

# KENPO だより



NEW YEAR  
2022

\*  
Vol.153

## CONTENTS

- P2 新年のご挨拶
- P3 「健康優良企業 銀の認定」取得事業所のご紹介
- P4 ホームページのトップページ掲載写真が決定
- P5 みんなで歩活
- P6 医療費控除で上手に節税しよう！
- P7 任意継続被保険者制度、産科医療補償制度が変わります！
- P8 ヘルシーハイキング「多摩動物公園」が開催されました！
- P9 奥様たちの特定健診・特定保健指導
- P10 契約健診機関が8施設増えました！
- P11 禁煙チャレンジャーインタビュー

「健康優良企業 銀の認定」を取得！



# 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日ごろより当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合といたしましては、みなさまが安心できるすこやかな毎日の暮らしを下支えする役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、わが国の大きな人口層である団塊の世代が本年より75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健康保険組合の収入の柱である保険料が減少する動きがみられ、財政の逼迫<sup>ひつぱく</sup>度合いに拍車がかかっています。

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及んでいます。厚生労働省が発表した令和2年4月～令和3年3月の医療費動向（メディアス）をみると、医療費総額は前年度比で1兆円を超える減少となり、過去最大の減少幅となりました。これは、新型コロナウイルス感染予防のため多くの人が医療機関への受診を控えたことによるものです。みなさまの健康増進をサポートする責務のある健康保険組合といたしましては、こうした受診控えは、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、憂慮すべき事態といえます。



理事長 長野 真司

当健康保険組合では、健康管理アプリ「<sup>ケンコム</sup>kencom」を使用したウォーキングイベントのほか、禁煙補助金制度やオンラインを活用した禁煙サポート、各種健診等、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に行っております。ぜひともこうした事業をご活用いただき、体調には十分留意されたうえで、必要な診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 今年も継続 コロナ対策!

引き続き3密を避け、マスクの着用、手洗いなど、基本的な感染防止対策を徹底し、健康管理に努めましょう。

# 「健康優良企業 銀の認定」を取得しました!

銀の認定とは、健康優良企業を目指して健康づくりの取り組みを積極的に行い、一定の成果を上げた事業所に対して、健康保険組合連合会 東京連合会から与えられる認定です。



## 箱根観光船株式会社

本社所在地 : 神奈川県小田原市城山1-15-1

従業員数 : 87名

銀の認定取得日 : 2021年11月4日



総務部の  
杉山さんのお話

**Q** 「銀の認定」を目指したきっかけは?

**A** 当社は喫煙率が全国平均よりも高く、数年前から喫煙率を下げるための取り組みを行っています。しかしながら、会社の思いが従業員に伝わらずなかなか喫煙率が下がらない状況です。そこで、会社が従業員の健康増進に積極的に取り組んでいることを今まで以上に示すことで、従業員一人ひとりの健康意識の高まりにつなげようと考え、「銀の認定」取得を目指すことにしました。

**Q** 「銀の認定」を取得するうえで、工夫した点は何ですか?

**A** 従業員一人ひとりに、健康づくりの取り組みを浸透させるために、各所属長を健康づくり担当者に任命し、いろいろな活動の一端を担ってもらっています。

**Q** 銀の認定の取得を目指してよかったことは何ですか?

**A** 一部の職場で、朝のストレッチ運動を実施するなど、職員の健康づくりに対するモチベーションが少しずつ上がっていると感じます。



**Q** 取り組みのなかで特に力を入れたことは何ですか?

**A** 課題でもある喫煙対策に力を入れています。喫煙者へ禁煙支援を目的とした個人面談を実施しました。また、禁煙治療にかかる費用を全額会社で負担して禁煙を促しています。

**Q** これから銀の認定取得にチャレンジする事業所へのメッセージをお願いします

**A** 一気に健康課題を解決させるのは難しいと思いますが、会社が従業員の健康増進のために取り組む姿勢を示すことで、徐々に従業員の健康意識が変化することを期待しています。銀の認定取得は、従業員の健康状態が悪いから取得は困難というものではなく、今後それらを改善させるための施策の一つと考え、前向きにチャレンジしてもらえればと思います。

# ホームページの トップページ掲載写真が決定



Y.Iさん

一面の菜の花に  
青いロマンスカーが  
映えますね！

青空に元気に咲くコスモス  
元気をもらえます！！



T.Yさん

朝日に映える1月の槍ヶ岳  
幻想的です！！



C.Oさん



今回もたくさんのご応募ありがとうございます！

川崎市在住Y.Iさん、綾瀬市在住T.Yさん、品川区在住C.Oさんの写真に決定しました。  
素敵な写真をありがとうございました。



## あなたのお気に入りの写真を送ってね！

今後、見ると幸せを感じるもの、思わず笑顔になるもの、ほっこりする写真等  
たくさんのご応募お待ちしております！

ホームページにあなたのお気に入りの写真が掲載され、プレゼントももらえちゃいますよ！  
ぜひ、ご応募くださいね！！

### 写真の応募方法 (メール)

#### ●必要事項

①応募者の氏名 ②会社名 ③保険証の記号・番号 ④電話番号 ⑤住所  
をご記入のうえ、横向きの写真データを添付して下記宛先までご応募ください。

メール [ogkhp@ogkenpo.com](mailto:ogkhp@ogkenpo.com)

### プレゼント

採用された方には、3,000円分のQUOカードをプレゼントします。ご応募お待ちしております！

#### ●留意事項

- 採用された写真の著作権は、当健保組合に帰属します。
- 応募に際してお預かりした個人情報は、選考のために利用し、それ以外の目的では利用しません。

応募締切2月15日(火) 健保組合必着

## チーム紹介

健康増進アプリ kencom にて 2021 年 11 月 1 日～11 月 30 日の期間、チーム対抗ウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催し、218 チーム、1,565 名の方にご参加いただきました。本ページでは、「みんなで歩活」にご参加いただいたチームをご紹介します！ 次号では結果発表と優勝チームをご紹介しますので、お楽しみに♪

### チーム名：DQW!! DQW!!

会社名：小田急不動産株式会社

チーム名である DQW は携帯アプリゲーム「ドラクエウォーク」からきています。DQW という共通項から、歩活メンバーが構成されましたので、社内の所属や年齢もバラバラです。

「DQW で歩くから、歩活もやってみよう」という軽い気持ちからの参加でしたが、いざ参加してみるとサボっているメンバーへの叱咤激励等、今までとは異なるコミュニケーションが活性化するとともに、日常生活のなかで歩くことと健康への意識が高まりました。仲間がいると続きます、ぜひみなさんも「歩活」にご参加ください!!



### チーム名：小田急バス☆あつまれ千口の森☆

会社名：小田急バス株式会社

「みんなで歩活」は 3 回目の参加となります。初回は 4 名のチームで参加しましたが、最終日にゴールまで辿り着けない！と 23：59 まで歩き続け、ギリギリのところまでゴールできた思い出があります。

今回は本社メンバー 10 名で参加。毎日の歩数がグラフでわかることでそれぞれの歩く意欲も向上し、歩くことでメンバーとの話題も増え、よりいっそう交流も深まりました。これからも「みんなで歩活」を PR していきます。



### チーム マリトッツォ / シュトローレン

会社名：株式会社北欧トーキョー

私たちはヘルシーハイキングに参加したメンバーを中心に、歩くことの楽しさを分かち合うため、工場、店舗、各部署の人たちに声をかけて集まりました。「みんなで歩活」の期間は自分たちの頑張りが見えるため、自然とみんなの士気も上がり、チーム一丸となって楽しむことができました。私たちは次回もお店の人気パンの名前をつけて参加しますので、よかったら kencom アプリの歩活ランキングで探してみてください。

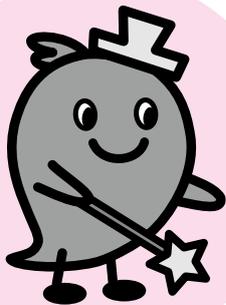


▲チーム マリトッツォ



◀チーム シュトローレン

けぼんが説明します！



還付申告は5年間申告可

# 医療費控除で 上手に節税しよう！

1年間に10万円以上医療費等を支払ったとき、申告することで所得税が還付される、医療費控除。2026年分までの特例として「セルフメディケーション税制」も利用でき、1月から申告できます。

還付申告は5年間申請可

## 通常の「医療費控除」か 「セルフメディケーション税制」のお得なほうを選択

### ①通常の医療費控除

1年間（1月～12月）の医療費等の自己負担額が、家族の分を含めて**10万円**を超えた場合に申告すると、超えた額が課税所得から控除され、所得税が還付される制度です。

※お勤めの会社が共済組合に加入している場合は、独自に給付金が出ている場合や保険金で補填された額を除く必要がございますので、申告金額にはご注意ください。



### ②セルフメディケーション税制

かぜ薬や胃腸薬など対象となるスイッチOTC医薬品<sup>(※)</sup>の購入合計額が12,000円を超えれば控除の対象になります。ドラッグストアなどのレシートや領収書（対象の医薬品であることがわかるもの）が必要です。

詳しくは、下記のホームページをご参照ください。

・日本一般用医薬品連合会

<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

(※) 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分を含む市販薬。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

対象の医薬品は  
このマークが目印

### ■「①通常の医療費控除」では健保組合発行の「医療費のお知らせ」が活用できます

1月から10月分の医療費のお知らせは、2月に発行します。国税庁のサイトなどから「医療費控除の明細書」（右見本）をダウンロードし、「医療費のお知らせ」を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費のお知らせ」に記載された分は、領収書の保管も不要です。

\*「医療費のお知らせ」は再発行できません。

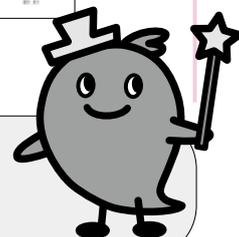
### ■「医療費のお知らせ」に記載のない医療費は、『医療費控除の明細書』に記入

「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費（11月・12月分）については、「医療費控除の明細書」に明細を記入します。医療費等の領収書の添付は不要ですが、領収書は5年間保管する必要があります。

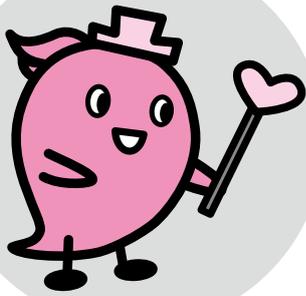
▲医療費控除の明細書

\*「セルフメディケーション税制」にも専用の明細書があります。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地为管轄する税務署へお問い合わせください。



ぼんが説明します！



2022年1月から

# 任意継続被保険者制度、 産科医療補償制度が 変わります！

## 任意継続被保険者制度の変更点

これまで、任意継続被保険者の資格喪失は、以下の要件に該当する場合とされてきました。

- 任意継続被保険者となってから2年経過したとき
- 死亡したとき
- 保険料を納付期日までに納付しなかったとき
- 就職したとき

改正後は上記の要件に加えて、本人の申請による資格喪失(下記)が可能になります。

- 任意脱退 (追加されました)



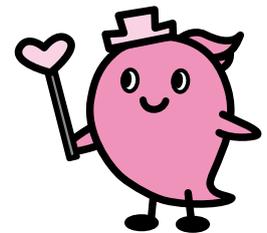
## 産科医療補償制度の変更点

産科医療補償制度の掛金が、2022年1月以降の出生児から12,000円に引き下げられます。これに伴い、産科医療補償制度<sup>(※)</sup>の対象外の出産の場合、出産育児一時金は408,000円となります。

### (※) 産科医療補償制度とは

産科医療補償制度は、お産をしたときになんらかの理由で重度脳性麻痺となった赤ちゃんとそのご家族のことを考えた補償制度です。妊産婦のみなさまが安心して産科医療を受けられるように、病院、診療所や助産所といった分娩を取り扱う機関が加入しています。分娩に関連して発症した重度脳性麻痺の赤ちゃんに対して、看護・介護のために、一時金600万円と分割金2,400万円(年間120万円を20年間給付)、総額3,000万円が補償金として支払われます。詳細は産科医療補償制度のホームページをご参照ください。

<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/index.html>



## マイナンバーカードが保険証として利用できます！

### ●マイナンバーカードを保険証として利用する際の注意点●

マイナンバーカードを読み取るカードリーダー等の設備がない医療機関では、保険証の情報を読み取ることができません。また、設備があっても、不具合などで情報が読み込めない場合、保険証の提示が必要になります。

医療機関等で利用する際は、念のため保険証もご持参ください。

※保険証利用対応の医療機関リストは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_21669.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21669.html)



詳しくは、[健保組合ホームページ](#)をご覧ください。

10月23日(土)

# ヘルシーハイキング 「多摩動物公園」



▲多摩動物公園のエントランス

## が開催されました！

晴天の下、1年半ぶりにヘルシーハイキングを実施しました。緊急事態宣言が解除され、多摩動物公園への入場が4,000名の制限となった中、各自で事前にお申し込みをいただき、48名の組合員の方々にご参加いただきました。

温室の昆虫館では、チョウチョがヒラヒラ頭上を舞っていたり、アフリカ園では、ものすごい数のキリンにかわいい仔キリンが混ざっていたりする様子に、みなさん癒されていました。

ご参加いただいた組合員の方々には、入場料とQUOカード、汗拭きタオルを、お子さまにはブロックのおもちゃをプレゼントしました。

小田急グループ健保の  
受付はここですよ～！



▲当日の受付窓口



ほら、  
あそこ！

▲かわいいゾウをみる参加者



▲多摩動物公園の名物「ライオンバス」

えーっ、  
どこにいるの？

次はどこ行く？



なにこれ！

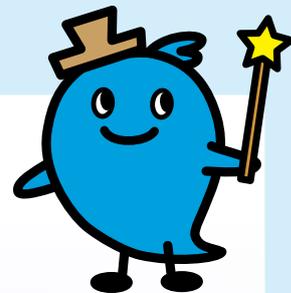
休憩も  
大事ね

◀昆虫に大興奮の  
りょうくん



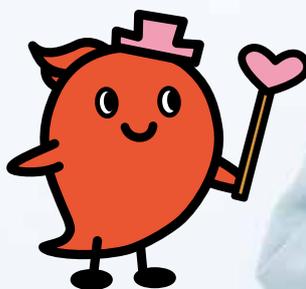
▲小田急ビルサービスの塚越さんファミリー

毎年受けよう！



# 放置の先に 「健康」という文字は ありません

自覚症状が  
なくても…



特定健診受診期限

**2022年2月28日**まで



特定健診は、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して実施している法定健診です。生活習慣病の多くは、初期には症状がなくても、放置を続けると重症化していきます。必ずご受診ください。

## 早期発見・早期治療が 生活の質を保つ

健診数値は体の声です。

自覚症状のない病気の「芽」の段階で発見・治療することで、身体的な負担だけでなく、治療にかかる時間や費用の負担も軽くなり、その後の生活の質を保つことができます。

## 生活習慣病は 静かに進行します

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、初期には症状がほとんどありません。放置していると、静かに進行してやがて脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。

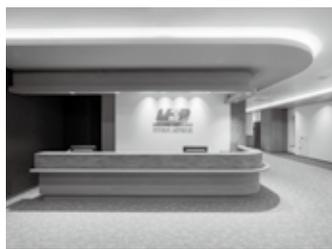
健診結果は保管しておき、経年変化をチェックしよう

病気でなくても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。



# 契約健診機関が8施設増えました!

このたび、8つの契約健診機関を追加いたしました。ご自身の健康管理にぜひお役立てください。



▲MEP南青山（受付）



▲小田原箱根健診クリニック（受付）



▲赤坂山王メディカルセンター  
（4階人間ドック待合室）



▲ミラザ新宿つるかめクリニック（受付）

## 人間ドック

健診機関 番号	健診機関名	消化器検査（胃）		電話（予約・問 い合わせ先）	交通
		バリウム	胃カメラ		
58	新宿野村ビルメディカルクリニック	○	OP	03-6273-8277	新宿駅西口徒歩7分
59	MEP南青山	×	○	03-6384-5760	青山一丁目駅3番出口徒歩1分
60	小田原箱根健診クリニック	×	○	0465-24-0077	小田原駅徒歩1分
61	赤坂山王メディカルセンター	○	OP	03-5114-6611	赤坂見附駅A出口徒歩3分
62	ミラザ新宿つるかめクリニック	選	択	03-6300-0063	J R新宿駅中央東口徒歩1分
63	東海大学医学部附属東京病院	○	OP	03-3379-1304	南新宿駅徒歩6分
64	イーク有楽町（女性専用）	○	OP	0120-190-828	J R有楽町駅中央口徒歩1分
65	イーク紀尾井町（男性・女性）	○	OP	0120-190-828	赤坂見附駅地下歩道D徒歩1分

## レディース検診

健診機関 番号	健診機関名	乳がん検査			子宮頸がん検査		
		マンモグラフィ	エコー	視触診	細胞診	内診	経膈エコー
58	新宿野村ビルメディカルクリニック	選	択	×	○	×	×
59	MEP南青山	選	択	×	○	○	○
60	小田原箱根健診クリニック	選	択	○	○	○	×
62	ミラザ新宿つるかめクリニック	選	択	○	○	○	○
64	イーク有楽町	選	択	×	○	○	×
65	イーク紀尾井町	選	択	×	○	○	×

### 留意事項

- OP（オプション検査）は追加料金で変更できます。
- 胃の内視鏡検査をご希望の場合は、早めにご予約をお取りください。年度内に予約が取れない場合があります。
- 消化器検査（胃）を省略することはできません。
- 「人間ドック」と「レディース検診」を同時に受診する場合は、それぞれ2枚の受診券が必要となります。

# 都合のよい時間に受診できるオンライン診療は 禁煙治療を続けやすい

## 【森下さんの喫煙歴と禁煙までの道のり】

約15年間、1日10～15本喫煙。過去に一度だけ職場の先輩と一緒に自力で禁煙にチャレンジし、1ヶ月は禁煙できたものの、再び喫煙を始めてしまった。

## 在宅勤務で健康意識が高まった

新型コロナウイルスにより在宅勤務が増え、運動不足で太り始めていたこともあり健康への意識が高まっていました。また、複数の友人から親がたばこによって病気になるという話を聞いたときに、たばこによって病気になるのは「もったいない」と考えるようになっていました。

そんなときに健康保険組合のオンライン禁煙プログラムのキャンペーンを知り、費用の負担が3,000円と非常に少なかったこともあり、禁煙にチャレンジしてみようと思いました。

## 2ヶ月間で完全にやめることを決意

薬を飲み始めた初日はだるさや気持ち悪さがありましたが、2日目からはそれもなくなりました。薬を飲むとたばこがまずくなる、吸いたくなくなると聞いていましたが、自分にはそのような変化はなく、薬で本当にやめられるのかなと思いました。薬を飲み始めてから徐々にたばこの本数は減っていましたが、吸いたい気持ちは完全になくならず、1ヶ月半ぐらいまでは1日3～4本は吸っていました。しかし、診察で医師より0本にするためのアドバイスをもらって、2ヶ月間の薬の服用が終了する前に完全にやめることを決意しました。



薬を飲んでいてもたばこを吸いたい気持ちはあったので、その気持ちを抑えることがつらかったです。吸いたい気持ちをごまかすために、お菓子などの間食も増えたので、禁煙期間中に5kg体重が増えてしまいました。現在1kgは戻しました。

## 子どものためにもやめてよかった

禁煙できたことを家族がとても喜んでくれています。子どもが2人いますので、子どもにとってもよかったと思います。また、禁煙したことで喫煙所を探す時間やたばこを吸う時間がなくなりました。最近は喫煙所も減ってきており、探すのが大変でした。禁煙前は、自分でも何をやってるんだろうと思いつつ喫煙所を探していました。



## オンライン診療によるデメリットはなし

オンライン診療によるデメリットはまったくありませんでした。自分の都合のよい時間に受診でき、禁煙治療を続けやすいと思います。

禁煙したいと思っている人には、「自分のたばこをやめたいという希望、信念を忘れずに禁煙治療と向き合うことが必要」と伝えたいですね。禁煙治療薬は、そのための補助輪の役割を果たしてくれます。



▲森下さん（小田急電鉄株式会社 生活事業推進部が運営する「小田急山中湖フォレストコテージ」にて）

## オンライン禁煙プログラム スケジュールイメージ



診察はスマホ・パソコン！

薬は郵送！

「オンライン禁煙プログラムキャンペーン」の次回実施時期が決まりましたら各事業所へのポスター配付、健保ホームページ等でご案内いたします。

※服薬期間が延長になる場合もあります。

楽しみながら健康に

ケンコム  
kencom アプリで

登録も利用も無料!

あなたに適した健康習慣を始めてみませんか?

自分のカラダの変化に、気づく・変わる・楽しくなる。

歩数・体重・体温などを記録

げげっ...  
太ってきた...



あなたをサポートする  
健康情報をお届け

へ〜。人によって  
表示される記事が  
違うんだ。



将来の生活習慣病リスクを  
シミュレーション

やばっ  
運動しなきゃ!



kencomポイントで  
ギフト券が当たる

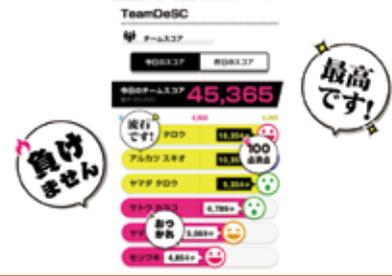
やった〜!  
また当たった!



健康行動でキャラクターを  
育てよう (kencomミッション)



「みんなで歩活」開催  
(チーム戦のウォーキングイベント)



## kencom の登録方法

利用対象者 当健保組合の加入者 (年度末年齢 19 歳以上)

STEP 1

QR コードから  
kencom アプリをダウンロード

スマートフォンでQRコードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。

QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。



App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

kencom

もしくはアプリストアで  
「kencom」と検索

STEP 2

kencom アプリを起動して  
メールアドレスを入力

kencom アプリを起動させて画面下部の新規登録ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード (ご自身で設定) を入力してください。



STEP 3

保険証情報を入力

仮登録メールの URL にアクセスして、氏名、生年月日、保険証情報を入力してください。



STEP 4

kencom に登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



◇新規加入者の方は、利用開始まで加入日から 1 週間程度の時間を要します。◇kencom の運営は DeSC ヘルスケア株式会社に業務委託をしています。

健康保険組合の状況 (2021年10月末現在) ●事業所数...73 事業所 ●被保険者数...24,626 人 ●被扶養者数...17,906 人