんだよね?
- ❷ 妻のパートのお給料が増えた!正社員じゃないから被扶養者のままでよいよね?
- ❸ 子どもが生まれた!年収は夫の方が高いけど、妻の扶養に入れてよいよね?



- ❶ 扶養をはずれるときは、健康保険組合へ手続きが必要です。
- ❷ 年間収入が130万円以上になる見込みのときは、扶養からはずれます。
- ❸ 夫婦共働きの場合は、子どもは年収が高い方の扶養に入ります。



扶養からはずれる手続きをしないとどうなるの?

保険証を使ったときは医療費を返還していただくことも

扶養からはずれる状況になった後に今までの保険証で病院にかかったときは、後日、健康保険組合が給付する医療費(医療費の7~9割)の返還請求をさせていただきます。

健康保険組合の財政が悪化して保険料が上がることも

高齢者の医療費や介護保険への納付金は、健康保険組合の加入者の人数に比例して増えます。扶養からはずれないとその人の分まで計算に含まれてしまい、健康保険組合の余計な出費が増えます。それが健保財政の悪化につながり、皆さまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれるときは、どんな手続きが必要なの?

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*詳細は健保HPをご確認ください。

どんなとき、扶養からはずれるの?

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

- 就職したとき
- 年収に換算して130万円(108,334円/月、3,612円/日)^{※1}以上の収入^{※2}を得るようになったとき
- 離婚したとき
- 結婚して相手の扶養に入ったとき
- 同居が条件の人と別居になったとき
- 別居の人への仕送りをやめたときや仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入します)

※1 60歳以上や障害者は180万円(150,000円/月、5,000円/日)。従業員501人以上の会社で働く人は106万円(88,000円/月、2,934円/日)。
 ※2 パート収入、アルバイト収入、年金、雇用保険の失業給付、出産手当金、傷病手当金、不動産収入、自営収入、農漁業収入、利子収入などを含みます。

2018年度

予算のお知らせ

2018年2月21日(水)開催の第128回組合会において2018年度予算が審議され、可決・承認されました。当組合の本年度の予算は51億7,438万円です。

加入者の平均年齢のアップ等による医療費増や、第2期データヘルス計画を推進するために、子宮頸がん細胞診検査の補助金アップ、健康ポイントのキャンペーンメニューの充実、健康セミナーを新たに実施する等、保健事業の質と量拡充等の支出増がありますが、当健保の前期高齢者(65歳~74歳)の人数、医療費が減少したことによる前期高齢者納付金の1.4億円の減少があり、9.1億円の予備費を予算計上することができました。

2018年度予算状況および別途積立金(約30億円)の保有状況から、現在の保険料率を維持しながら、今後中期的にも非常に安定した健保財政の基盤を確保できると予測しております。

一方で、2025年に向けてすべての団塊の世代が後期高齢者医療制度(75歳以上の方の医療制度)に加入するため、今後10年間は医療費そして国への納付金の増加は避けることはできませんが、被保険者の皆さまからの貴重な保険料を有効活用するために、中長期的な収支予測を毎年検証し、必要があれば見直していきます。

一般勘定

● 収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。報酬月額が増加もありますが、被保険者数の減少予測や各事業主の状況より、2017年度の予算より約1億円の保険料収入減としております。

● 支出

● 保険給付費

お医者さんにかかったときの窓口自己負担(1割~3割)以外の医療費は、保険給付費として健保組合が負担しています。また出産や傷病時の各種手当金なども保険給付費に含まれます。2018年度は医療費の自然増がありますが、被保険者数の減少を考慮し、18.48億円を計上しました。しかし、保険給付費は、適切な受診行動、そして何よりも健康を維持することによって節減が可能です。ぜひ、皆さまのご協力をお願いいたします。

● 保健事業費

皆さまの健康づくりを推進するための費用として3.07億円を計上しました。今年度からスタートする第2期データヘルス計画においては、国は事業主と連携することを強く推奨しております。各事業主との連携を図りながら、計画策定に則った保健事業を円滑に進めてまいります。また、インセンティブポイント制度(当健保の実施しているKENPOS健康ポイント)は、国は今後も強力に推奨していく制度であり、皆さまの健康維持のために積極的な参加をよろしくお願いいたします。

● 各種納付金

皆さまの保険料の約4割は、高齢者の医療費として国へ拠出されており、大きな負担となっております。今年度は65~74歳の医療費(前期高齢者納付金)として7.1億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として11.7億円等、納付金総額で19.04億円支出いたします。

● 予備費

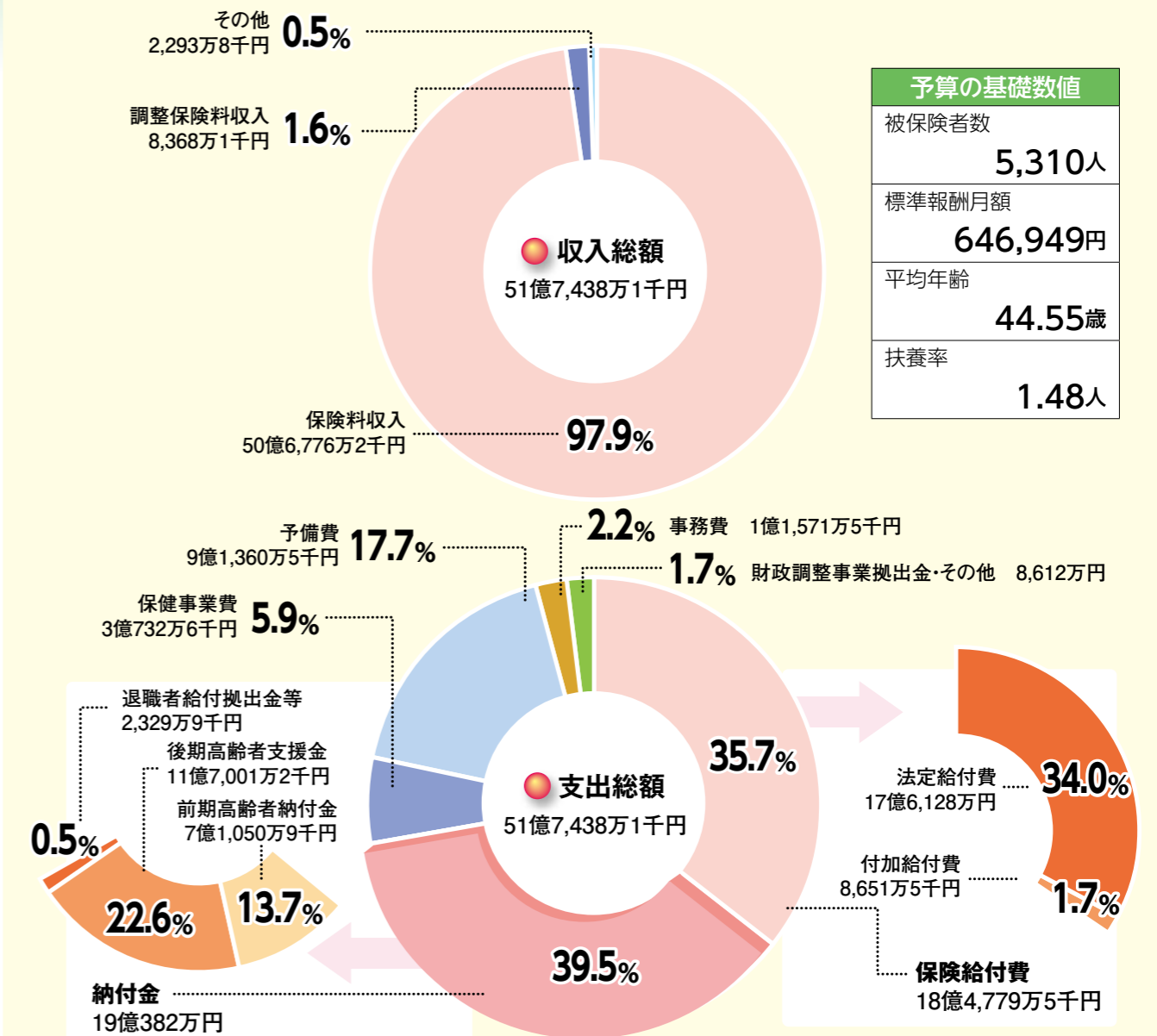
将来の医療費、国への納付金の増加に備えるための積立金とするため、支出項目に9.1億円を計上しております。来年の決算で残金となる予備費の全額を、将来想定される支出のために別途積立金に積み立てる予定です。

介護勘定

収入は5.74億円(保険料収入4.32億円、前年度繰越金1.42億円)、支出は国への介護納付金として4.68億円を計上しております。国は2020年まで段階的に介護納付金の算定方法を「総報酬割」の導入するとしており、今年度は1/2相当が総報酬割となります。総報酬額の多い当健保の介護納付金は2020年に向けて急増することが確実ですが、試算では、2019年度まで現在の介護保険料率0.98%を維持可能と予測しております。2019年までは年度途中での収入不足が生じないように、前年度の残金の全額を翌年度予算に繰越金として繰り越していきます。

一般勘定

収入支出予算額 51億7,438万1千円



被保険者数	5,310人
標準報酬月額	646,949円
平均年齢	44.55歳
扶養率	1.48人

介護勘定

収入支出予算額 5億7,591万8千円

