

2 ポイント解説 健康保険

扶養からはずれるのは どんなとき?

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。被扶養者でなくなるときは、健康保険組合への届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。



ポイント 1
被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。

ポイント 2
扶養からはずれるときは、保険証を返却し、手続きをしていただく必要があります。



扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)※以上になった
※月額108,334円(150,000円)、日額3,612円(5,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ● 離婚した ● 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった ● 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 年間収入が130万円未満(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

扶養からはずれたときは手続きが必要です

	提出物	
	被扶養者(異動)届	保険証
ファイザー社員	以下の手順で申請してください。 (1)Workdayで家族情報を登録する。 (2)電子申請(なびっと)で扶養申請をする。 (3)申請後、ファイザー業務委託先より自宅に必要書類が郵送されます。(申請完了から2~3営業日後に郵送)	ファイザー業務委託先へ必要書類とともに郵送してください。
ヴィアトリス製薬社員	電子申請(e-PayOne/Work)「申請」の「ご家族に異動があったとき」から被扶養者変更手続きをしてください。 ※後日、(株)ペイロールキットセンターから必要書類が届きます。	(株)ペイロールキットセンターへ必要書類とともに郵送してください。
上記以外の社員	当健康保険組合HP「申請書ダウンロード」より「被扶養者(異動)届」を印刷し、記入してください。	お勤め先の人事・総務担当者へ「被保険者(異動)届」とともに送付してください。

扶養からはずれた後は保険証を使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。

健保だより

2022
春

p.2 今年も健診の時期がやってくる

p.5 健保組合からのお知らせ

p.8 健康保険制度の改正について

p.9 ヘルシー&優しいレシピ
春野菜とアジのマリネ



p.10 2022年度 年間スケジュールと保健事業

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 2022年度 予算のお知らせ

p.16 扶養からはずれるのはどんなとき?

ご家族皆さままでご覧ください

各種ご案内を
挟み込んでいます

- 子宮頸がんセミナー
- ファイザー健康相談
- スポーツクラブルネサンス
- 家庭用常備薬鞆(有償)
- ファイザーブラウンバッグ

ぜひご利用ください!

ファイザー健康保険組合

<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保へのお問い合わせはメールでお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com

今年も

健診の時期がやってくる

感染症が気になるこんな時だからこそ、自分の体を知っておきましょう

「自分は大丈夫」は思い込み!

生活習慣病は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。健診で自覚症状のない早期の病気を発見できます。体に不調が出てからでは病気が進行してしまっている可能性があります。



健診は生活習慣改善のチャンス!

自分の体の状態がわかるので、食生活や運動不足、喫煙・飲酒などに気をつけるきっかけになります。毎年健診を受けることで、自分の体の変化を数値で確認できます。異常がなければ安心ですし、異常があっても早期に発見できるので生活習慣の改善だけで済む場合も多いのです。



将来的な医療費を減らせる

健診を受けずにいると、気づかないうちに病気が重症化し、体に負担がかかるだけでなく、医療費も高額となります。定期的な健診で、早期に病気を発見することは将来的な医療費を抑制できます。



国の政策により、健診受診率が低いと、健康保険組合が国に拠出する高齢者の医療費が増えるしくみが導入されています。健診を受けないと余分な出費が増え、保険料にも影響する可能性があります。

健保からのお願い

健診結果を受け取ったら、結果をよくご覧ください。必要な場合は再検査等の受診や生活習慣の見直しをお願いします。健康診断は次の行動を起こすことが何より重要です。なお、ファイザー健保より保健指導の基準に該当する方へ保健指導プログラムのご案内をしていますので、ぜひご参加ください。生活改善、体重・腹囲減少に1人で取組むことはなかなか難しく、お食事を摂らないなど無理なダイエットはリバウンドを招き逆効果となることがあります。専門家（保健師、管理栄養士など）の指導を受けて無理のない期間や方法で生活改善に取り組みましょう。



昨年、がん検診を受けましたか?

～早期発見のために～

Cancer Report



コロナ禍による検診控えで、がんの見逃しは10,000人以上!

日本対がん協会によれば、2019年に比べて2020年はがん検診の受診率が3割も減少し、日本全体で1万人以上のがんが見逃されているのではないかと推計もあります。がんの発見が遅れば手遅れになることもあり、また経済的負担も重くなります。コロナ禍においても、継続してがん検診を受けることが大切です。検診施設のコロナ対策は万全ですので、今年こそ検診を。

早期（I期）で発見できた場合の5年相対生存率*

*出典:「全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2011-2013年診断症例)」全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2021年11月集計)による

女性がかかりやすい
がんの第1位

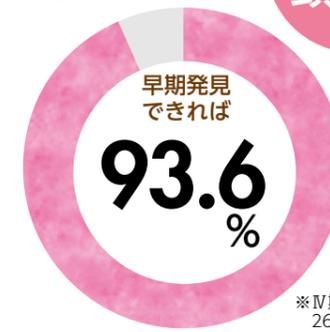
乳がん



※IV期の場合は
38.8%

20～40歳代に
多いがん

子宮
頸がん



※IV期の場合は
26.5%

早期発見であれば治る確率はこんなに高い

男女合わせると
罹患率第1位

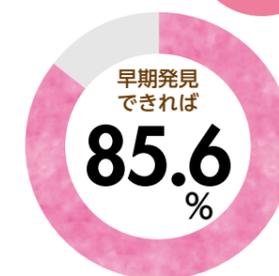
胃がん



※IV期の場合は
6.2%

非喫煙者も
肺がんになる

肺がん



※IV期の場合は
7.3%

女性の死亡率
第1位のがん

大腸
がん



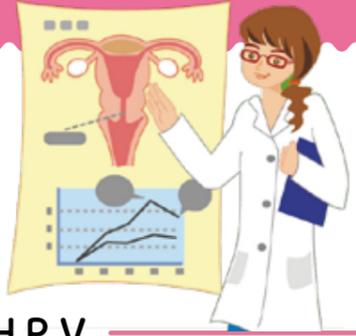
※IV期の場合は
23.3%

今年から

子宮頸がん検査の選択肢が増えます

従来の医療機関・施設での**子宮頸がん細胞診検査**と、**郵送によるHPV検査(自己採取型)**のどちらか一方を選択できるようになりました。

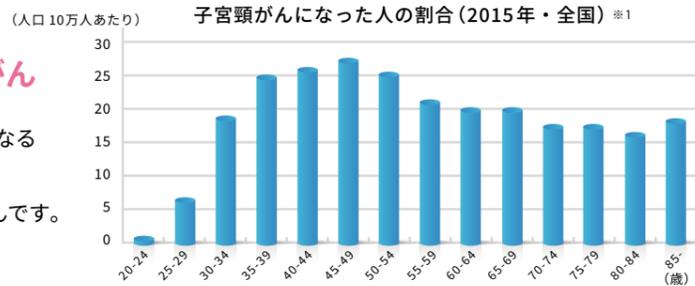
郵送によるHPV検査(自己採取型)は、子宮頸がんのリスクチェックの検査です。今まで、どうしても時間がとれなかった方、婦人科検診の診察台が苦手と感じて受診できなかった方はこちらの検査をお受けください。



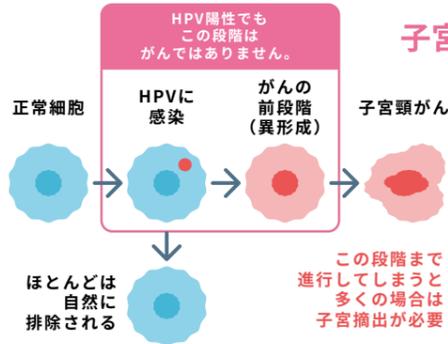
ご存知ですか？ 子宮頸がん と HPV

1 子宮頸がんは若い世代にもかかるがん

性交渉の経験がある女性なら、**誰でも**子宮頸がんになる可能性があります。子宮頸がんは、他のがんとは違い、20代から増え始め、30代から40代の女性に多いがんです。近年、特に20代から40代で**急増**しています。



2 子宮頸がんの原因は性交渉で感染するウイルス(HPV)



子宮頸がんの原因ウイルス(HPV)は**性交渉**で感染します。HPVはたいてい知らないうちに消失します。しかし、まれに感染が続くことがあり、数年から10年以上かけてがんになることがあります。初期には症状がないため自分ではがんであることに気づきません。子宮頸がんまで進行すると、**子宮摘出手術**が必要となり妊娠、出産は望めなくなる場合があります。

HPVセルフチェック利用者の声

30代会社員
わかりやすく簡単

キット自体使い方が簡単で、タンポンと似た要領なので、女性の方には使いやすいと思います。返送準備もあわせて10分かかるので、簡単すぎて拍子抜けしたくらいです。

20代会社員
痛みが少ない

キット使用前は少し怖かったのですが、使ってみると意外に小さく、痛みも少ないため、これで検査が受けられるなら本当に負担が少なく、妹や友人にもオススメしたいです。

40代主婦
自宅でリラックスしてできる

今まで子宮頸がん検診はどうしても恥ずかしくて苦手だったのですが、この検査は他の人に見られることなく、リラックスして出来ました。今後も定期的に受けたいです。

※1 出所：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計(2015)」を用いてハッチヘルスケア社がグラフ化
注) HPVセルフチェックは子宮頸がん検診を代替するものではなく、日本では現段階では正式な検診ではありません。
&Scanでは、定期的な子宮頸がん検診をお勧めしています。

申込み時期になりましたら、健保ホームページの「健保からのお知らせ」にてご案内します。

今、皆さんが知りたい
**子宮頸がんについて
オンラインセミナーの
開催が決定!**

日時 4月14日(木) 15:00~16:00 Web会議ツールzoom ※後日、録画配信も予定
内容 ワクチン?検査?家族で知りたい子宮頸がん
特別講師 福井大学医学部 産科婦人科医局 黒川 哲司先生

※申し込み方法や詳細は同封のチラシをご覧ください。

健保組合からのお知らせ

50歳以上の
加入者の皆さん

帯状疱疹ワクチン接種の費用補助が始まります 2022年4月1日から

帯状疱疹とは、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気で、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。症状の多くは、痛みを伴い、顔や上半身に赤い斑点と水ぶくれが帯状に現れます。通常は皮膚症状が治ると痛みも消えますが、ときに痛みが残り長く続くこともあります。

水ぼうそうにかかったことがある人は、すでにウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まってしまうため、あらためてワクチン接種を行うことで、帯状疱疹を予防したり、発症した場合でも症状が軽減したりすることができます。(予防接種でも帯状疱疹を完全に防ぐわけではありません)

帯状疱疹のワクチンは2種類(1回接種のもの、2回接種のもの)がありますので、詳細はワクチン接種を受ける際に、お近くの医療機関にご相談ください。

■帯状疱疹ワクチン費用補助

対象者	50歳以上の加入者 (被保険者/被扶養者)
補助額	一人につき最高で2回、接種費用の全額。ただし、公費助成対象ではその差額を補助します。
精算方法	KENPOSから申請 指定口座に振込み

予防接種補助申請 2022年度接種分よりKENPOSでの申請・振込方法が大きく変わり、利便性が向上します

1. 現在の「KENPOSから申請→申請書の打ち出し及び領収書の添付→イーウェルへ申請書の郵送」から、「KENPOSから申請→領収書は写メを申請時に格納、申請ボタンを押す」に簡略化されました。

2. 接種の度に申請をあげることができます。今までは「ご家族まとめて」の申請をお願いしてきましたが、「その都度」の申請が可能となりました。

3. 振込先はご自身の口座となります。現役社員の方は会社の給与と一緒に支払っていましたが、申請時に口座情報をご登録いただくことにより、ご自身の振込口座へ直接振込が可能となりました。

■予防接種補助詳細

	インフルエンザ	子宮頸がん	肺炎球菌	風疹(MRワクチンを含む)	帯状疱疹
対象者	保険証をお持ちの被保険者・被扶養者				
	*2回接種は13歳未満	10歳以上の女性	年齢制限なし	年齢制限なし	50歳以上
補助上限	3,960円(1回接種) 7,920円(2回接種)	1人につき最高で3回・接種費用全額	接種費用全額	1人につき最高で2回・合計1万円まで	1人につき最高で2回・接種費用全額
	*但し公費助成対象の場合はその差額のみ補助				
接種期間	毎年10月1日~翌年2月末日	通年			
申請期間	毎年10月1日~翌年4月末日	接種した年度毎に4月1日~翌年4月末日			
申請のタイミング	接種後すぐに申請可能(まとめて申請する必要はありません)				
申請先	ファイザー健康保険組合のホームページのKENPOSバナーからアクセスしてください。 https://www.pfizer-kenpo.or.jp イーウェル予防接種担当0570-057-054 平日9:30~17:30(12/29~1/4を除く)				

*上記ご説明は2022年度(2022年4月1日~)以降の接種分についてです。2021年度接種分については2022年4月末日まで申請は可能ですが、KENPOSでの申請画面途中のメニュー一覧「2021年度 予防接種費用 補助申請」を選択いただき、これまでの「ご家族まとめての申請・申請書打出し・領収書添付・郵送」の作業が必要になります。お早目の申請をどうぞよろしくお願い申し上げます。

役員交代について

2022年1月1日付にて選定議員の交代があり、新たにファイザー株式会社から長谷川亜紀子が選定されました。任期は2023年6月25日までです。

定議員			互選議員		
理事長	相原 修	ファイザー株式会社	理事	大庭 雅司	ファイザー株式会社
理事	小川 佳政	ファイザー株式会社	理事	興津 大雅	ファイザー株式会社
理事	鳥居 良基	ファイザー株式会社	理事	山本 幸二	ファイザー株式会社
監事	橋本 真由美	ファイザー株式会社	監事	田中 良佑	ファイザー株式会社
	窪田 猛	ファイザー株式会社		澤田 大輔	ファイザー株式会社
new	長谷川 亜紀子	ファイザー株式会社		高木 利之	ファイザー株式会社
	為安 あかね	ファイザー株式会社		坪倉 雄平	ファイザー-R&D合同会社
	富田 康弘	ファイザー株式会社		池田 明輝	ファイザー株式会社



女性特有の健康課題を解決するためのプログラムの対象者を拡大します **対象者：被保険者・被扶養者**

女性はライフステージによって女性ホルモンが大きく変動するため、その影響を受けやすいとされており、月経や妊娠・出産、罹患率が高まっている婦人科がんなど、女性特有の健康課題は様々です。

その健康課題が原因で、仕事や生活に支障をきたしてしまうことがある方は、痛みや症状を我慢することなく、ぜひお気軽にご参加ください。

女性の健康課題支援サービス『FEMCLE(フェムクル)』

ファイザー健康保険組合では、株式会社リンテージと協力して、**女性(被保険者)を対象とした支援サービス『FEMCLE(フェムクル)』**を実施しており、すでに昨年は約80名の方に利用いただきました。

今回は被扶養者まで対象を拡大して、募集します。

申込み方法の詳細については、各会社を通じて案内しますので、ご確認ください。

問診	女性特有の健康課題について、問題を把握します。問診はWeb上のアンケートに答える形式で行います。その後、疾患項目(月経痛、過多月経、月経前症候群、更年期障害)の重症度に応じてA～Eの5段階評価を行い、ご本人のみに結果をお戻しします。(会社や健保には問診結果は共有されません)
教育	セミナー・e-Learningなど
医療・改善機会の提供	ご希望に応じて、専門医への相談、医療機関の紹介を行います。

プログラムの流れ



- 対象者……女性(被保険者/被扶養者)
- 申込み時期…2022年4月～5月(予定)
- 費用負担……健保全額負担



「医療費通知書」「支給決定通知書」について

加入者である被保険者および被扶養者の医療費については、すこやかサポートパーソナルのWebサービスにて確認いただくことができます。掲載されているのは「医療費のお知らせ(医療費通知書)」および「保険給付金支給決定通知書」となり、通知書の掲載期間は当年度と前年度の2年分となります。必要な情報はご自身でダウンロードまたは印刷のうえ保管いただきますようお願いいたします。

ご利用につきましては、ファイザー健保組合ホームページの よりご確認ください。

*医療費通知書 …… 1か月の間に外来・入院・施術等を受けた医療機関・調剤薬局等の明細(診療月の3ヵ月以降に掲載)

*保険給付金支給決定通知書 … 健保組合で支給決定した給付金明細



災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

2021年7月、8月の大雨などにより、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ホームページ最下段の「お問い合わせ」経由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・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療制度等)。公費支給がある方については、当健保組合の付加給付制度との確認を行っております。

医療費助成制度を受けており、「医療証」や「受給者証」といった証書をお持ちの方は、ファイザー健保組合ホームページの「給付を受ける」より「公的な医療費助成を受けているとき」に掲載の「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」および証書の表と裏のコピーを添付のうえ、メールにてご提出をお願いいたします。証書の年度更新等により、有効期間が変更となっている場合も、改めてご提出ください。



健康保険組合のホームページが 新しくなりました!

スマートフォン対応ブックマークにご登録ください。



ファイザー健康保険組合のサイトが、「よりわかりやすい、そして使いやすいホームページ」に進化しました。健康保険証にまつわる手続きのほか、予防接種を受けるとき、病院で高額な支払いがあるとき、健康づくりをしたいときなど、皆さまのお役に立つ情報が満載です。健保からのお知らせには、健康づくりに役立つ様々な情報を掲載いたしますので、ぜひ一度ご確認ください。今後は、チャットボットを搭載し、より使いやすいページづくりを進めてまいります。

- 4種類のタブで簡単検索!**
健保の専門用語を知らなくても、“～のとき”を選んで知りたい情報にアプローチ
- アクセスランキングで、トレンド情報をキャッチ**
- 健康づくりのプログラムにアクセス**
- 医療費通知や健診結果の閲覧**
- 健保からのお知らせをチェックして、お得な情報をゲット**
- お問い合わせはこちら**
チャットボットでもお答えいたします!

重要

健保へのお問い合わせ方法、業務遅延等について

ファイザー健康保険組合では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、職員の在宅勤務を実施しているため、問い合わせや業務について、次のような取り扱いとさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほど、何卒、よろしくお願い申し上げます。

1 お問い合わせ

原則、健保ホームページからの「お問い合わせ」経由のみとさせていただきます。

< <https://www.pfizer-kenpo.or.jp/> > の最下段に入口がございます。

*電話は常時、留守番電話とさせていただきます。出社時の確認になるため、返信に時間がかかります。お急ぎの場合はホームページの「お問い合わせ」をご利用ください。

2 一部の業務の遅延

オフィスに出社して行わなければならない業務につきましては、通常よりお時間をいただいております。すぐに対応できない場合がありますので、お早めに申請いただきますようお願いいたします。

- ・被保険者証や限度額適用認定証などの発行
- ・被扶養者の認定
- ・保険給付金の支給 など

3 今後の業務体制

母体企業であるファイザー株式会社の出社方針にしたがって職員は概ね在宅勤務となっております。現時点で今後のスケジュールは未定です。変更がある場合は、健保ホームページに掲載させていただきます。



「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報酬改定」より

2022年施行

ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正 について



健康保険制度を維持するための改革が進められている

わたしたちが加入している健康保険組合を取り巻く環境は、人口減少・

少子高齢化やコロナ禍による経済的な影響等により、大変厳しいものになっています。国民皆保険制度の維持と国民の利便性を図るため、国ではさまざまな改革を進めています。

下記の改正のほか、2022年4月からは初診も含めたオンライン診療の

恒久化、10月からは育児休業中の保険料免除の見直し、短時間労働者の社会保険の適用拡大なども実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認)など、医療情報のデジタル化も進められます。

2022年1月~

●傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヵ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。がん治療などのために休暇をとりながら働いている場合、従来は出勤して不支給となった期間も1年6ヵ月に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給できるようになりました。2020年7月2日以降に支給を開始した人から適用されます。

2022年1月~

●任継制度の自己都合による脱退が可能に

任意継続被保険者制度は退職後、条件を満たせば健保組合に引き続き加入できる制度です。国民健康保険料は前年の所得を元に算出するため、2年目以降は**健保より国保の保険料の方が安くなる場合もありますが、従来は2年間は自己都合で脱退できませんでした。今回の改正により本人の希望で脱退できるようになりました。**

2022年4月~

●体外受精などの不妊治療が保険適用に

不妊治療については国や自治体が助成制度で対応してきましたが、4月からは健康保険が適用されます。原則として適用となるのは体外受精や顕微授精など学会が「推奨度A・B」とする医療技術(男性不妊治療を含む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳未満となります(40歳未満は6回まで、43歳未満は3回まで)。

2022年4月~

●薬をもらうだけの受診が不要に(リフィル処方せん導入)

慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうためだけに通院することも多いですが、**一定期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し使用できる仕組みが導入されました(高血圧などの病状の安定した長期疾患が対象。3回まで)**。通院の手間を減らすことができるので、該当しそうな人は医師にご相談ください。

2022年10月~

●紹介状なしの大病院の受診は負担増

大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかると別途特別料金(定額負担)がかかります。今回の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、定額負担については初診で5,000円以上から7,000円以上に、再診で2,500円以上から3,000円以上に引き上げられます。

2022年10月~

●75歳以上(一定所得以上)の窓口負担割合を2割に

高齢者にも負担能力に応じた負担をしてもらうため、**一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます**。対象となるのは課税所得28万円及び後期高齢者が1人の世帯は年収200万円以上、2人以上の世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上となります。

*すでに3割負担の現役並み所得者は変更ありません。

春野菜とアジのマリネ



1人分 ●カロリー: 203kcal
●塩分: 0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい!
お魚&春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- アジ(刺身用) 100g
- *大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
- 新玉ねぎ 1/4個
- 春キャベツ 1枚
- アスパラガス 2本
- 赤パプリカ 1/4個
- ローリエ 1枚

- オリーブ油 大さじ2
- 白ワインビネガー(酢で代用可) 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- スプラウト 適量

作り方

- ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
- 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、**Point1**、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 器に盛り付けてスプラウトのをせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちにあわせておくと、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

♪ラクラク♪
リメイクレシピ
パンにはさめば サンドイッチに早変わり!

	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	● 定期健診の中で、健保組合が特定健康診断・生活習慣病健診を実施しています。																										
			● 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。										● 被保険者 ● 被扶養配偶者 ● 40歳以上の被扶養者	<table border="1"> <tr> <th>胃がん</th> <th>ABC検診 1人1回</th> <th>大腸がん 便潜血</th> <th>大腸内視鏡</th> <th>乳がん</th> <th>子宮頸がん 細胞診 HPV</th> <th>前立腺がん</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>14,300円</td> <td>5,500円</td> <td>2,750円</td> <td>19,800円</td> <td>8,250円</td> <td>6,600円*</td> <td>2,750円</td> </tr> </table> <p>● 大腸がん検診については、毎年便潜血または大腸内視鏡どちらかを受診してください。 ● ABC検診の補助は当健保加入後1回限りです。2021年度までに受けた方は受けられません。 ※今年度より郵送による自己採取型のHPV検査(無料)が選択できるようになりました。詳しくはP4をご覧ください。</p>	胃がん	ABC検診 1人1回	大腸がん 便潜血	大腸内視鏡	乳がん	子宮頸がん 細胞診 HPV	前立腺がん	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	14,300円	5,500円	2,750円	19,800円	8,250円	6,600円*	2,750円					
	胃がん	ABC検診 1人1回	大腸がん 便潜血	大腸内視鏡	乳がん	子宮頸がん 細胞診 HPV	前立腺がん																																	
	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																																	
14,300円	5,500円	2,750円	19,800円	8,250円	6,600円*	2,750円																																		
		● 家族・任意継続被保険者健診 申し込みは8月末締切												● 契約医療機関または巡回健診(女性専用)・かかりつけ医療機関での健診が受けられます。																										
			● 健康診断結果による受診勧奨											● 健診結果により、受診が必要な方への案内を行います。																										
疾病予防プログラム		● 特定保健指導											● 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。参加は無料です。 指導委託先:被保険者および被扶養者→「(一社)専門医ヘルスケアネットワーク」または「SOMPOヘルスサポート(株)」																										
		● 若年者保健指導											● 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。参加は無料です。 指導委託先:若年者→「(一社)専門医ヘルスケアネットワーク」または「SOMPOヘルスサポート(株)」 服薬者→「(一社)専門医ヘルスケアネットワーク」																										
		● 服薬者保健指導											● 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ヘルスサポート(株)」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。 なお、コロナ禍において、一時的に電話相談に変更して実施しております。ご了承のほどお願いいたします。																										
		● 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わせにより、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「(一社)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。参加は無料です。																										
		● 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	<table border="1"> <tr> <th>肺炎球菌</th> <th>子宮頸がんワクチン</th> <th>インフルエンザ(税込)</th> <th>風疹(MRワクチン含む)</th> <th>带状疱疹</th> </tr> <tr> <td>年齢制限なし</td> <td>女性加入者</td> <td>加入者</td> <td>年齢制限なし</td> <td>50歳以上</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1回接種</td> <td>3,960円</td> <td>最高2回・</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2回接種(13歳未満の方)</td> <td>7,920円</td> <td>合計1万円まで</td> </tr> <tr> <td>公費差額分</td> <td>公費差額分</td> <td></td> <td></td> <td>最高2回・ 公費差額分</td> </tr> </table> <p>※今年度より随時申請で指定口座へ振込に変更。郵送申請は不要。</p>	肺炎球菌	子宮頸がんワクチン	インフルエンザ(税込)	風疹(MRワクチン含む)	带状疱疹	年齢制限なし	女性加入者	加入者	年齢制限なし	50歳以上			1回接種	3,960円	最高2回・			2回接種(13歳未満の方)	7,920円	合計1万円まで	公費差額分	公費差額分			最高2回・ 公費差額分
	肺炎球菌	子宮頸がんワクチン	インフルエンザ(税込)	風疹(MRワクチン含む)	带状疱疹																																			
	年齢制限なし	女性加入者	加入者	年齢制限なし	50歳以上																																			
			1回接種	3,960円	最高2回・																																			
			2回接種(13歳未満の方)	7,920円	合計1万円まで																																			
	公費差額分	公費差額分			最高2回・ 公費差額分																																			
		● 脳検査 補助金あり												● 40歳以上の被保険者 ● 40歳以上の被扶養者	● 契約医療機関および任意の医療機関*での脳検査について20,000円(税込み)を補助します。 ※近隣に契約医療機関がない場合に限る。																									
		● 禁煙治療補助 被保険者の方が禁煙治療を受けた費用を全額補助												● 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、全額を補助します。(遠隔診療による治療も含む)																									
	● FEMCLE(フェムクル)												● 被保険者 ● 被扶養者	● 女性の健康課題を解決するための支援を希望者に実施します。 委託先:「(株)リンケージ」																										
	● 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。(年2回)																										
	● 歯科健診 お申込みは歯科健診センターまで Web(https://ee-kenshin.com/)												● 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)。																										
	● 健康相談 「ファイザー健康相談 0120-855-052」【年中無休24時間受付】												● 被保険者 ● 被扶養者	● ところからだの健康をサポートします。 ● 24時間健康相談窓口 ● メンタルヘルスカウンセリングサービス ● セカンドオピニオン手配サービス ※電話・Web・面談が利用できます。詳細は同封のチラシをご覧ください。																										
	● 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	● 全国のスポーツクラブルネサンス直営店(102店舗)および提携クラブ(100店舗)の利用ができます。 *詳細は同封のチラシをご覧ください。 ● 全国のRIZAP(約120店舗)がお得にご利用できます。																										
	● 健康ポイントプログラム												● 被保険者 ● 被扶養者	● 通年でキャンペーンを実施します。イーウェルのKENPOSポイントプログラムにアクセスして、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することができます。詳しくはP12・13をご覧ください。																										
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																																							
加入資格の確認																																								
														● 被扶養者資格の認定状況確認(検認)																										





KENPOS 健康ポイントプログラムは導入後、現在では対象者の7割を超える方にすでにプログラムに登録いただいております。ポイント交換を楽しんでいらっしゃる方も年々増加しています。今年は何のプログラムに参加して何ポイント貯めますか？ ご家族一緒に参加いただくと楽しさもポイント数も倍増します。

KENPOS 健康ポイントプログラムを活用して、健康と商品(電子ギフト有り)の両方をぜひ手に入れてください。

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



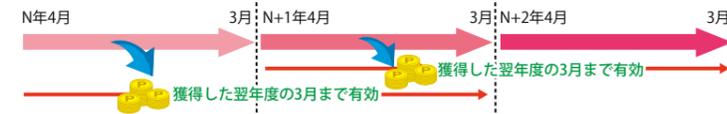
*詳細は、KENPOSサイト内「健康ポイントとは」のページに記載されています。
*ファイザー健康保険組合のホームページ URL: <https://www.pfizer-kenpo.or.jp>

2022年度 健康ポイント付与項目

項目/キャンペーン期間/プログラム期間	内容	目的・目標等	対象者	付与ポイント数 (1ポイント=1円換算)	付与頻度	付与月	備考
運動習慣キャンペーン 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3日以上、法人会員としてルネサンス店舗を利用した場合 ●会員種類(Monthly コーポレート会員、1Day コーポレート会員、スクールコーポレート会員)は問いません ●オンライン会員は除きます	法人会員料金で、お得に運動してみませんか? ご自身ポレート会員も	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→8月 第2回→ 2023年2月	健保が状況確認して付与します
早期健診申し込みキャンペーン キャンペーン期間 4月~6月15日	6月15日までにファイザー健保の定期健診の申し込み手続きを完了した場合	早期に予約をすると、ご希望の健診機時に予約できる可能性が高まります。ぜひ次第、お早めに予約を入れてください。	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
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を受診した場合(医療機関から、このキャンペーン期間中に受診されたことがわかるレセプトが発行されている場合)、または提携の歯科健診センター無料歯科健診を受診した場合	口腔ケアが全身の疾患とも関わっています。長らく歯科受診されていない方へ、ぜひ受診してください。無料歯科健診については、事業>無料歯科健診をご覧ください。	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	2,000	年1回	12月	健保が状況確認して付与します
からだの重さ記録キャンペーン キャンペーン期間 2023年1月1日~2月末日	キャンペーン期間中、毎週1回以上、KENPOS内に「体重を記録」した場合	お正月太りしていませんか?もし体重が増加していたら、これを機に食事や運動量を見直して記録することから始めてみましょう。	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	年1回	2023年4月	・1週間=月曜日~日曜日とします ・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 接種期間 10月1日~2023年2月末日	東振協(東京都総合組合保健施設振興協会) 契約医療機関でインフルエンザ予防接種を行った場合	窓口での支払いが発生しないためおすすめです。保HP>保健事業>予防接種補助をご覧ください。	被保険者	1,000/1家族	年1回	2023年6月	健保が状況確認して付与します
禁煙プログラム プログラム期間 上期 4月21日~9月末日 下期 10月1日~2023年3月末日	期間内にノンスモ禁煙サポートプログラム「2週間コース」を完了し、開始後1ヵ月目のアンケートに回答した場合	禁煙にはメリットがたくさんあります。まずは2週間の禁煙チャレンジを通じて体験しましょう。詳細は健保HP>保健事業補助をご覧ください。	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	—	上期→12月 下期→ 2023年6月	健保が状況確認して付与します
健診結果優良者(服薬者含む)	2022年度健康診断の「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	ポイント獲得を目指して、引き続き、生活習慣に気を配り、ぜひ健康に過ごしてください。	被保険者	2,000	年1回	2023年6月	健保が状況確認して付与します
保健指導参加者(体重減量者) (規定の期間で減量できた方)	2021年の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 ●若年者保健指導 ●服薬者保健指導	日本肥満学会では、BMI22*を適正体重としており、これが統計的に最も病気になされています。保健指導を受け、積極的に取り組んでください。 *BMI22=(身長m)×(身長m)×22	被保険者	保健指導開始時と完了時の体重減量差による -2kg以上~-4kg未満: 2,000 -4kg以上~: 5,000	年1回	9月までに完了→ 12月 2023年3月までに完了→ 2023年6月	健保が確認して付与します

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



登録方法

- KENPOSにアクセスして「初回登録」をクリック
<https://www.kenpos.jp>
KENPOS 検索
- 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。
- メールアドレスとID・パスワードを設定
- 仮会員登録完了メールのURLを24時間以内にクリック

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。



予算のお知らせ

2022年2月9日(水)に開催された第137回組合会において、2022年度予算が審議され、可決・承認されました。
 いよいよ団塊の世代が後期高齢者に突入し始めます。そのため、高齢者医療制度への拠出金の負担も増加することになり、健康保険組合の財政悪化が懸念されています。
 しかしながら、当健保は中長期的な収支予測を行い、皆さまのご協力によって、以前から安定した健保財政基盤の構築に取り組んできたこともあり、今年度も大きな影響はありません。

一般勘定

収入

健康保険組合の収入は、ほとんどが皆さまからの保険料になります。前年度予算よりも、3.2億円の収入減を見込んでおります。

支出

- 保険給付費** 病院にかかったときの窓口自己負担(2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。
 新型コロナウイルス感染を懸念し、医療機関への受診を控える動きが以前はみられていましたが、ほぼ以前の水準まで戻ってきております。そのため、2022年度は約19億円を計上しました。
- 保健事業費** 健康づくりをさらに推進していくために、4.5億円を計上しました。各事業主との連携(コラボヘルス)を図りながら、新しいプログラムも含めて、保健事業を積極的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、お得に健康づくりができるものです。貯まったポイントは、Amazonのギフト券をはじめ、様々な商品に交換することができますので、積極的なご登録をお願いします。
- 各種納付金** 皆さまの保険料の約3割は、高齢者の医療費として国へ拠出されており、当健保においても、大きな負担となっております。
 今年度は前期高齢者納付金(65~74歳の医療費を支援するための拠出金)として約3.9億円、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費を支援するための拠出金)として約11億円等、納付金の総額で約14.9億円を支出いたします。
 納付金額は昨年度予算よりも、約1.4億円増加しておりますが、見込みよりも増加幅は抑えられています。
 納付額は、その年度の概算額から、2年前の精算分を調整することになっているため、2020年度のコロナ禍における受診控えによる医療費減少により、増加は抑えられました。
 しかしながら、2023年度以降、その影響もなくなるため、増加は続く見込みです。
- 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、支出項目に約6.5億円を計上しております。来年度の決算で残金となる予備費全額を、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11億円、支出は国への介護納付金として、7.5億円を計上しております。予備費は年度途中での収入不足が生じないように計上しているものです。

財政を悪化させないように、皆さまにもご協力いただきたく、以下の事項について、よろしくお願い致します。

1. 医療費の節約

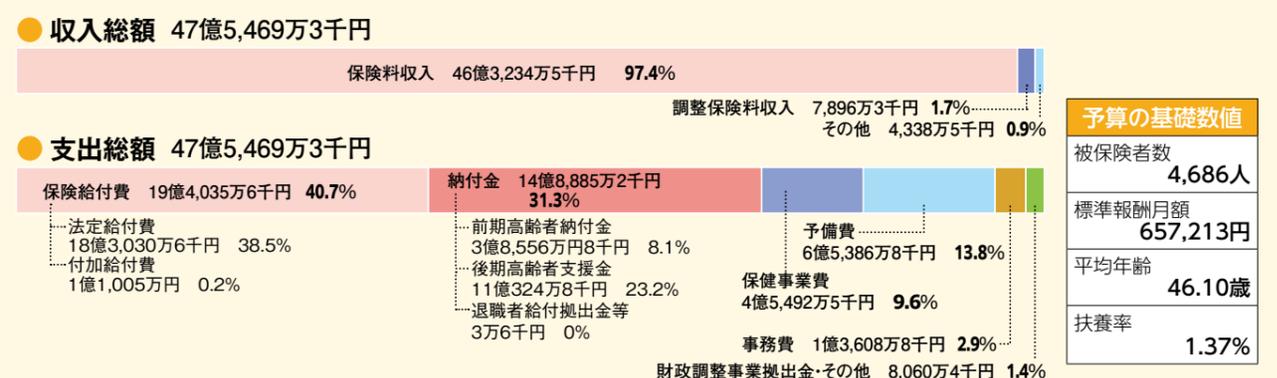
- (ア) 毎年健診を受け、健康維持に努める。健診の結果、精密検査等の二次検査が必要となった場合、疾病への進行を未然に防ぐためにも必ず受ける。
- (イ) 健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な場合、専門スタッフによるサポート等を受けて、生活改善(食事、運動、禁煙、睡眠など)を行う。
- (ウ) 歯の健康維持のために、歯科を定期的に受診し、専門家によるチェックを受ける。
- (エ) 急を要する場合以外は、救急病院や夜間診療の受診を控える。
- (オ) 禁煙する。(加熱式たばこにも有害成分は含まれており、健康へのリスクが決して少なくありません)
- (カ) お酒を飲み過ぎない。
- (キ) 対象年齢になったら、がん検診、脳検査を定期的に受けることを検討する。
- (ク) ワクチンで予防できる疾患にはワクチン接種を検討する。
- (ケ) 後発医薬品・バイオシミュラーの使用を検討する。

2. 健康保険の適正な使用

- (ア) 接骨院・整骨院では、保険適用される施術に限り、健康保険を使用する。
 (けが(打撲、捻挫、挫傷(肉離れ))の場合のみ。骨折・脱臼は応急手当以外、医師の同意が必要)
 ※施術を受ける時、負傷原因(いつ、どこで、何をして、どんな症状があるのか)を正確に伝える。
 ※療養費支給申請書の内容をよく確認してから、署名や捺印をする。
 ※領収書を必ずもらって、医療費通知で金額や日数が合っているか確認する。
 ※施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えて、医師の診断を受ける。
- (イ) 交通事故などのように、第三者の行為によって、けがをしたり、病気になったりした場合、その医療費は加害者が負担するべきものですので、健康保険で治療を受けたときには、健保のホームページにある書類を提出する。
- (ウ) 難病など、病気によっては、健康保険ではなく、国や地方自治体の費用(公費)で負担される場合があります。国や地方自治体のホームページ等をご確認いただき、健保にご連絡ください。
- (エ) 会社を辞めるときは、家族分も含めて、速やかに保険証を返却する。
- (オ) 家族が就職等によって、被扶養者の資格がなくなったら、速やかに届け出る。



一般勘定 収入支出予算額 47億5,469万3千円



介護勘定 収入支出予算額 11億170万1千円

