

健康保険委員だより

けんぽ Plus

2023.8

Vol.

30



CONTENTS 2023.8 VOL.30

インセンティブ制度

～健康づくりに取り組み保険料率を下げよう～

P 2-3

生活習慣病予防健診についてのお知らせ

P 4

医療機関の受診が必要な方へのご案内について

P 5

健康づくり事業所応援団☆(技建工業株式会社様)

P 6

退職時の保険証について 今一度確認をお願いします!

P 7

*健康情報 *働くあなたに お惣菜の賢い選び方 ほか

P 8



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康づくりは
幸せづくり

健康づくりに取り組み 保険料率を下げよう

イン

協会けんぽでは、平成30年度より、加入者及び事業主の皆さま一人ひとりの健康づくりの取り組みの実績に応じて全国47支部を順位付けし、上位15支部にインセンティブ（報奨金）を付与する「インセンティブ制度」を導入しています。令和5年度の保険料率は、令和3年度の実績を反映しています。

5つの取り組み	R2順位	R3順位	ランクアップのために…
ジェネリック医薬品の使用割合 	43位 	47位	ジェネリック 医薬品を 選びましょう
特定健診等の実施率 	32位 	3位	生活習慣病予防健診（ご本人）や特定健診（ご家族）を受診しましょう
特定保健指導の実施率 	25位 	21位	健診結果で「メタボリックシンドローム」（予備群）と判定された方は健康相談（特定保健指導）を受けましょう
特定保健指導対象者の減少率 	22位 	10位	健康相談（特定保健指導）を受けた方は自分が立てた目標に向けて生活習慣を見直しましょう
医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率 	17位 	6位	健診の結果、「要治療」「要精密検査」と判定された方は早期に医療機関を受診しましょう
総合順位	26位 	14位	

上位にランクアップ！
令和5年度の保険料率引き下げにつながりました

センティブ制度

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

安全 | 効き目や安全性が先発医薬品と同等であると厚生労働省が承認したお薬です。

低価格 | 先発医薬品と比べて3～5割程度安いものもあります。

工夫 | 飲みやすいよう味を改良したり、服用しやすいよう錠剤を小さくしたものもあります。

令和5年8月下旬に ジェネリック医薬品についてのお知らせをお送りします

ジェネリック医薬品に切り替えた場合にどれくらいお薬代が安くなるかを試算したお知らせです



対象者	◆7歳～74歳で以下のいずれにも該当する方 (すべての方に通知されるものではありません) - 主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を服用されている方 - ジェネリック医薬品への切り替えによってお薬代の軽減が見込まれる方
	◆7歳～74歳で以下のいずれにも該当する方 (すべての方に通知されるものではありません) - 主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を服用されている方 - ジェネリック医薬品への切り替えによってお薬代の軽減が見込まれる方
送付先	被保険者の方のご自宅宛て

◆ジェネリック医薬品についてのお知らせの実績です

福井支部の累計	送付者数	切替者数	切替率	軽減額／年
平成21年度～ 令和3年度	312,869人	94,444人	30.2%	約17.8億円



約3割の方がジェネリック医薬品に切り替えてもなお、福井支部のジェネリック医薬品の使用割合は全国平均を下回り続けています。10歳未満の方の使用割合がとりわけ低いことも原因のひとつです。

福井支部では「ジェネリック医薬品希望シール」を配付しています。お子様用シールもありますので、同封のシール等申込書にて必要部数をお申込みください。

協会けんぽでは、品質および安定供給の信頼性確保を大前提として、今後もジェネリック医薬品の正しい理解と使用の促進に努めていきます。引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。



◀30秒でわかる「インセンティブ制度」 YouTube解説動画公開中!

【お問い合わせ先】 企画総務グループ 0776-27-8301 (直通)

生活習慣病予防健診についてのお知らせ

① 健診を受けられる機関が増えました

健診機関名	所在地	電話番号	実施曜日	胃カメラ への変更	乳がん 検診	子宮頸がん 検診
福井循環器病院 (心臓血管センター)	福井市新保 2-228	0776-54-5660	月～金	○	院外	院外
田中内科クリニック	福井市若杉 4-512	0776-36-8855	月～土	○ ※胃カメラのみです	院外	院外

② お住まいの市町を検診車が巡回します

■ 日程表

地区	日付	健診実施会場	会場所在地	健診機関
福井	11月	JA福井県 福井基幹支店(仮)	福井市湊4-606	▲
	2月	福井市木田公民館	福井市木田1-1401	●
坂井	12月・1月	あわら市 中央公民館	あわら市市姫1-9-18	●
	2月	JA福井県 丸岡支店	坂井市丸岡町一本田34-7	▲
	2月	JA福井県 金津支店	あわら市自由ヶ丘1-1-5	▲
奥越	2月	大野市まちなか交流センター	大野市明倫町3-37	●
丹南	9月	JA福井県 丹生基幹支店(仮)	丹生郡越前町東内郡1-127	▲
	10月	JA福井県 丹南基幹支店	鯖江市上河端町18-6	▲
	12月・1月	武生商工会議所	越前市塚町101	●
嶺南	10月	JA福井県 敦賀美方基幹支店(仮)	敦賀市三島町2-11-11	▲
	10月	未定	敦賀市内	★
	10月	未定	小浜市内	★
	12月	パレア若狭	三方上中郡若狭町市場18-18	▲
	3月	パレア若狭	三方上中郡若狭町市場18-18	●

■ 健診機関

	健診機関名	電話番号	注意事項
●	福井厚生病院	0776-41-7130	要予約(2週間前まで)・人数制限あり
▲	福井県厚生農業協同組合連合会	0776-27-8291	要予約(2週間前まで)
★	福井県予防医学協会	0776-23-2777	要予約(1か月前まで)・人数制限あり

※令和5年6月末時点の情報です。詳しい日程等、追加の情報については、随時協会けんぽ福井支部ホームページにてお知らせいたします。

健診の結果、「要治療」「要精密検査」と判定された方は…

早期に医療機関の受診をお願いいたします

医療機関の受診が必要な方にご案内を送りしています

①から③のすべてに該当する方がご案内の対象です。

- ① 生活習慣病予防健診を受診した方
- ② 健診を受診した日の前月および健診受診後3ヵ月以内(健診受診月を含む)に、医療機関の受診が確認できなかった方
- ③ 以下の基準のうち、いずれかひとつでも該当する方

血 圧		血 糖		脂 質
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c (NGSP値)	LDLコレステロール値
160mmHg 以上	100mmHg 以上	126mg/dL 以上	6.5%以上	180mg/dL 以上

自覚症状がなければ大丈夫？

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、治療せずにそのままにしていると、動脈硬化等が急速に進み、心疾患等が発症するリスクが高まります。健診の結果、医療機関の受診が必要と判定された方は、早期の受診をお願いいたします。

◎医療機関の受診が必要な方へのご案内(イメージ)

あなたは**今すぐ**医療機関に**受診**を！
健診結果を踏まえた次の行動が**重要**！

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDLコレステロール値が「**要治療**」「**要精密検査**」と判断された方のうち、健診受診前月および健診受診月を含んだ健診受診後3ヵ月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

！ あなたの健診結果は

血 圧

収縮期血圧値

拡張期血圧値

血 糖

空腹時血糖値

HbA1c 値

脂 質

LDL コレステロール値

_____ mmHg

_____ mmHg

_____ mg/dL

_____ %

_____ mg/dL

今ここ！

今ここ！

今ここ！

血 圧	正常血圧	高値血圧	高血圧	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
収縮期血圧値 (mmHg)	<120	120-129	130-139	140-159	160-179	≥180
拡張期血圧値 (mmHg)	<80	<80	80-89	90-99	100-109	≥110

血 糖	正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値 (mg/dL)	<100	<110	≥126	
HbA1c 値 (NGSP) (%)	<5.6	<6.0	≥6.5	

脂 質	LDL コレステロール値 (mg/dL)			
	<120	120-139	140-179	≥180

上図の案内を対象となる方のご自宅に送付しています。医療機関の受診が確認できない場合は、協会けんぽ 福井支部からご連絡させていただくことがあります。

協会けんぽ 未治療者の方への受診勧奨

検索

【お問い合わせ先】 保健グループ 0776-27-8304

心も身体も会社も元気!! ~第29弾~

健康づくり事業所 応援団



健康づくり
宣言事業所

技建工業 株式会社 様

健康づくり宣言事業所の取り組みをご紹介します健康づくり事業所応援団☆
今回は、「健康経営優良法人2023 (中小規模法人部門)」に認定されました
「技建工業 株式会社」様を紹介いたします。代表取締役社長 上田祐広様、
健康保険委員 藤田ひとみ様にお話を伺いました。

健康経営優良法人の認定、おめでとうございます!
健康づくりに取り組まれたきっかけを教えてください!

何か特別なきっかけがあったわけではありません。わが社の創業の精神は
「お客様第一主義」です。社員の日々の生活が充実していなければ、お客様
に満足して頂く仕事をすることはできません。創業の精神を忘れず、地域に
貢献する企業を目指す上で、健康経営に取り組むのは自然なことでした。

社員の皆さんが元気ですね!仲の良さも伝わってきます!

そう言って頂けると嬉しいです!イントラネットを活用し、遠隔地のスタッフ
ともコミュニケーションを欠かさないようにしています。元気に1日を
スタートするためのラジオ体操も、現場の作業員だけではなく、電話機の
スピーカーから音楽を流し、デスクワークの社員も行っています。社員皆
で情報を共有しながら、全員参加を目標に健康づくりに取り組む機会を
増やしていることが、風通しのよさにつながっているのだと思います。

ほかにも何か、会社ぐるみで取り組まれていることはありますか?

「ほやほやウォーク」のウォーキングラリーでは、成績上位のチーム・個人
に社内では表彰を行いました。今年も22チームがエントリー済です。遠隔
地のスタッフの様子を「お、今日も元気に歩いているな!」と知ることでも
でき、社内で「ニックネーム、面白いね!」と話す機会も増えたりと、コミュニ
ケーションの活性化に役立っています。ウォーキングだけではなく、去年は
「FBCリレーマラソンin芝政」にも参加しました。コロナ禍で見送っていた
ボウリング大会のような全員参加のイベントも、再開できたらいいですね。

運動の機会を増やす取り組みは、もうバッチリですね!

ありがたいことに、担当者が提案する健康づくりの取り組みに、社員の皆が
快く協力してくれています。これからは喫煙率の低減や、食生活の改善など
にも取り組みたいと考えています。社員とその家族の健康と笑顔が、お客様
の喜びと地域への貢献につながる、その思いで、これからも健康経営を推進
していきます。

【編集後記】 技建工業株式会社様からは、4月に「歯科講習
会」のお申込みを頂きました。その際の、社員の皆様のイキ
イキとした様子に「この会社で働くことが楽しいんだろうな」
と思いました。お二人にお話を伺い、間違いないと確信しま
した。「お客様第一主義」の会社は、「社員第一主義」の会社
でもありました。



代表取締役社長 上田 様 (左)
健康保険委員 藤田 様 (右端)



月ごとに健康づくりポスターを貼り替えて
いるそうです。6月のテーマは「食習慣の見
直し」です♪



【事業所概要】 技建工業 株式会社
(福井市手寄1丁目17番13号)
従業員数: 65名
事業内容: 建築の企画・設計・施工・維持管理

今後も健康づくりに取り組む
事業所の健康保険委員様を
ご紹介してまいります。
お楽しみに!

福井支部ホームページより
健康づくり宣言事業所様の
一覧をご覧いただけます♪



退職する時に保険証はどうするの？ 今一度確認をお願いします！

退職者
男性



新しい保険証が届くまでは、
今までの保険証を持ってて
いいんだよね？

退職者
女性



月の途中に退職する場合は、
今までの保険証を月末まで
使っているのよね？

どちらも
間違いです！



退職される方・扶養から外れる方に、3つのことをお伝えください

1. 現在お使いの保険証は退職日の翌日から無効になること

扶養から外れる場合は、扶養から外れた当日から無効です。

2. 無効となった保険証を速やかに事業所に返却いただくこと

返却された保険証は、日本年金機構に提出していただく「資格喪失届」「被扶養者異動届」に添付してください。紛失等により添付ができない場合は、「健康保険被保険者証回収不能届」を添付してください。

3. 新たな健康保険への加入手続きを速やかにしていただくこと

無効となった保険証を使用してしまうと…

医療費を返還していただくことになります

無効となった保険証を使用すると、協会けんぽは本来負担する必要のなかった医療費を支払うことになるため、後日、その医療費の返還を請求します。

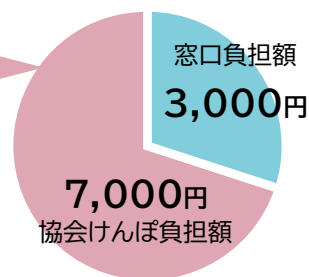
【福井支部の医療費返還金(無資格受診分)の件数・金額】

	件数	金額
令和3年度	619件	約 2,597万円
令和4年度	1,006件	約 3,245万円

(例) 自己負担割合・3割の方が退職日の翌日以降に
総医療費10,000円の診療・調剤を受けた場合

7,000円は後日、
返還していただきます

金額の上昇は、健康
保険料率の上昇にも
つながります



夏バテ対策で暑い夏を乗り切りましょう!

夏本番の8月は、30℃を超える真夏日が続きます。炎天下の屋外から冷房の効いた屋内に入り、「涼しい!」と、つついクーラーの前に長居…といったことはありませんか?

実は、その行動が夏バテの原因のひとつなのです。屋内外の急な温度差は、自律神経の乱れを招きます。

冷房の温度は「28℃」を設定し、外気温との温度差を5℃以内に抑えるようにしましょう。自律神経の働きを整えるには、ウォーキングのような軽めの運動がおすすめです。夕方以降の涼しい時間帯に身体を適度に動かして、気持ちのよい汗をかくようにしましょう。

そして、汗をかいたあとは水分はもちろん、しっかりと栄養を補給しましょう!協会けんぽ管理栄養士直伝のお惣菜も、献立の参考にしてみてくださいね!



協会けんぽ
管理栄養士
直伝!

働くあなたに
お惣菜の賢い選び方

* ひじきの煮物 *

令和4年度の福井市家計調査において「油揚げ・がんもどき」の購入額が調査開始から60年連続で1位となり、その他コロケ・カツレツ・天ぷら・フライ等、揚げ物のお惣菜においても1位となりました。

また、福井県の共働き率(60%)も全国1位であることから、忙しく働く皆さまへ向けて、お惣菜の賢い選び方をご紹介します!

コンビニやスーパーのお惣菜は、忙しいときの強い味方です。メインとなるお肉料理や揚げ物を単品で選ぶことが多いですが、副菜を上手に取り入れることでバランス良く栄養を摂取できます。

「タンパク質食品」+「野菜料理」を意識してお惣菜を選びましょう。

今回は、夏バテ対策にもピッタリな「ひじきの煮物」についてご紹介します。



低カロリーで食物繊維が豊富なひじき。よくお惣菜コーナーで煮物を目にするものの、ちょっと地味なイメージを抱いていませんか?

実はそんなひじき、食物繊維に加え、ミネラル、カルシウム、鉄分が豊富で、育ち盛りのお子様や女性に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。味付けのしっかりとしたひじきの煮物は、ご飯のお供にもピッタリです。

大豆やニンジンと和えることの多いひじきの煮物ですが、今が旬の色鮮やかな夏野菜、きゅうり、トマト、ピーマン、とうもろこし、枝豆と和えてもおいしく食べられます。夏野菜に豊富に含まれているビタミンCは、ひじきの鉄分の吸収を助けてくれるので、おいしい上に夏バテ対策にもなります。さらにお好みでツナ缶やハム、カニカマなどを加えれば、タンパク質もプラスされ、さらに栄養価がアップします♪

ただのダイエットメニューにしておくのはもったいない、ひじきの煮物。少し手を加えるだけで、彩りがよく栄養価も高い一品が手軽にできあがりますよ!



POINT!

夏はどうしても食が細くなりがちです。カラフルな夏野菜は見ているだけで気分がウキウキしますね。食卓に取り入れることで、まずは目で楽しんで食欲アップ!しっかり食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう!

福井支部加入者数等の状況

(令和5年3月末日時点 健康保険委員数は令和5年6月末日時点)

事業所数 16,454 事業所

健康保険委員数 3,627 人

加入者数 278,349 人

被保険者数 176,887 人

被扶養者数 101,462 人

平均標準報酬月額
288,821 円

メルマガ会員登録中

メルマガ登録から
健康づくりを始めよう♪



毎月10日
配信中!



▲登録は▲
こちらから

「@kyoukaikenpo.or.jp」からのメールを受信できるよう設定をお願いします。



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康づくりは幸せづくり