

ニラと大豆ミートの 担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり！
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3～4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
- 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
- 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
- 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2～3分煮る。最後にニラを加えて1～2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。

*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

詳しい作り方は
こちら！



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

食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。



材料



Point1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにとると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。

アンケートご協力をお願い



今号から『KENPO magazine ～ Be healthier もっと健康に～』にリニューアルしました。人生100年時代を健康で楽しく過ごしていただくために、皆さまのお役に立てる情報を発信していきたいと思ひます。そのために、皆さまの声をお聞かせください。
4月30日(日)までにアンケートにお答えいただいた方にはKENPOS 健康ポイントを500Pプレゼントいたします。



— Be healthier もっと健康に — KENPO magazine

2023 Spring

各種ご案内を 挟み込んでいます

- 乳がん・子宮がんセミナーのご案内／乳がんチェッカー
- 「歯周病検診へいきましよう」／クリアデントミラー
- ファイザー電話健康相談
- スポーツクラブルネサンス
- スポーツクラブRIZAP



はな散歩 野川公園にて
鶏さんとお友達

愛犬との散歩で
リフレッシュ

健保だよりが
リニューアルしたよ



区民運動会の町内対抗リレーで
輝く50代



Running TAKETOYO Smile
Marathon on 29th Jan.

ご家族皆さままで
ご覧ください

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

contents

- 表紙写真投稿者のことば.....2
- 表紙写真を募集します!.....2
- 2023年度 年間スケジュールと保健事業.....3
- コロナ後を見据え、今こそ健診を.....4
- デンタルIQ向上プロジェクト.....6
- ジェネリック医薬品について考えてみよう.....7
- 健保組合からのお知らせ.....8
- 知ってる?タバコの実態.....9
- どんなき扶養からはずれるの?.....10
- 出産育児一時金を引き上げ.....11
- KENPOS健康ポイントをためて健康と商品をGetしよう!.....12
- 2023年度 予算のお知らせ.....14
- 日本のウユニ塩湖 父母ヶ浜.....15
- ヘルシー&優しいレシピ.....16
- ニラと大豆ミートの担々ピーマン.....16
- アンケートご協力をお願い.....16

表紙写真投稿者のことば



ファイザー・ファーマ株式会社
中川 俊樹 さん

名古屋工場に勤務する8名(産業医の馬淵先生も含めて)が1/29(日)に開催された武豊町ゆめたろくスマイルマラソンに参加しました。この大会はコロナ禍でしばらく開催されていませんでしたが、今年より再開されました。これからも揃いのシャツ(背中にSCIENCE WILL WINを記載)で健康づくりの仲間意識を高めていきたいと思ひます。来年はもっと仲間が増える事を期待しています。

毎日のお散歩が体を動かす良い機会になっています。時々、お散歩がジョギングになります!



ファイザー株式会社
大熊 雅子 さん

元気な愛犬(レオ:2歳)とのお散歩は毎日の良い運動になっています。最近では家で仕事をすることも多くなったので、外の空気に触れることができ良いリフレッシュになっています。



ファイザー株式会社
縄村 健児 さん

次号の表紙写真を募集します

「KENPO magazine 2023秋」の表紙写真を募集します。素敵なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。応募者にはもちろんKENPOS健康ポイント500Pを差し上げます。また、見事採用された方には Quoカード5,000円分を進呈いたします。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

応募方法 締切:2023年7月20日(木)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。下記のQRコードからでも応募可能です。

- 投稿者氏名
- 被保険者の勤務先名
- 保険証に記載の記号(数字)と番号
- 写真のタイトル
- 写真についてのひと言
- コメント(30文字程度)

※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。



ご応募はこちらから

写真データサイズ等について

- 3,000 ピクセル x 2,000 ピクセル程度
- 解像度は 300~350dpi あれば尚可

選考方法

健康保険組合職員および KENPO magazine 編集者により、選考いたします

採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にてご連絡いたします

ファイザー健保組合の年間スケジュールと保健事業

詳細は...ファイザー健康保険組合ホームページ→保健事業のページ



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康診断	● 定期健診 各会社が実施											
	● 生活習慣病健診・がん検診他 補助金あり ※対象年齢の方は必ず受診してください。 ※今年度、骨密度検査を追加しました(P5参照)。											
	● 家族・任意継続被保険者健診 申し込みは8月末締切											
							● 健康診断結果による受診勧奨					
疾病予防プログラム	● 各種保健指導*(前年度対象者) *特定保健指導(法定)、若年者保健指導、服薬者保健指導						● 各種保健指導*(当年度対象者)					
	● シニア世代の訪問健康相談											
	● 重症化予防プログラム											
	● 予防接種補助 (肺炎球菌・子宮頸がん・風疹・帯状疱疹)*インフルエンザ以外 *補助金申請期間(4月～翌4月末) *すべてのワクチンについて、2023年度内接種分は2024年4月末日が申請最終日です。それ以降は申請できません。											
							● 東振協インフルエンザ接種期間(集団接種は11月～12月)					
							● かかりつけ医でのインフルエンザ接種期間(10月～翌2月末) *補助金申請期間(10月～翌4月末)					
	● 脳検査 補助金あり											
	● 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											
	● FEMCLE(フェムクル) 女性の健康課題支援サービス											
	● 家庭用常備薬の斡旋											
	● 歯科事業 歯科健診等の詳細はP6参照											
	● 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】 チラシ参照											
	● スポーツクラブ ルネサンス・RIZAP 法人会員料金で利用可 チラシ参照											
	● 健康ポイントプログラム P12参照											
提供情報	● 健保ホームページ、健康マイポータルサイト											
	KENPO magazine発行 4/18乳がん・子宮がんセミナー		オンライン健康セミナー(予定)		オンライン健康セミナー(予定)		KENPO magazine発行 オンライン健康セミナー(予定)		オンライン健康セミナー(予定)			
	● 被扶養者資格の認定状況確認(検認)											

コロナ後を見据え、今こそ健診を

新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいないのではないでしょうか？ また、基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかったということはありませんか？**

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう！

喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます（加熱式たばこも対象）。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのによし。

乳がん・子宮がん検診を受けなかった

昨年度、未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか？ 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

New! 将来、骨粗しょう症になる心配はないですか？

今年度、新たに骨密度検査を導入します。（40歳以上の男女対象）

ご自身の骨密度を知って、今後の生活を見直してみたいはいかがでしょうか。

骨粗しょう症は、骨密度の低下と骨質の劣化のため骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。自覚症状は少なく、思いがけなく転倒して骨折するなどして病院に行き、初めて骨粗しょう症であることを知ることよくあります。最近では若い人でも食生活のカルシウム不足や無理なダイエットによって骨粗しょう症予備軍が増えているだけでなく、すでに骨粗しょう症に近い状態の場合もあります。

骨折が原因で寝たきりや認知症のきっかけとなる可能性もありますので、日頃からバランスの良い食事や適度な運動を心がけて生活習慣に気をつけ、骨の量を増やしておくことが大切です。

骨粗しょう症を 予防するには？

運動

運動することで骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防につながります。また、筋肉が鍛えられ転びにくくなることで、骨折防止につながるという効果もあります。

まずは、家事で体を動かしたり、散歩や階段の上り下りを日課に取り入れるなど、日常生活のなかで運動量を増やしましょう。

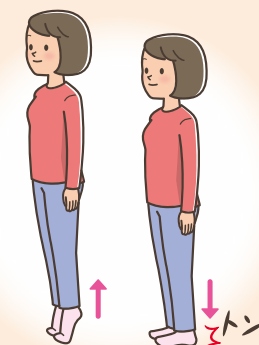
おすすめの運動

ウォーキング ジョギング 階段の上り下り など

※骨粗しょう症の治療中の方や、足や腰に痛みがある方などは、運動を開始する前に医師に相談してから行ってください。

これなら簡単！

「かかと落とし」



まっすぐに立ってかかとを上げ、力を抜いてストンと床に落とします。かかとにほどよい刺激を加えることで、骨の代謝が促進されます。

食事

カルシウムやたんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト など

大豆製品

豆腐、生揚げ、納豆 など

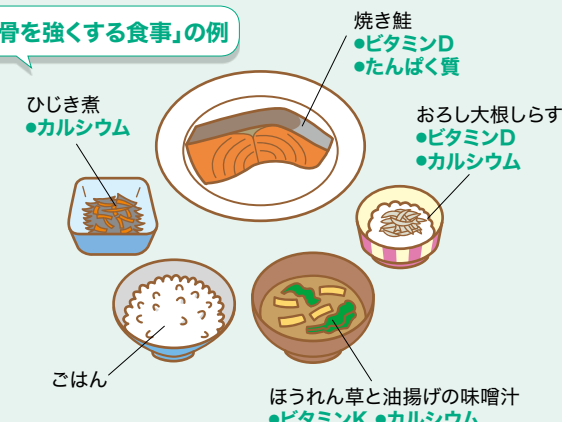
緑黄色野菜

小松菜、春菊、ほうれん草 など

海藻・小魚

干しえび、ひじき、丸干し（マイワシ）など

「骨を強くする食事」の例



その他

日光浴

カルシウムの吸収をよくするビタミンDは、紫外線を浴びることによってつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度日に当たるとよいでしょう。

タバコを控える

タバコは、食欲の減退や胃腸の動きを抑えることにより、カルシウムの吸収を妨げます。また、骨の形成に役立つ女性ホルモンの分泌を妨げます。

お酒を飲み過ぎない

カルシウム吸収の面には影響ありませんが、利尿作用により尿と一緒にカルシウムが排出されてしまう場合があるため、飲み過ぎには注意が必要です。

2023年の健康診断が始まります

～6/15までに申し込み手続きが完了した方には、KENPOS健康ポイント1,000ポイントをプレゼント～

●被保険者（社員本人）の方は、事業主（会社）の定期健康診断の中で、健保組合が実施する特定健康診断、生活習慣病健診を実施しています。がん検診などのオプション検査を追加することができます。

●被扶養者・任意継続被保険者向けの健診案内（A4サイズの圧着はがき）は4月下旬にお送りします。お手元に届きましたら、すぐにお申し込み手続きをお願いいたします。

対象 被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者



コロナ後も元気に生き抜くためには

年に1回の健診が必要ですよ

2023
年度

デンタルIQ向上プロジェクト

健保では、皆さまの健康増進を目的として、2023年度も歯科についてフォーカスしていくことになりました。今年度は新たにデンタルアンケートやeラーニングを実施いたします。回答いただくことで得られるメリットがございますので、ぜひ、ご参加ください。また、お子さま向けには夏休み期間をターゲットにした歯磨きキャンペーンを実施いたします。ミッションを達成されたお子さまにはプレゼントをご用意しておりますので、ご家族も一緒に参加していただきプレゼントを獲得してください。

■デンタルIQ向上プロジェクト実施予定

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
歯科関連チラシとグッズを「KENPO magazine」に同梱												
歯科受診キャンペーン 												
歯科セミナー 			未定									
2022年度歯科未受診者向け受診勧奨												
デンタルアンケート												
歯科eラーニング												
夏休みこども歯磨きキャンペーン												
無料歯科健診												



歯科関連チラシとグッズ配布

春の「KENPO magazine」に歯科関連のチラシとクリアデントミラーを同梱しますので、ご活用ください。



歯科受診キャンペーン

年に一度は、むし歯や歯周病のチェックのほか、歯垢や歯石の除去のため歯科を受診しましょう。6~8月に受診すればKENPOS健康ポイントが付与されます。



歯科セミナー

昨年度に続き今年度も開催を予定しています。セミナーに参加してデンタルIQを向上させてください。



2022年度歯科未受診者向け受診勧奨

2022年度に歯科未受診だった方を対象に、健保が受診勧奨メールを被保険者向けに送信します。案内を受け取った方は、お早めに歯科を受診してください。

*  は、KENPOS健康ポイント対象です。詳細はP12~13をご覧ください。



デンタルアンケート

メールにてアンケートを送信いたしますのでご回答をお願いいたします。

アンケートを回答することにより現在のお口の健康状態を把握できます。また、個人の歯科リスクに応じて、歯科医師が考案したアドバイスをお届けいたします。



歯科eラーニング

健保初導入です。こちらを実施されますと、意外と知られていない、歯をきれいに保つ方法を知ることができたり、歯によい生活習慣を知ることができます。健保から皆さまへご案内いたします。



夏休みこども歯磨きキャンペーン

小学生のお子さまを対象に、楽しく歯磨き習慣を身につける企画です。最後まで参加するとプレゼントがもらえます。詳しくは、7月上旬に対象の方全員にお送りするご案内をご覧ください。



無料歯科健診

無料で歯科健診を受診いただけます。お申込みは歯科健診センターまで
<https://ee-kenshin.com/>



ジェネリック医薬品について考えてみよう

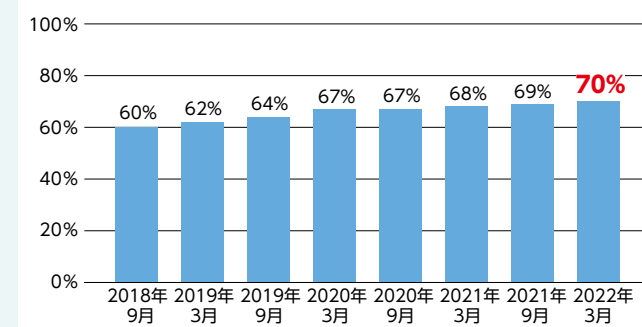


高額な薬剤や医療の高度化により、医療費はアップしつづけています。そのため、国は「2023年度末までにジェネリック医薬品の使用割合をすべての都道府県で80%にする」ことを新たな目標に掲げました。また、健康保険組合が高齢者医療制度へ納める支援金を減らす「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」においても、ジェネリック医薬品の使用割合に関する項目が設けられており、その協力が求められています。



ファイザー健康保険組合のジェネリック使用割合

ファイザー健康保険組合におけるジェネリック医薬品使用率は、現在約70%です。



出典:保険者別の後発医薬品の使用割合(厚生労働省)



ジェネリック変更によるコストインパクト

2021年度データによると、ファイザー健康保険組合において、ジェネリック医薬品への変更によるコストインパクトの大きい薬剤は次に挙げるものです(公費負担の可能性が高いと思われるものは除いています)。

これらの薬剤をジェネリック医薬品へ変更した場合、トータルで1億円以上の医療費を削減することができます。

商品名	一般的な処方目的	削減可能と考えられる薬剤費(円)
ヒルドイドソフト軟膏0.3%	保湿	3,385,099
ヒルドイドローション0.3%	保湿	2,918,936
リピート錠10mg	高コレステロール血症	927,352
キプレスチュアブル錠5mg	抗アレルギー	910,507
レルパックス錠20mg	片頭痛	792,230
ザイザル錠5mg	抗アレルギー	756,609
カデュエット配合錠4番	高血圧・高コレステロール血症	719,263
アレグラ錠60mg	抗アレルギー	646,787

ご自身が処方を受けた医薬品のジェネリック医薬品切り替え例(削減可能額)は、【健康マイポータル】にログインのうえ、医療費通知ボタンから、医療費お知らせ一覧の右端にある「明細一覧へ」→「お薬の情報」へ進み、確認することができます。ジェネリック医薬品の活用もご検討ください。



▲健康マイポータルはこちら



お試し調剤

ジェネリック医薬品が、自分に合うか心配という場合は、短期間だけの「お試し調剤」も可能です。処方せんが1ヵ月となっても、1週間分だけ調剤して試してみる方法(分割調剤)もあります。服用して問題がなければ残りの3週間分を調剤してもらいます。

※分割調剤をした場合、薬局に「後発医薬品分割調剤料」を支払う必要があります。

1回目の調剤

ジェネリックを調剤
短期間

2回目の調剤

そのままジェネリックを調剤
何か不都合があった場合は変更前の新薬に戻せます。

※2度目の調剤時薬代に上乗せ料金がかかります。詳しくは薬剤師にご相談ください。

ご注意

ジェネリック医薬品は新薬とほぼ同等とされますが、まったく同一というわけではありません。薬には有効成分以外に香りや味、溶けやすくする成分などの添加物があります。この添加物は製造会社によって異なるため、特にアレルギーをお持ちの方などは変更後の医薬品の添加物に注意し、医師、薬剤師とよく相談をしましょう。

接骨院・整骨院では正しく健康保険を使いましょう

接骨院・整骨院は、医師の治療とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。

健康保険が使える	●外傷性が明らかな打撲・捻挫および挫傷（肉離れなど）、骨折・脱臼 ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）
健康保険の対象と ならないものの例	●単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労 ●病気（神経痛、ヘルニア、リウマチなど）による痛み ●病院、診療所などで同じ負傷などを治療の場合 ●脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術 など

当健康保険組合では、2023年9月施術分より、柔道整復療養費の支給において患者ごとに「償還払い」に変更する仕組みへの変更を開始いたします。

■今回、償還払いへの変更対象

健康保険組合が繰り返し患者照会を行っても回答しない患者など

■償還払い

通常の場合、整骨院・接骨院で保険適用となる施術は自己負担分のみを窓口で支払い、施術者から健保へ残り分の請求があります。（受領委任払い）

今回、導入される償還払いは、施術費用の全額を患者が窓口で支払い、後日ご自身で健保へ請求していただき、その受療内容が正しく、療養費の支給が適切だと判断された場合、7割（または8割）を患者へ払い戻す仕組みです。償還払いになることにより、患者自身が直接健保に申請することになるため、健保が確実に施術内容を確認することができます。

家庭用常備薬幹旋の販売会社を変更いたしました

2023年3月より家庭用常備薬幹旋の販売会社を株式会社あまの創健に変更いたしました。

特別価格にて季節ごとの商品を、これまでと同様年間を通して健康マイポータルの「家庭用常備薬」からアクセスして購入いただけます。ぜひご利用ください。

「健康マイポータル」から各種情報が確認いただけます

健康マイポータルへ初回登録を行っていただくと健保組合より提供しております「医療費通知」「支給決定通知」「健診結果」等の情報を確認いただくことができます。

ご利用につきましては、健康保険組合ホームページの **健康マイポータル 初回登録はこちら** よりご確認ください。

医療費通知

医療費や健康保険組合が負担した給付金等がわかる「医療費のお知らせ」が確認できます。また、この画面からのリンクにて、ジェネリック医薬品についての情報もご覧になれます。

家庭用常備薬等幹旋

加入者限定価格にて、通年で申込が可能となります。

KENPOSへアクセス

被扶養者健診や脳検査の手続き、予防接種申請、ポイント情報などが確認できます。

医療費控除データ作成

確定申告用の医療費控除データ（xml）がダウンロードできます。

通知書・証明書

保険給付・支給決定通知書の確認が可能です。

健診結果

当健保の加入者として受診された過去5年分の健康診断結果を確認いただけます。

健康マイポータルの初回登録はこちらから▼

災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

2022年12月、2023年1月の大雪などにより、災害救助法の適用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ので、ファイザー健康保険組合ホームページ「お問い合わせ」経由でご連絡ください。

詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ→自然災害で被災したとき



公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・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費制度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届（新規・更新・変更・終了）」および医療証などのコピーをメールにてご提出ください。

詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ→公的な医療費助成を受けているとき



役員交代について

2023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望月利晃さんが選定されました。任期は2023年6月25日までです。

（敬称略）

選定議員			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
	NEW 望月 利晃	ファイザー株式会社		澤田 大輔	ファイザー株式会社
	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
	八雲 弥生	ファイザー株式会社		池田 明輝	ファイザー株式会社

知ってる？ タバコの真実

加熱式タバコの落とし穴

「加熱式タバコはかっこよくて害が少ない、受動喫煙もない」と思い込んでいませんか？実は加熱式でも喫煙者本人や周囲の人に害を及ぼすことに変わりありません。



落とし穴1 加熱式タバコには害がない？

加熱式タバコにも紙巻きタバコ同様、アルデヒド類などの発がん性物質が発生します。紙巻きタバコには含まれていない成分もあり、未知の病気のリスクもあります。電子タバコも同様です。



落とし穴2 屋内でも吸っていい？

加熱式タバコを吸い込んだ空気の3割は次の呼気にそのまま吐き出され、周囲の人に有害物質を吸わせてしまいます。周りに配慮して加熱式タバコに切り替えたつもりでも、受動喫煙の害は発生します。



落とし穴3 加熱式タバコは禁煙に役立つ？

そもそも加熱式タバコにもニコチンは含まれているため、ニコチン依存症からは脱出できません。せっかく紙巻きタバコをやめるのなら、加熱式タバコに手をつけずにきっぱり禁煙しましょう。

落とし穴脱出 の近道は禁煙外来！

- 医師のサポートでニコチンパッチなどの禁煙補助剤で禁煙率UP!
- 加熱式タバコのための喫煙者も保険適用の対象!
- 病院へ行かなくてもオンライン診療が受けられる!

健康保険組合の禁煙治療補助事業については



ファイザー健康保険組合ホームページ

保健事業
禁煙治療補助



をためて

健康ポイント

健康と商品を

Getしよう!

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 健康ポイントプログラム導入後、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。今年度はどのプログラムに参加して何ポイント貯められますか？ご家族と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。

今年度からの新規項目もぜひチェックしてください！

2023年度 健康ポイント付与項目

項 目	期間等		ポイント付与基準		対象者	付与ポイント数	付与月	
早期健診申込みキャンペーン	2023年4月1日(土)～6月15日(木)		2023年6月15日(木)まで 場合	にファイザー健保の健康診断の申し込み手続きを完了した	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2023年10月	
行動変容 チャレンジキャンペーン	NEW!	第1回	2023年4月20日(木)～ 5月31日(水)	期 間 中、毎 週 1 回 以 上、 ※1週間＝月曜日～日曜日と	KENPOS毎日の記録「行動」に記録を入力した場合 する	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2023年8月
	第2回	2023年10月1日(日)～11月30日(木)						2024年2月
ノンスモ禁煙プログラム	第1回	2023年4月20日(木)～9月30日(土)		期間内にノンスモ禁煙サ のアンケートに回答した	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 場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2023年12月
	第2回	2023年10月1日(日)～2024年3月31日(日)						2024年6月
歯科受診キャンペーン	2023年6月1日(木)～8月31日(木)		期間中に歯科に受診した ことがわかるレセプトが発 歯科健診を受診した場合	場合(医療機関から、このキャンペーン期間中に受診され た行されている場合)、または提携の歯科健診センター無料	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	2,000	2024年1月	
からだの重さ記録キャンペーン	2024年1月1日(月)～2月29日(木)		期間中、毎週1回以上、 ※1週間＝月曜日～日曜日と	KENPOS毎日の記録「体重」に記録を入力した場合 する	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2024年4月	
東振協インフルエンザ予防接種 キャンペーン	2023年10月1日(日)～2024年2月29日(木)		期間中に東振協(東京都 エンザ予防接種を行った	総合組合保健施設振興協会) 契約医療機関でインフル 場合	被保険者	1,000 1家族	2024年6月	
健診結果優良者(服薬なし)	—		2023年度健康診断の ザー健保基準の正常範囲	「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイ 内であった場合	被保険者	10,000	2024年6月	
健診結果優良者(服薬あり)	—		2023年度健康診断の ザー健保基準の正常範囲	「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイ 内であった場合	被保険者	5,000	2024年6月	
保健指導参加者のうち規定期間内に 2kg以上の体重減量を達成した方	—		2022年の健康診断の結 了し、開始時と完了時の体 ※指定の保健指導は下記3 ●特定保健指導 ●若年者保健指導 ●服薬者保健指導	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 重減量差が、マイナス2kg以上あった場合 種類です。	被保険者	-2Kg以上-4Kg未満： 2,000 -4Kg以上： 5,000	第1回 2023年12月	
							第2回 2024年 6月	
オンラインセミナー 視聴ポイント	NEW!	—		2023年度に健保が実施 合 ※該当するオンラインセミナー	する指定のオンラインセミナーをリアルタイムで視聴した場 については、別途お知らせします	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	該当するオンラインセミナー 開催日の3ヵ月後
KENPO magazine企画 参加ポイント	NEW!	—		2023年度KENPO 参加した場合	magazine紙面上で案内するアンケート等各種企画に	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	企画に応じて (別途お知らせします)	該当する企画の締め切り日の 3ヵ月後

知らない間にポイントを失効していませんか!?

毎年、せっかく獲得したポイントを商品に交換することなく失効してしまっている方が多くおられます。ぜひ、この機会に健康マイポータルからKENPOSサイトへアクセスし、確認してみてください。

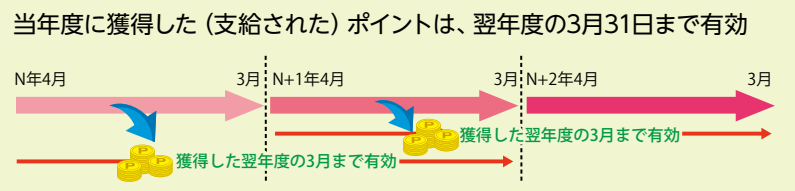
健康マイポータルは
こちらから▶▶▶

KENPOSの初回登録がお済みでない場合は、
健康マイポータルからKENPOSへアクセスのう
え、初回登録を行ってください。

健康マイポータルの初期登録がお済みでない場合は、ファイザー健保ホームページより登録方法をご確認ください。

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>

健康ポイントの有効期限



ポイントと交換できる商品例

各種電子マネー、グルメなどの電子ギフト、旅行、家電、ファッション雑貨など多数ご用意しています。また、各種ポイントプログラムへのポイント交換も可能です。詳しくはKENPOSポイント交換サイトをご覧ください。



2023
年度

予算のお知らせ

2023年2月14日（火）に開催された第139回組合会において、2023年度予算が審議され、承認されました。

2022年度から団塊の世代が75歳(後期高齢者)に到達し始めました。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられませんが、これまで、皆さまのご協力によって、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、2023年度も大きな影響はありません。

一般勘定

※健康保険料率は2022年度料率と変更はありません。

収入支出予算額 **38億5,028万3千円**

収入

保険料収入 37億5,775万6千円 97.6%

調整保険料収入 6,440万5千円 1.7%
その他 2,812万2千円 0.7%

支出

保険給付費 16億5,320万6千円 42.9%

→ 法定給付費 15億7,315万6千円 40.9%
→ 付加給付費 8,005万円 2.0%

納付金 13億6,863万6千円 35.5%

→ 前期高齢者納付金 5億2,710万3千円 13.7%
→ 後期高齢者支援金 8億4,151万6千円 21.8%
→ 退職者給付拠出等 1万7千円 0%

予備費 2億4,580万5千円 6.4%
保健事業費 3億7,639万1千円 9.8%
事務費 1億3,753万8千円 3.6%
財政調整事業拠出金・その他 6,870万7千円 1.8%

予算基礎数値	
被保険者数	3,760人
標準報酬月額	648,483円
平均年齢	46.38歳
扶養率	1.34%

被保険者が約2割減少することにより、収入のほとんどを占める保険料収入は19%減少となる見込みです。高齢者医療制度への納付金は8%減、皆さまの健康づくりを推進するための保健事業費は3.8億円を計上しました。

介護勘定

※介護保険料率は2022年度料率と変更はありません。

収入支出予算額 **10億3,648万3千円**

収入

介護保険収入 6億4,970万円 62.7%

繰越金 3億8,648万3千円 37.3%

雑収入 20万4千円 0%

支出

介護納付金 7億322万7千円 67.9%

予備費 3億3,215万8千円 32.0%

積立金 2千円 0%

介護保険料還付金 100万円 0.1%

予算基礎数値	
介護保険第2号被保険者数	4,025人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,863人
標準報酬月額	662,435円

40歳以上65歳未満の皆さまから介護保険料をお預かりし、国に納めています。2022年度の決算見込みを踏まえ、繰越金を計上しました。

2023年度も健全かつ安定的な事業運営を行ってまいります。ご自身の健康と医療に関するご理解を深めていただくとともに、健康保険の適切なご使用や医療費の節約にご協力くださいますよう、宜しくお願いいたします。



日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のウユニ塩湖

ちちぶがはま

父母ヶ浜

香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。

アクセス

電車・バス
高松駅

JR予讃線で約1時間

詫間駅

コミュニティバスに乗って約20分

父母ヶ浜バス停



撮影の条件

- ① 干潮&日の入りの時刻が重なるとき
- ② 干潟に大きな潮だまりがある
- ③ 風がなく水面が波立っていないとき



ポイント②
潮だまりの淵に立つ

潮だまりを活用!

ポイント①
カメラを低く構える



こっちが海外!

ウユニ塩湖(ボリビア)
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

父母ヶ浜周辺散策マップ

ルート

父母ヶ浜バス停

80m (1分)

百歳書店

1,200m (15分)

伊藤製パン所

270m (3分)

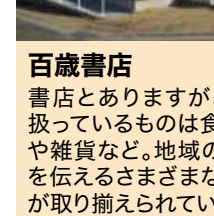
長兵衛

500m (6分)

賀茂神社

230m (3分)

賀茂神社バス停



伊藤製パン所

創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんが作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。



賀茂神社

賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。



百歳書店

書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。

長兵衛

やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。

仁尾の町並み

この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。