

費用は無料です!

健康保険委員への 登録者募集中!



東京支部では、事業所の皆様と協会けんぽをつなぐパイプ役として、協会けんぽの日々の事業にご協力いただける健康保険委員を募集しています。



日々の業務が忙しいのですが、 どのようなことをするの?

1 広報

協会けんぽからのお知らせを社内周知する

2 相談

従業員の皆様からの協会けんぽへの各種申請に関する相談役

3 各種事業の推進

職場の皆様の健康づくり・健診などの各種事業の推進

4 モニター

協会けんぽの事業運営やサービスについてのアンケートのご協力・モニターなどをしていただく広報活動

活動内容は主に4つ!
日々の業務に支障のない範囲でご協力いただいております



登録することでのメリットはあるの?

NEW!

特典1 専用サイトの利用

最新情報や研修会へのご案内を「協会けんぽ東京パートナーズサイト」でお知らせします

特典2 健康保険制度の冊子配布

健康保険制度や申請書記入のポイントがまとまっています



健康保険委員に登録すると4つの特典が利用できます

特典3 無料の研修会開催

過去に取り上げたテーマ: 傷病手当金の法改正・申請書様式変更にかかる解説・メンタルヘルスなど...

特典4 ヘルスケアサポート

スポーツクラブの優待など健康づくりに役立つサポートが受けられます



健康保険委員へのご登録方法

協会けんぽのホームページより登録用紙をダウンロード▶必要事項を記入▶FAXもしくは郵送にてご提出ください。

登録用紙はコチラ



メールマガジンの登録者募集中!

健康保険の制度改正や保険料率変更などに関する情報をお届けします。登録は無料! 配信時期は毎月5日頃(臨時号を除く)

メルマガ登録はコチラ



支部 ツウシン

トキヨ

全国健康保険協会
東京支部

令和
5年度版
SHIBU TSUSHIN
TOKYO



重症化 予防



続けてますか?健康診断

毎年の健診が 毎日の安心に

早期発見・早期治療!

「がん」は身近な病気

INDEX

- P.2 デーモン閣下・柴田支部長 スペシャル対談「かかりつけ医を持って必要なときに適切な専門医に行こう」
- P.4 「従業員の健康づくり」は年に1度の健診から
- P.5 早期発見・早期治療!「がん検診」のすすめ
- P.6 重症化予防への協会けんぽの取組み
- P.7 はじめませんか?健康企業宣言®
- P.8 特典満載!「健康保険委員」に登録を

デーモン閣下

厚生労働省
「上手な医療のかかり方」大使



柴田潤一郎

協会けんぽ東京支部長

『上手な医療のかかり方』

かかりつけ医を持って
必要なときに適切な専門医に行こう

「上手な医療のかかり方」大使を務めるデーモン閣下と協会けんぽ東京支部の柴田支部長が対談。みんなの医療を守るために医療の取組みや情報発信の方法について意見を交わしました。

柴田支部長(以下、柴田):デーモンさん、本日はようこそおいでくださいました。私たちは保険者として加入者の健康づくりを一所懸命支えています。デーモンさんも厚生労働省の「上手な医療のかかり方」の大使として国民の皆様にも広めていってほしいです。いろいろとお話ししながら私どもの施策に少しでも反映していければ幸いです。それでは、さっそく進めさせていただきます。

「上手な医療のかかり方」プロジェクトとは?

柴田:まずは「上手な医療のかかり方」大使として、どのようなことを広めているのかお話をいただけますでしょうか。

デーモン閣下(以下、閣下):「上手な医療のかかり方」プロジェクトは実はもう5年以上前から始まっている。当初は「上手な医療のかかり方」のための懇談会が1、2年ほど開かれ、有識者たちによる話し合いが行われていた。その内容を国民に広く伝えるため、令和元年に吾輩が大使に任命されたわけだ。きっかけは大きな病院での医師の長時間労働だった。時間外および土日祝日の受診が非常に医師たちの負担になっている。ともすれば医療従事者たちは自殺も考えるほど過酷な労働環境にある。医師たちの健康もさることながら患者の安全にも

関わるため、やたらと大病院にかかるのをやめてもらうよう国民に訴求してゆこうじゃないか、というのがスタートである。

柴田:そのために我々がすべきことを具体的に教えていただけますでしょうか。

閣下:一つ目は、夜間や休日など医療機関の時間外に子どもの具合が悪くなったらいきなり救急外来に行くのではなく「#8000」(大人の症状は「#7119」)に電話をかけて相談すること。小児科医師または看護師が今すぐ病院に行くべきか、明日行けばいいかを教えてくれる。二つ目が「かかりつけ医」を持つこと。身近なかかりつけ医は患者の普段の状態を知っているのでもっとした異常にも気づきやすい。かかりつけ医の手に負えない内容の罹患であったならば専門医を紹介してくれるし、手術から戻った後も定期的に診てくれる。一人ひとりがかかりつけ医を持ち、必要なときに専門医に行くよう

にすれば大病院への患者集中を防ぐことができる。コロナウイルス流行によって医療機関はますます厳しくなり、医療崩壊ギリギリの



ところまで達したが、今に至っている。みんなの医療を守るために自分ごととして行動してほしい。

柴田:おっしゃる通りです。東京都医師会長と会談した際もかかりつけ医の大切さと大病院のかかり方について盛んに言われていました。コロナウイルス流行時も人々が大病院に押し寄せてしまう事態になりましたね。

閣下:そうなのだ。とりえず大病院に行けば安心という人々の考え方や行動を是正していくことが「上手な医療のかかり方」の推進に必要である。

デーモン閣下自身の「かかりつけ医」エピソード

柴田:デーモンさんご自身のかかりつけ医に関するエピソードはございますか?

閣下:吾輩の世をしのぶ仮の姿の中学同級生がわりと近くで開業していて何かあると診てもらおうのだが、あるとき心臓近辺の画像を見ながら「専門医に診てもらった方がいい」と言うわけだ。紹介された先で診てもらおうと、「心臓から出ている動脈の方向がおかしい。普通の人はこっちに出るけど、あなたのは違う方向に出ている」と言われて。結局は手術も治療もなかったが、かかりつけ医がささいな事に気づいてくれたおかげである意味安心を勝ち得た結果となった。以来、やはり吾輩は心がひねくれているからだろうと思っている(笑)。



柴田:閣下は普通の人と違いますから(笑)。冗談はさておき、一般の人がかかりつけ医を見つけるよい方法はありますか?

閣下:そうだな。要するに、自分の体を総合的に診てもらって医者であるからには信頼できないとダメだろう。馬が合う合わないもあると思うし、きちんと説明してくれるかどうか大きい。

柴田:基本的に内科の先生でしょうか?

閣下:内科だろう。いきなり整形外科に行っても仕方がない。風邪をひいてインフルエンザかな?というときに行く医者だな。なんでも診てくれて、近所で親身になってくれる先生なるべく早く見つけてもらいたい。

協会けんぽの医療のかかり方の取組みについて

閣下:協会けんぽ東京支部として、上手な医療のかかり方に関してどのような取組みをしているのか教えてください。



柴田:協会けんぽでも、加入者の皆様の健康づくりを守るためにも医療体制の維持が重要であり、上手な医療のかかり方についてお伝えしています。例えば、お子さんが医療機関にかかる際の見極めが難しいという声が多いため、お子さんが生まれたご家庭に「お医者さんにかかるまでに」という冊子を送付させていただいております。

閣下:なるほど、さまざまなケースがのっているな。泣き止まない、吐いた、うんちがおかしい、咳、鼻水、鼻づまり、喘息気味、引き付けた、発疹が出たなど症状別で分かりやすい。子どもがいる家庭ではありがたいであろう。

柴田:昔みたいにおじいちゃんおばあちゃんが同居しておらず相談できないので不安になって救急に駆け込んでしまう心境は理解できます。

閣下:そうだな。実際、救急が必要な場合もあるしな。

柴田:はい。救急外来にかかった方がいいケースも冊子の中で紹介しています。もう一つ、今年度は支部ホームページでかかりつけ医の役割を広報していますが、その際は「教えて!江戸健先生」という4コマ漫画で分かりやすく解説しています。

閣下:時間外受診の巻、かかりつけ医の巻……。漫画の内容はドクターデーモン(大使の時の広報でのキャラクター)が言っていることと限りなく同じだな。

柴田:すみません、伝えたい内容が同じなのでどうしてもストーリーが似通ってしまいます。

閣下:まあ、いいじゃないか。要は、かかりつけ医を持つメリットが国民に伝わるのが大事なのだから。それで言うと、協会けんぽも一般的に知られていないと思うのだが?

柴田:そうですね。よく何の団体なのか聞かれるんですが、協会けんぽは国が運営してきた健康保険事業を引き継ぎ、平成20年に設立された公法人です。主に企業で働く従業員やそのご家族が入っています。

閣下:ふむ。企業の中の加入者に対して協会けんぽは何をしているんだ?

柴田:世間で一番分かりやすいのは病院でかかる受診料の7割を負担しているところ。我々が企業経由で保険料を集めて、それを管理し支払っています。

閣下:つまり協会けんぽはすごい医療費を支払っているのだな。どこに払っているのだ?

柴田:7割の医療費を医療機関へ払っています

し、高額医療費といって自己負担が一定額を超えた場合も協会が支払います。さらに加入者の健康維持・増進のため、重症化予防などの保健事業を行なっています。

閣下:なるほど。協会けんぽが関わっている人数は日本全国で何人くらいいるのだ?

柴田:全国では約4000万人弱、この数は日本の人口の約3分の1に該当します。事業所数は約260万あり、東京支部だけで約45万事業所、600万人近い方が加入してくださっています。600万人というと東京都の人口の約半分近い数になります。

閣下:そんなに大きな組織だったのか! それはぜひとも協力を要請したい。「上手な医療のかかり方」プロジェクトは厚生労働省のWEBサイトでさまざまな情報を発信している。吾輩がドクターデーモンとして登場するポスターや動画も含め、広報物もどんどん活用してもらいたい。

デーモン閣下から最後に締めのご挨拶

閣下:上手な医療のかかり方大使をやって5年だが、全国的にもっとスピード感を持って広げていきたいと思っているので、「かかりつけ医を持ちましょう」というメッセージを協会けんぽでも広めてもらえればうれしいと思っているところである。ぜひ発信に協力してくれたまえ!

柴田:かしこまりました!できる限りいろいろな窓口から情報発信に協力させていただきます。また、本日は加入者への案内に役立つ情報をたくさんいただきありがとうございました。今後も加入者のためになる広報をすつとにも、かかりつけ医に関してもっと広めていけるように工夫をしていきます。引き続き、アドバイスをよろしく願っています。

閣下:本日は吾輩も協会けんぽの業務内容についてたいへん勉強になった。感謝である!



会社の将来のためにも「従業員の健康」について今一度考えてみませんか？



STEP 1 年に1回健診を受ける まずは健康状態をチェック

協会けんぽの生活習慣病予防健診

- ・血圧測定 ・血液検査 ・尿検査
 - ・心電図検査 ・胸部レントゲン検査
 - ・胃部レントゲン検査 ・便潜血反応検査
- ※全項目実施が必要です。

「メタボリックシンドローム」とともに
5大がん「肺」「胃」「大腸」「子宮」「乳房」までカバーできます。

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。
※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

POINT

減額 令和5年4月より生活習慣病予防健診等の自己負担を減額しました！

	軽減前	軽減後
一般健診 対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)	最高7,169円	最高5,282円
付加健診	最高4,802円	最高2,689円

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

POINT

追加 令和6年4月より付加健診を受けられる対象年齢が変わります！

現行の対象年齢	対象年齢が追加されます！
40歳 50歳	45歳 55歳 60歳 65歳 70歳

STEP 2 結果を確認する

STEP 3 特定保健指導を受ける (対象者のみ)

特定保健指導とは？

健診結果をもとに生活習慣を見直すプログラムです。保健師または管理栄養士などがサポートします。

対象者は？

健診の結果、「メタボリックシンドローム」のリスクがある40歳~74歳の方。

費用は？

無料で受けられます！
¥0

「メタボリックシンドローム」を放置すると危険です!!

ただのメタボとあなどれません。今は何ともなくても、放置すれば過剰にたまった内臓脂肪に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさることで、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気につながる恐れがあります。
将来会社を担う従業員が、病気による長期休暇や退職するなど会社へのダメージにもつながります。



メタボの何が危険なの？
ただの太りすぎでしょ？

体調不良になったら受診すればいいでしょ！



がん検診を受けましょう。がんは他人事ではありません。



がんは日本人の死因の第1位であり、多くの医療費がかかっています。がん検診を受診して、がんを早期に発見し、適切な治療につなげることが大切です。

がんは2人に1人がかかる身近な病気です

がんにかかる確率 58.4%

男性 65.5% 女性 51.2%

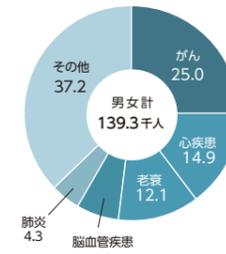
日本人が一生のうちに、何らかの**がんにかかる確率は58.4%** (男性65.5%、女性51.2%)です。*

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(2019年)

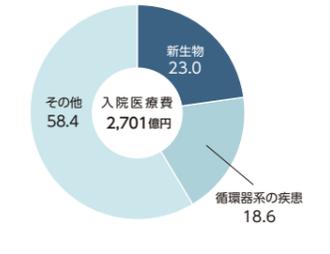
東京都の死因別死亡数では、がんで亡くなった方が25.0%と最も多いです。(図表1)

協会けんぽ東京支部では、加入者の入院医療費のうち、がんを含む新生物が23.0%と最も大きく、次いで心疾患、脳血管疾患を含む循環器系の疾患が約19%となっています。(図表2)

図表1 死因別死亡数の割合 (東京都・令和4年)



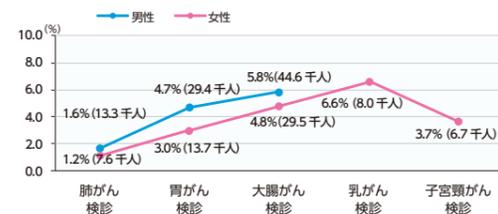
図表2 疾病分類別入院医療費の割合 (協会けんぽ東京支部・令和4年)



出典:厚生労働省 人口動態統計(令和4年)

精密検査が必要な場合は必ず検査を受けましょう

図表3 がん種別要精密検査該当率 (協会けんぽ東京支部・令和3年度)

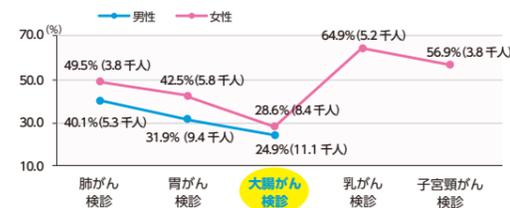


健診の結果、がんの疑いがある(=要精密検査)となった場合は**精密検査を受診し、本当にがんがあるかを詳しく調べる**ことが必要です。

東京支部の生活習慣病予防健診におけるがん検診では、男女とも大腸がん検診、女性は乳がん検診において要精密検査該当率が高い傾向です。(図表3)

要精密検査の方が精密検査を受診した割合において、国は90%を目標としていますが、東京支部では5つの検診全てで下回り、特に大腸がん検診は男女とも低調です。(図表4)

図表4 がん種別精密検査受診率 (協会けんぽ東京支部・令和3年度)



※精密検査受診は検診当月~3か月の間の受診とし、レセプトの疾病名称、検査内容から集計

がんには負けない対策を!

- 定期的ながん検診を受けて、早期発見に努めましょう。
- がんは生活習慣に関係しています。禁煙、飲食の見直し、運動など、生活習慣の改善をしましょう。



協会けんぽ東京支部では 重症化予防に 取り組んでいます!



! 健診結果の放置は危険です。
重症化する前に行動に移しましょう。

1 大腸がん検査を受けましょう



協会けんぽの生活習慣病予防健診に含まれている「便潜血(反応)検査」で大腸がんを見つけることができます。早期の段階では自覚症状がほとんどありません。定期的で大腸がん検査(便潜血検査)を受け、結果を確認することが重要です。

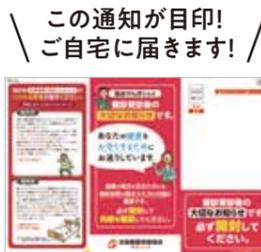


便潜血検査とは?
便ががんやポリープなどの表面と接触し付着した、目に見えない出血の有無を調べます。

! 思い込み・痛そう・恥ずかしいは
早期発見のチャンスを逃します

2 医療機関の受診を促す通知文書をお送りしています

生活習慣病予防健診の結果、血圧・血糖・脂質に関する検査数値について、「要精密検査」「要治療」等と判定された方が、健診受診後に一定期間経過しても医療機関を受診されていない場合、医療機関の受診を促す案内をお送りしています。



対象となる詳しい検査数値はこちら



受診勧奨通知発送後
3か月以内の受診率 東京支部 **6.59%** わずか一桁台

事業主様のご協力が
必要です!



受診勧奨通知を受け取った従業員は、いつもと変わらず元気に働いている。本人も何ともないと言っているのに受診が必要なの?

従業員の皆様に医療機関を受診 するようお声がけをお願いします

生活習慣病は自覚症状が出ないことも多く、なかなか医療機関を受診していただけていない状況です。気づかないうちに進行した先には、不自由な生活や生命の危険があります。

エントリーはお済みですか? 企業全体で従業員の健康 づくりに取り組むことを 宣言する「健康企業宣言」[®]



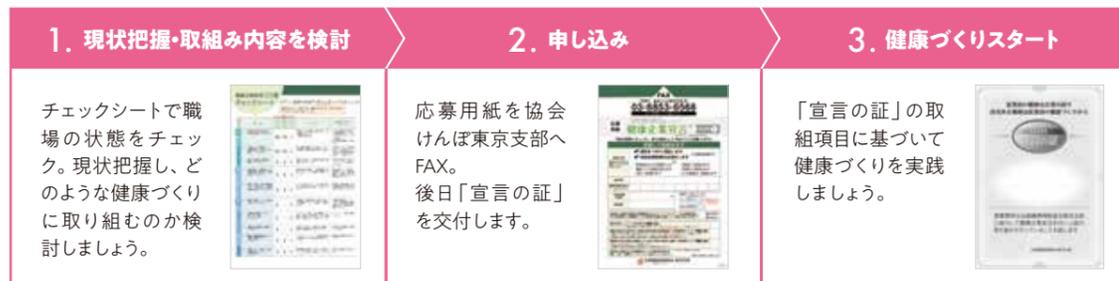
! 健康企業宣言[®]とは?
企業全体で従業員の健康づくりに取り組むことを宣言することです。一定の成果をあげた場合は「健康優良企業(銀・金の認定)」として認定されます。認定後は、企業イメージの向上や求人などで、「健康優良企業」としてアピールすることができます。

銀の認定まで取得することで健康経営優良法人(中小規模法人)にエントリーできます。



※健康企業宣言[®]は、全国健康保険協会の登録商標です。※健康経営[®]は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康企業宣言するには?



協会けんぽ東京支部では、 健康企業宣言事業所へさまざまなサポートをしています

- 健康企業宣言事業所専用Webサイトの利用
- 事業所が抱える悩みにあった健康経営エキスパートアドバイザーを派遣
- 事業所で掲示、回覧していただける各種リーフレットの提供
- 専門講師による食習慣改善等の健康づくりオンラインセミナーの受講
- 事業所の健康度を数値可視化した事業所カルテの提供

すべて無料で
サポート
いたします!



身近なことから
はじめてみませんか

健康企業宣言にエントリーしたら実際にどのような取り組みをしている?
宣言事業所が取り組んでいる職場の健康づくりについてご紹介



朝礼の時にみんなで体操
体をほぐしてから業務を開始!
時間が取れない場合は
数秒だけでもリフレッシュ

健診や再診時に
みなし勤務扱いと費用補助

階段利用促進のため、
1段ごとに消費カロリーを表示

ウォーキングコンテストを開催
3人1組のチームで3週間のうち歩いた
合計歩数を競い合います。
優勝チームにはささやかな景品を贈呈

健康企業宣言 取組事例集