

健やかライフ

2021. 8
No. 191

CONTENTS

- P2 ▶ 令和2年度決算がまとまりました
- P3 ▶ 令和2年度保健事業の実績について
- P6 ▶ 当健保組合の健診センター・会議室をご利用ください
- P7 ▶ 「薫風荘」の年末年始ご利用の申し込みを受け付けます
- P8～9 ▶ 「インフルエンザ予防接種」費用補助を実施します
- P10 ▶ 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください
- P11 ▶ ジェネリック医薬品に変えてみた！／マス釣り大会中止のお知らせ／
組合会議員の辞任・就任
- P12 ▶ たばこを吸う・吸わない あなたはどっち？

※「組合会議員の辞任・就任」に関する記事については、個人情報保護の観点からホームページ上には掲載しておりませんので、内容については本誌をご覧ください。



ホームページをリニューアルしました！

<http://www.st-kenpo.or.jp>

スマートフォンにも対応し、大変見やすくなりました。
ぜひアクセスしてください。

本誌がホームページ上でダウンロードできます

令和2年度決算 は 7年連続の黒字決算となりました

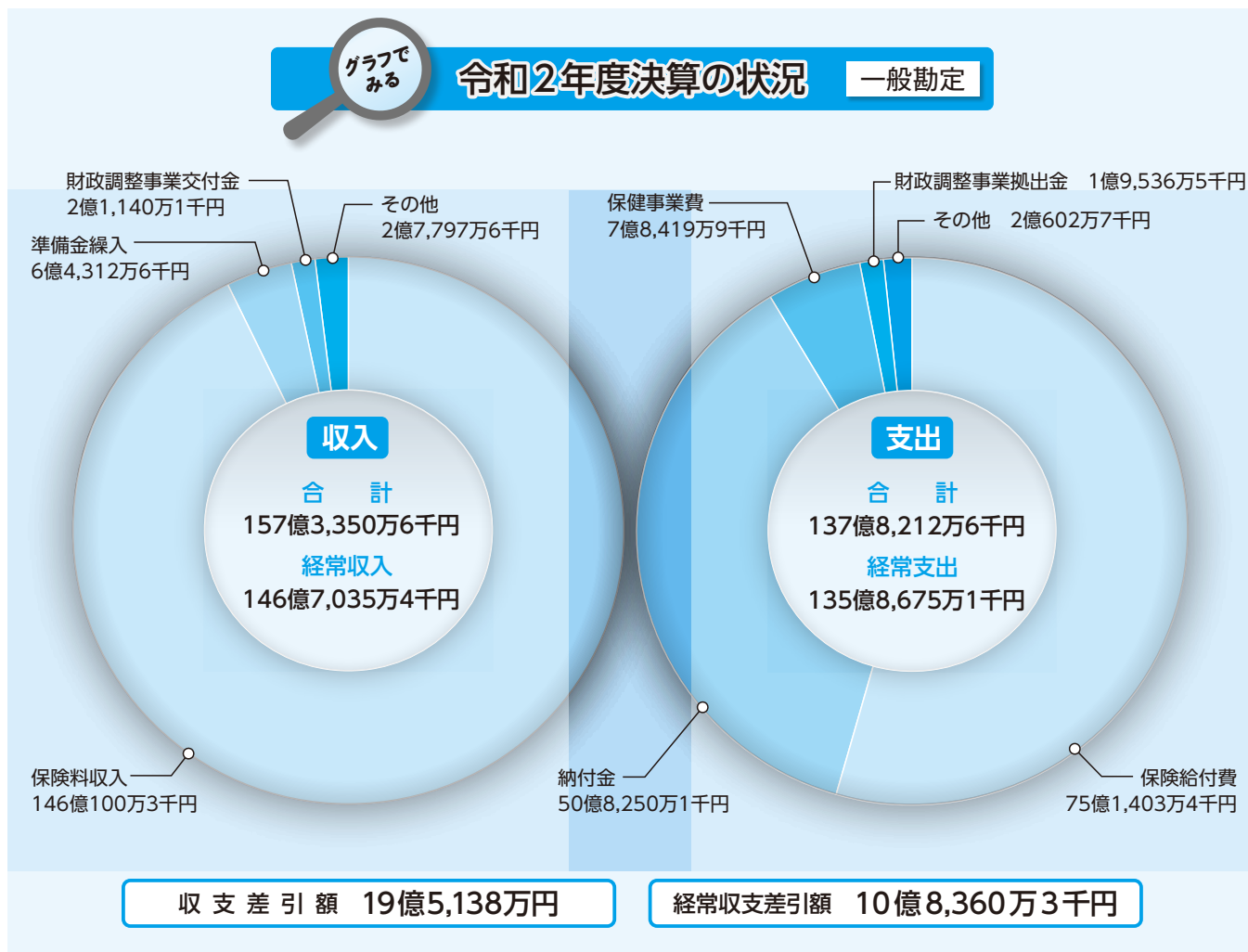
第107回組合会におきまして、当健保組合の令和2年度決算が可決・承認されました

一般勘定

経常収支差引額は過去最高額を更新し、
安定した財政状況です

令和2年度決算について、経常収支差引額は過去最高の10億8,360万3千円となり、7年連続の黒字決算となりました。要因は収入において、被保険者数、平均標準報酬月額および標準賞与額が当初の見込みを上回ったことがあげられます。

今後も医療費の増加が懸念されており、当健保組合は健診受診率および特定保健指導実施率の向上、病気の重症化予防、ジェネリック医薬品の使用促進等医療費の節減に取り組んでまいります。



介護勘定

介護保険については、収入総額18億2,368万6千円、支出総額17億6,728万円となり、収支差引5,640万6千円の残となりました。

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	1,732,871	介護納付金	1,767,209
準備金繰入	90,815	介護保険料還付金	71
合計	1,823,686	合計	1,767,280

令和2年度保健事業の実績について

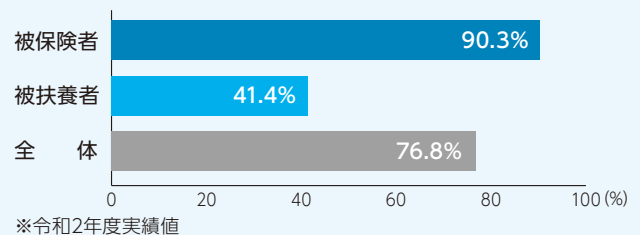
当組合が令和2年度にみなさまの健康維持を目的として実施した事業のうち、特に実施率が低かった「①特定健診、②特定保健指導、③受診勧奨通知」につきまして、実績報告およびその重要性についてご案内いたします。

1 特定健診

当組合のご家族（被扶養者）の特定健診（40歳以上の方）受診率は、41.4%、約6割の方が健診を受けていません。

健康に自信があっても、病気は気づかないうちにしのび寄ってきます。家事や育児で忙しくても1日で健診は終わりますし、被扶養配偶者の方は無料で受診できます。健やかな未来のためにも、ご家族も年1回の健診を習慣にしましょう。

特定健診の受診率（当組合）

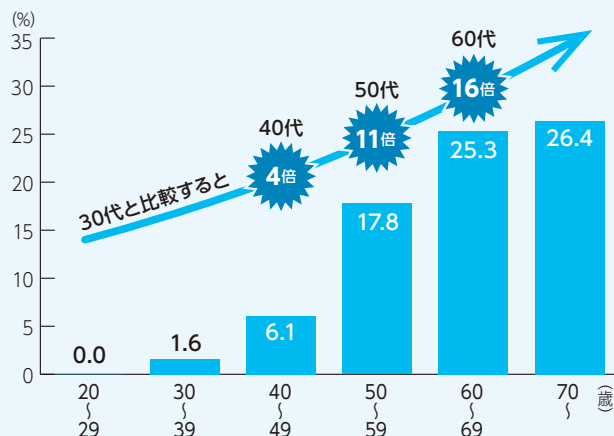


なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病の他、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

年代別・糖尿病が強く疑われる人の状況



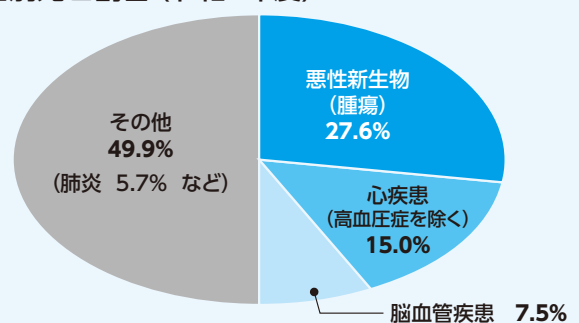
参考：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」より

日本人の死因の約5割は生活習慣病

がん、心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病は自覚症状がないことが多く、いつの間にか進行してしまう危険があります。

そのため定期的に健診を受けて、健康状態を把握することが、病気の早期発見、発症・重症化予防につながります。

死因別死亡割合（令和2年度）



参考：厚生労働省「令和2年（2020年）人口動態統計月報年計（概数）の概況」より

「コロナ禍」でも健診は大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人がいるかもしれませんが、定期的に健診やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、重症化予防につながります。

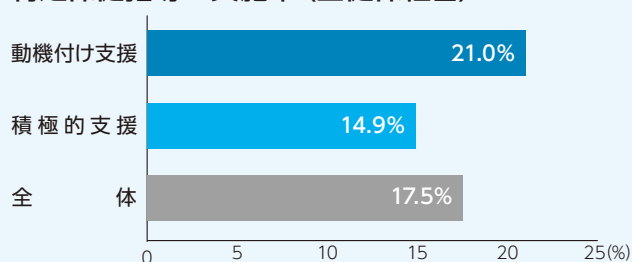
★被扶養配偶者の方を対象にパート先等での健康診断結果をご提供いただいた方にQUOカード2,000円分を贈呈しております。詳細は『健やかライフ』190号（令和3年6月）をご覧ください。

2 特定保健指導

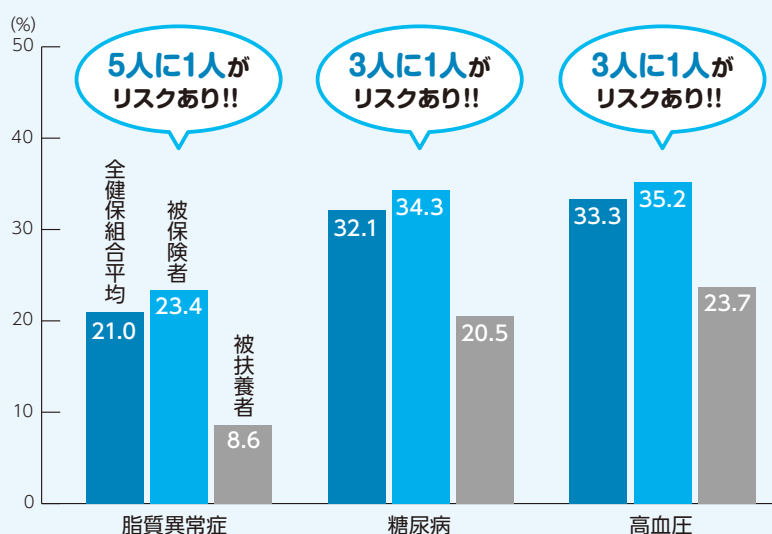
当健保組合の特定保健指導の実施率は全体で17.5%、8割以上の方が特定保健指導を受けていません。

健康診断の結果、生活習慣を見直すための保健指導が必要と判断された方は、将来の生活習慣病を防ぐため、生活習慣を見直すためのアドバイスが受けられる特定保健指導を必ず受けましょう。

特定保健指導の実施率（当健保組合）



特定保健指導対象者の生活習慣病リスク保有者の割合



● リスク判定基準

2018年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL以上
または
HDL コレステロール 40mg/dL未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL以上
または
ヘモグロビンA1c 5.6%以上

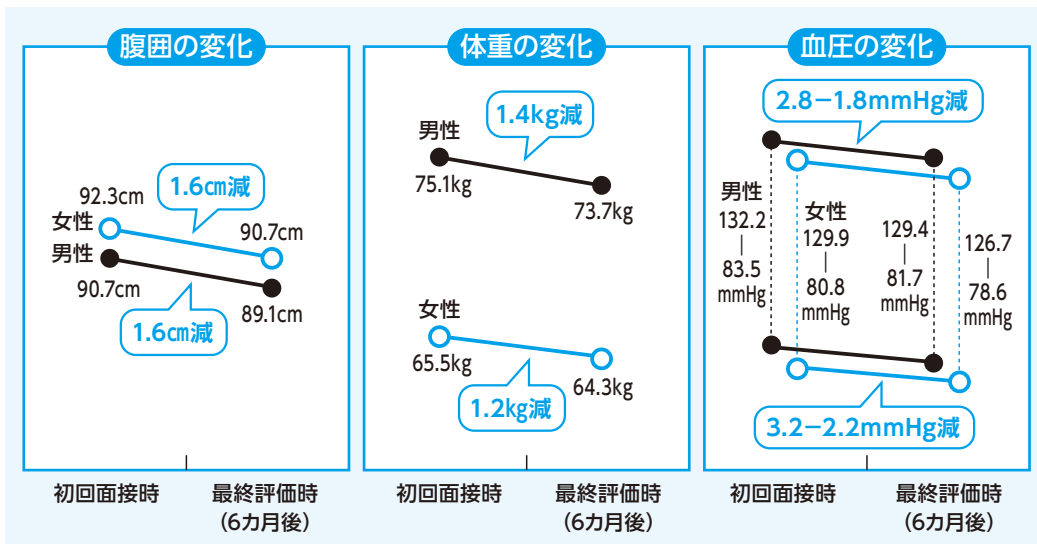
【血圧】 収縮期 130mmHg以上
または
拡張期 85mmHg以上

出典：2020年度健康スコアリングレポートより抜粋

特定保健指導は効果があるの？

**体重や血圧などがダウン
特定保健指導は効果あり!!**

特定保健指導を半年間受けると、体重や血圧に効果が現れることがわかってきました。体調の改善をすぐに実感できるとともに、長い目で見れば健康寿命をのばすことにつながります。6カ月取り組めば、きっと効果は出ます！



【特定保健指導の効果に関する特別調査報告書】（公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会）より
特定保健指導の対象者25,118人（うち脱退者2,240人）の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したもの

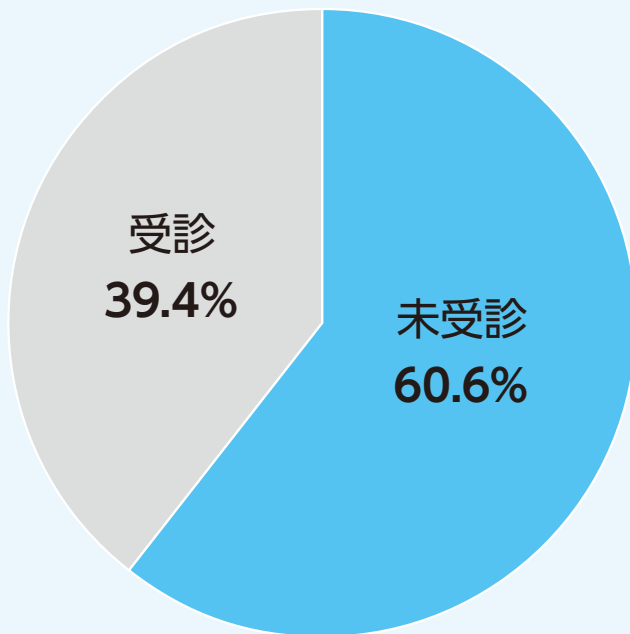
3 受診勧奨通知

当健保組合から受診勧奨のお知らせをした後の受診率は39.4%、
6割以上の方が医療機関へ受診していません。

当健保組合では、生活習慣病の重症化予防の観点から、健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と診断されたにもかかわらず、医療機関を受診していない方に「医療機関への受診状況の確認及び受診勧奨について」をご自宅へお送りしております。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞が発症した場合、命を落としたり、一命をとりとめても後遺症が残りお仕事や日常生活に影響を及ぼす可能性が高いため、通知を受け取られた方は、1日でも早く医療機関を受診しましょう。

受診勧奨後の受診率 (当健保組合)



すぐに病院へ行かないと大変なことに!



放置すると
こんなにこわい!

生活習慣病は、病気が進行しないと自覚症状は現れません。
後回しにせず、早急に医療機関を受診しましょう。

高血圧 を
放置すると



脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

脂質 異常を
放置すると



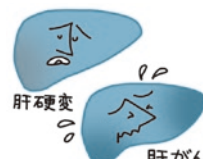
動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

高血糖 を
放置すると



糖尿病、さらにその合併症で人工透析が必要になったり、失明や手足の壊疽(えそ)を起こす危険が高くなります。

肝機能 異常を
放置すると



脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんにつながる危険が高くなります。

腎機能 異常を
放置すると



人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

当健保会館の施設をご利用ください

池袋駅より徒歩約5分



〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-30-5

● JR線池袋駅西口より徒歩約5分

● 地下鉄池袋駅1a出口から徒歩1分

新型コロナウイルス感染症拡大を抑制する観点から、次に該当する方はご利用をお断りしておりますので、ご理解・ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

- ・ 37.0度以上の発熱、咳、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、味覚嗅覚障害等の風邪症状がある方
- ・ 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱を含む）との接触歴がある方

健診センター



健診センターで健康チェック!

測量地質健保会館の4・5階には、「健診センター」が開設されています。健診センターでは、一般健診、生活習慣病予防健診、人間ドック、特定健診を受診できます。誕生日などを目安に受診して、日々の健康管理にお役立てください。

<http://www.st-kenpo.or.jp>



健診受診日当日の特定保健指導実施について

健診受診日当日に特定保健指導を行っております。当日に受けていただければ、日を改めて受けていただく必要がありませんので、対象者の方はこの機会にぜひ受けてください。

健診センターの予約状況はホームページで確認できます

健診に関するお問い合わせは

- 健保組合健診センターに関すること…………… 健保組合健診センター ☎ 03-3987-8615
- 委託健診・遠隔地健診・巡回婦人健診に関すること… 健保組合施設課 ☎ 03-3987-3151

会議室

WiFi 完備

申し込みは右記まで

TEL 03-3987-3151 FAX 03-3985-9721

会議室利用料金（消費税込）

施設	定員 (※)	利用種別	料金		延長料金	
			9:00~12:00	13:00~17:00	1時間	2時間
7階 大会議室	25名 (72名)	組合員	4,500円	6,000円	基本料金(午後の30%)	基本料金(午後の60%)
		その他	9,000円	20,000円		
		展示会等	18,000円	24,000円		
6階 中会議室	10名 (20名)	組合員	4,000円	5,000円		
		その他	9,000円	12,000円		
		展示会等	18,000円	24,000円		
小会議室	6名 (14名)	組合員	2,000円	3,000円		
		その他	5,000円	7,500円		

会議室予約方法

6カ月前の1日より電話で申し込みのうえ、健保会館利用申込書をFAXで送信してください。

土日祝日のご利用はできません。



▲大会議室（7階）

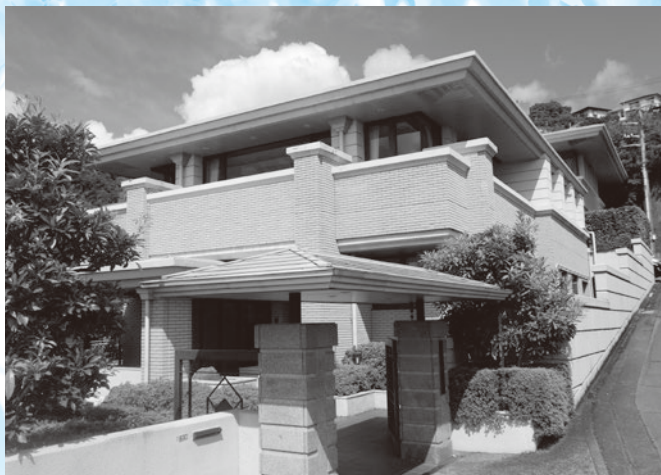


▲中会議室（6階）



▲小会議室（6階）

※新型コロナウイルス感染症を抑制する観点から、定員を減らしてご利用いただいております。（ ）内は通常の定員です。



直営保養所

お得な旅なら、
直営保養所におまかせください！

「薫風荘」

で快適な伊豆の旅をお楽しみください！

静岡県熱海市林が丘22-10 ☎0557-81-4585

申込方法は、当健保組合のホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、蔓延防止等重点措置、緊急事態宣言が発令されたことを受け、薫風荘をご利用されるみなさまの安全確保の観点から、8月31日(火)まで休業しております。
今後の状況により休業期間を延長する場合は、当健保組合のホームページにてご案内いたします。

新型コロナウイルス 感染症拡大防止対策

- ・チェックイン時に、検温を実施しており37.0度以上の発熱があった場合、その方およびグループ全員に退館いただきますので、出発前に検温いただきますようお願いいたします。
- ・みなさまが安心してご利用いただけるよう、館内の定期的な消毒および換気、スタッフのマスク着用、お食事時の席は横並びにする等の感染防止対策を実施しております。

利用料金 (1泊2食付き)

被保険者	5,200円 (税込)
被扶養者	5,200円 [4,100円] (税込)
元加入員	6,200円 (税込)
その他	7,300円 [6,200円] (税込)

※ [] 内は、4歳から11歳までの子供料金で、子供料理となります。
大人料理をご希望の場合は大人の利用料金となり、保養所利用申込書の利用者名記入欄余白に「大人料理希望」とご記入ください。

※ チェックインの際に資格確認を行いますので、被保険者・被扶養者の方は必ず全員の健康保険証(コピー不可)をご持参ください。
健康保険証をお忘れの場合、利用料金が「その他」の扱いとなりますのでご承知おきください。

収容人員

6部屋 / 25名 (4部屋 / 17名)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため () 内の収容人員に制限し、ご利用いただいております。

休館日

毎週水曜日・第3火曜日 (年末年始・夏期期間を除く)・
9/1～9/5・1/5～1/10

交通案内

- 〈電車〉 JR東海道新幹線「熱海」駅下車徒歩20分(登坂)・
タクシー5分
〈車〉 東名高速厚木I.C. ▶ 小田原厚木道路 ▶
熱海ビーチライン ▶ 熱海

「薫風荘」の年末年始ご利用の申し込みを受け付けます

「薫風荘」の年末年始ご利用の申し込みについては、通常の申し込みと同様、保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、11月1日(月)午前9時から10日(水)午後5時までに郵送(11月10日必着)またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月11日(木)に行います。抽選結果の発表は、**当選された方のみ**とさせていただきます、利用券の発送をもってかえさせていただきます。

申込要項

年末年始のご利用は、下記①～③の中から、ご希望の日程を一つお選びください。お1人様1回のみ申し込みとさせていただきます。

- ① 12月29日(水)～12月31日(金) (2泊3日)
- ② 12月31日(金)～ 1月 2日(日) (2泊3日)
- ③ 1月 2日(日)～ 1月 4日(火) (2泊3日)

※年末年始は**2泊3日限定(上記①～③)**の申し込みとさせていただきますので、1泊2日の申し込みはできません。

年末年始料金

令和3年12月29日(水)～
令和4年1月4日(火) までの宿泊

区 分	2泊分利用料金
被保険者・被扶養者 (12歳以上)	14,400円 (税込)
被扶養者 (4～11歳)	12,200円 (税込)
元加入員	16,400円 (税込)
その他 (12歳以上)	18,600円 (税込)
その他 (4～11歳)	16,400円 (税込)

※4歳から11歳までは子供料理となります。大人料理をご希望の場合は、大人料金となります。保養所利用申込書の利用者名記入欄余白に「大人料理希望」と記入してください。

「インフルエンザ予防接種」 費用補助を実施します

補助対象接種期間内1人1回のみ。2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が上限となります。

重複利用や無資格(接種日当日)利用があった場合には、後日、その費用を請求させていただきます。

補助対象接種期間

令和3年10月1日(金) から
令和4年1月31日(月) まで

対象者

被保険者本人(家族は対象外)

補助額

上限 2,000円

補助を受けるには、以下の2つの接種方法があります

1 東振協実施医療機関接種

(東振協へ業務委託を行っています)

- 東振協で委託契約している実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協では、全国約3,000カ所の実施医療機関とインフルエンザ予防接種の委託契約をしています。

2 東振協実施医療機関外(契約外)接種

- 任意の実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協とは……正式名称は「一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会」。東京都内に所在する総合健康保険組合の保健施設事業の振興と普及・啓蒙のための事業を行い、組合が共同して合理的に保健施設事業を実施し、事業の共同化を図ること等を目的として設立された法人団体です。

1 東振協実施医療機関接種

補助金申請

不要

補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当健保組合への補助金申請手続きが不要となります。なお、東振協の実施医療機関での予防接種料金は1人1回につき3,960円(税込)が上限となっていますので、個人負担は2,000円程度となります。

手続きは東振協ホームページ (<https://www.toshinkyō.or.jp>) から
行ってください。(9月初旬にアップロード予定)

実施方法

次の方法のいずれかを選択してください。

院内接種	実施医療機関での接種 (全国約3,000カ所)	実施医療機関一覧から 選択
集合接種	指定会場での接種 (東京・埼玉・千葉・神奈川限定)	会場一覧から選択
出張接種 【事業所のみ】	事業所での接種 (個人単位では実施不可)	実施医療機関一覧から 選択



予防接種を受けるまでの流れ

① 予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます。(健保組合への連絡は必要ありません)

- 院内接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択
- 集合接種の場合、希望する会場を「東振協集合接種会場一覧」から選択
- 出張接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択

② 「利用券等」の取得

- 院内接種・集合接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を取得
- 出張接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書」および「申込者名簿」を取得

※「利用券等」の取得には、保険者番号の入力が必要です。健康保険証をご用意のうえ、取得してください。

！ 注意事項

東振協の実施期間は令和4年3月31日(木)までとなっていますが、当健保組合の補助対象接種期間は令和4年1月31日(月)までとなりますのでご注意ください。

③接種当日

実施医療機関に「利用券」と「健康保険証」を提示し、予防接種を受けてください。

① 注意事項

- ・健康保険証を忘れた場合は接種することができませんのでご注意ください。
- ・接種後窓口にて、医療機関の予防接種料金から健保組合補助金額2,000円を差し引いた費用をお支払いください。

2 東振協実施医療機関外(契約外)接種

補助金申請

要

東振協実施医療機関以外で予防接種を受ける場合は、予防接種後、費用の全額をいったんお支払いください。その後、勤務している会社を通じて、健保組合に補助金申請をしていただくことにより、2,000円を上限に実費を補助いたします。

予防接種を受けるまでの流れ

① 予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます(健保組合への連絡は必要ありません)。

② 予防接種を受ける

③ 費用支払い

接種後、医療機関にて費用全額をお支払いください。その際に下枠の「領収書」について ご覧いただき領収書を受け取ってください。

④ 補助金申請

勤務している会社を通じて健保組合へ補助金申請します(領収書原本を会社の担当者へ提出してください)。

⑤ 補助金の受け取り

勤務している会社より補助金を受け取ります。補助金は健保組合から会社の口座に振り込まれます。なお、補助金の申請受付の締め切りは令和4年2月28日(月)です。

「領収書」について

- ・領収書は原本を提出してください。コピーやレシートタイプの領収書は受付できません。
- ・領収書は原則返却できません。インフルエンザ予防接種の費用は、通常医療費控除の対象とはなりません。
- ・領収書は、以下の内容が記載・記入されているものがが必要です。
 - ・接種者氏名(フルネーム)
 - ・但し書き(インフルエンザ予防接種代)
 - ・接種日
 - ・医療機関名

- ・領収印を押印していただくよう実施医療機関に依頼してください。
 - ・領収書宛名が会社名のため接種者が不明な場合、または複数名で接種したが全員の氏名が記入されていない等の場合には、領収書に接種者全員の氏名および金額、接種日の内訳を実施医療機関に記入してもらってください。
- 余白等の関係上、記入が難しい場合には、別途に実施医療機関が作成した「内訳明細書」(接種者全員の氏名・接種日および金額の記入があり、実施医療機関が証明したもの)を添付してください。

① 個人名での領収書の場合

接種された方のお名前がフルネームで記載されていますか?

請求明細書兼領収書

患者No. ○○○○ 氏名 ○○○○ 令和○○年○月○日

初・再診料 医学管理費 在宅医療 投薬 注射 処置

点 点 点 点 点 点

麻酔 検査 画像診断 リハビリテーション 病理診断

点 点 点 点 点 点

医療費合計 負担率 負担金

点 点 点

保険外合計金額

3,600円 点 点 点

請求金額 今回未収金 領収金額

3,600円 円 3,600円

インフルエンザ予防接種代として ○○市○○町○-○-○ ○○○○病院 印

領収印は押印されていますか?

保険外金額での表示しかない場合、「インフルエンザ予防接種代」の記入をお願いしてください。

② 会社名での領収書の場合(個人接種)

領収書

令和○○年○月○日

○○株式会社 様

¥ 3,600 円

但○○○様インフルエンザ予防接種代として

上記正に領収いたしました

○○市○○町○-○-○ ○○○○病院 印

接種された方のお名前がフルネームで記載されていますか?

③ 会社名での領収書の場合(集団接種)

領収書

令和○○年○月○日

○○株式会社 様

¥ 54,000 円

但インフルエンザ予防接種代15名分として

上記正に領収いたしました

○○市○○町○-○-○ ○○○○病院 印

接種された方のお名前が領収書にない場合、「内訳明細書」と併せて提出してください。

医療機関の証明はありますか?

内訳明細書				
No.	接種年月日	保険証番号	氏名	接種費用(単位)
1	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
2	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
3	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
4	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
5	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
6	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
7	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
8	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
9	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
10	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
11	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
12	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
13	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
14	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
15	2020/○/○	○○○	○○○	3,600円
16				
17				
18				
19				
20				
合 計				15人 54,000円

上記のとおり、インフルエンザ予防接種を実施いたしました。
令和○○年○月○日 所在地 ○○市○○町○-○-○
医療機関名 ○○○○病院 印



10月上旬実施

「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください

すでに再就職等されていて、被扶養者削除に該当する方がいましたら、すみやかに届出してください。

『健やかライフ』No.190号（2021年6月号）にも広報させていただきましたが、令和3年10月から11月にかけて、被扶養者の収入額や生計維持関係の再確認を行います。再確認は適正な健康保険加入資格のもとで保険診療を受けていただくためと、国へ納める納付金の適正納付の観点から、被扶養者になっている方が引き続きその資格があるかどうかを確認させていただくものです。被保険者の皆様には、9月下旬に会社を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を送付いたしますので、必要事項の記入と捺印、および必要書類を添付のうえ、会社を通じて令和3年10月末日までに提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



確認対象者

中学卒業以上の被扶養者が対象となります。

ただし、次の①又は②に該当する被扶養者は、被扶養者資格再確認対象者から除きますので、「健康保険被扶養者確認調書」に被扶養者資格データは載りません。

- ① 令和3年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた被扶養者
- ② 令和3年4月1日において15歳未満の被扶養者（平成18年4月2日以降に生まれた被扶養者）

必要書類（高校生は添付書類不要）

「健康保険被扶養者確認調書」に収入等を記入し、それを確認できる書類（下記の①から③まで）を添付して提出してください。

① 被扶養者の年間収入が確認できる書類

- ① 大学又は各種専門学校の在学学生（大学院生は除く）
「学生証」の写、又は「在学証明書」
ただし、大学院生は②③の添付書類が必要です。また、別居の場合はさらに③の添付書類が必要です。
- ② ①以外の被扶養者
「令和3年度の非課税証明書」又は「令和3年度の所得課税証明書（令和2年の収入額が記載されたもの）」の写
※上記の「所得課税証明書」で収入が130万円（60歳以上、又は障害者の方は180万円）以

上の方は、次の⑦又は⑧も添付してください。

- ⑦ 提出時点で、就労していない方は「退職日の分かるもの」の写
- ⑧ 提出時点で、就労している方は、直近3か月分の「給与明細書」の写
- ③ 年金を受給している被扶養者
②の書類のほか、直近の年金額が分かる「年金額改定通知書」又は「年金振込（支払）通知書」の写

② 被保険者と同一世帯に属していることが確認できる書類

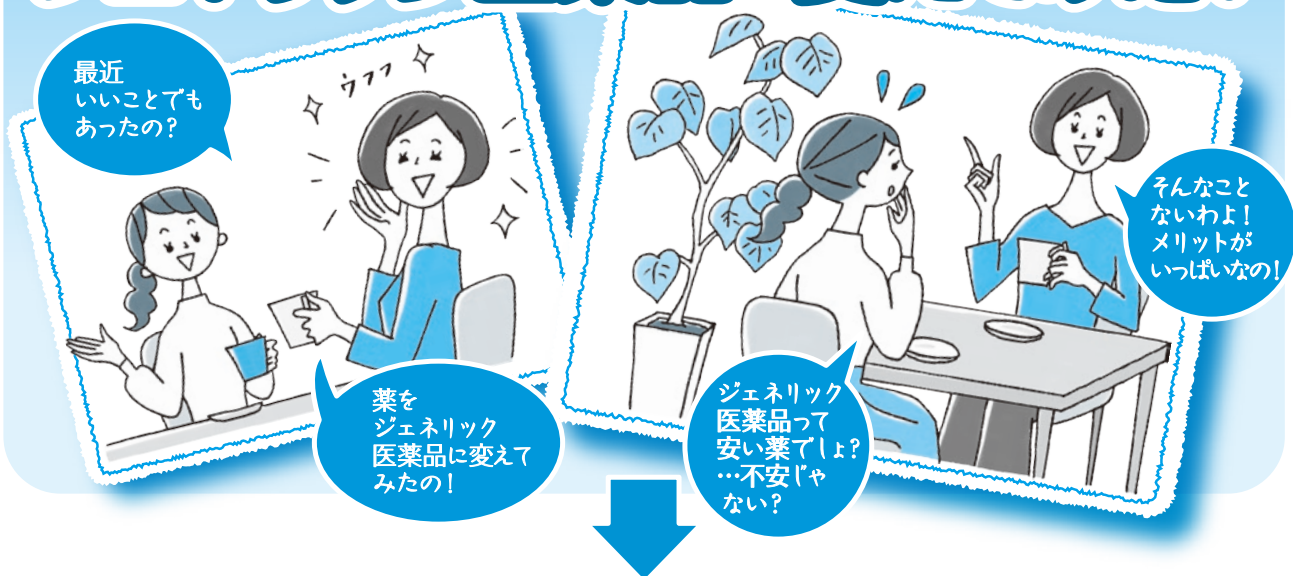
被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の被扶養者（配偶者の父母など）は、「マイナンバーが記載されていない住民票（世帯全員が記載されているもの）」の写

③ 被保険者との生計維持関係が確認できる書類

被保険者と別居している被扶養者がいる場合は、被保険者からその被扶養者への直近3か月分の送金額が明確に分かる「振込明細書」又は「現金書留（控）」の写（ただし、被保険者の単身赴任による別居、被扶養者が大学又は各種専門学校在学による別居等の場合は不要です。（大学院生は必要です））

※被扶養者認定基準につきましては、「測量地質健康保険組合ホームページ」の「被扶養者認定チャート」等を参考にいただき、認定基準から外れた場合は、すみやかに「被扶養者異動届」に健康保険被保険者証を添えて、当健保組合へ提出してください。

ジェネリック医薬品に変えてみた!



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同等の効き目があることが認められているお薬です。

。。。ジェネリック医薬品はメリットいっぱい!。。。◎

のみやすくなってるわ!



のみやすくなるように薬の大きさや味が改良されたり、保存性がよくなっているものもあります。

価格が安くてお得!



新薬ほど開発費用がかからないため、価格は2割〜7割も安く購入できます。

品質は安心!



厚生労働省による厳しい品質チェックをクリアし、承認されたものだけが供給されています。

マス釣り大会の開催中止について

毎年10月に実施しておりますマス釣り大会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止することとなりましたので、ご理解いただきますようお願いいたします。

組合の現況

(令和3年6月末現在)

事業所数	531 社
被保険者数	28,889 人
被扶養者数	20,765 人
平均標準報酬月額	363,363 円

たばこの値上げや、禁煙範囲の拡大などで禁煙する人が増えてはいるものの、まだ踏み切れない人も…。「吸う」と「吸わない」でこれからの人生がどれくらい変わるのか、見てみましょう。

たばこを

吸う
吸わない

あなたはどっち？

禁煙する人、
増えてます

年間13万人が

命を落としている

喫煙は生活習慣病の進行を加速させるだけでなく、がん、脳血管疾患や虚血性心疾患（心筋梗塞）のリスクも高まり、年間13万人が喫煙により命を落としています。

一度つぶれた肺は戻らない

たばこの煙は肺に炎症を起こし、肺胞がつぶれます。COPD と呼ばれる病気で、別名「たばこ病」といわれています。つぶれた肺は元には戻らず酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させます。

子どもや非喫煙者への恐怖

直接吸い込むたばこの煙（主流煙）よりも立ち上るたばこの煙（副流煙）のほうが有害物質は多く含まれています。そのため、周囲で煙を吸い込まされている子どもや非喫煙者の「受動喫煙」（セカンドHANDSモーク）の健康被害は深刻です。さらに、体についたたばこの臭いから健康被害が生じる「三次喫煙」（サードHANDSモーク）も問題視されています。

煙も臭いも
吸い込み
たくないよ！



たくさんある

禁煙による健康効果

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。禁煙の効果はたばこをやめたその日から現れ、禁煙を続ければ続けるほど、体は健康になっていきます。

- 肌の調子よくなる
 - 味覚・嗅覚が改善する
 - せきが少なくなる
 - 血圧が下がる
 - 脈拍が下がる
 - 歯周病リスクが少なくなる
 - 肺がんのリスクが少なくなる
 - 虚血性心疾患のリスクが少なくなる
- など

たばこ代が節約できる

1箱550円の場合、1日1箱吸っていた人なら、1年で20万750円の節約になります。

臭いが気にならなくなった

たばこの臭いが気にならなくなり、周囲の人の受動喫煙のリスク回避にもつながります。



ココもチェック！ たばこは新型コロナウイルス感染症重症化の最大リスク

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果※1、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡するリスクが、非喫煙者の3倍以上で、高齢や基礎疾患での重症化率よりも高いことがわかってきました。また、たばこを吸うときに何度も口元に手を近づけることや、喫煙場所が三密（「密閉」「密集」「密接」）になっていることで、さらにリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症の重症化予防のためにも、まず禁煙です。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032.doi:10.1056/NEJMoa2002032.