

いちばけんぽ

東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

2021年
夏号



健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索

①算定基礎届・賞与支払届について

お問い合わせ先

適用係

毎年実施しております『算定基礎届』の提出が始まります。

◇提出期間 6月25日(金)～7月20日(火)予定

◇提出方法 郵送及び当組合窓口

(新型コロナウイルス感染症の予防対策として郵送による提出を推奨いたします)

◇提出書類 算定基礎届・賞与支払届(押印廃止)

※算定基礎届・賞与支払届の提出の際に添付していた総括表を廃止します。

なお賞与が支払われなかった場合は『賞与不支給報告書(新設)』を提出してください。

算定基礎届の標準報酬決定通知書は後日送付いたします。(8月末頃発送)

今年度より賞与支払届、月額変更届についても後日決定通知書を送付いたします。(随時発送)



②マイナンバー(個人番号)の提供について

お問い合わせ先

適用係

マイナンバー制度は、社会保障・税・災害対策の分野で個人の情報を正確かつ効率的に連携させるための制度です。

現在、医療機関におけるオンライン資格確認等の本格運用にむけてデータ精度向上等に努めマイナンバー制度のシステム整備をしております。そのことから、今までは新規加入等でご提出いただいております資格取得届・被扶養者異動届等にマイナンバー又は基礎年金番号を記入いただいておりますが、今後はマイナンバーでの記入をお願いします。

健康保険組合ではマイナンバーの把握が義務付けられています。

マイナンバーの提供及び利用についての取り組みにご理解とご協力をお願いいたします。



③健康保険証一斉更新に伴う旧健康保険証のご返却について

お問い合わせ先

適用係

この度は健康保険証の一斉更新にご協力いただきありがとうございます。

新健康保険証と交換作業が済みましたら旧健康保険証は当健康保険組合までご返却ください。

旧健康保険証を紛失した場合は「滅失・回収不能届」をご提出ください。

④家庭常備薬の有償あっ旋について

お問い合わせ先

疾病予防係

日常の健康管理の一助として今年も「家庭常備薬の有償あっ旋」を実施します。

詳しいご案内は、6月下旬～7月上旬に事業所、各ご家庭に送付予定です。

⑤巡回婦人生活習慣病予防健診について

お問い合わせ先

疾病予防係

女性の方を対象とした「巡回婦人生活習慣病予防健診(秋季・春季)」を実施します。

秋季健診の詳しいご案内を6月下旬～7月上旬に事業所、各家庭に送付予定です。

(春季健診については、12月頃に事業所にご案内の予定です。)

◇秋季 巡回婦人生活習慣病予防健診 申込: 7月 健診期間: 10月～2月

◇春季 巡回婦人生活習慣病予防健診 申込: 1月 健診期間: 4月～8月





Smoke 0^{ゼロ}の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

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危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※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.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう!

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー: 患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

100歳まで を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科
院長 齋藤 博

TCHを改善して、大切な歯を守ろう!

TCH(Tooth Contacting Habit)とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要!

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの可能性は低い

違和感がある人
TCHの可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

TCH改善のステップ

ステップ1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ2

「歯を離す」「リラックス」など書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。



逃して いませんか？ 将来の 大病を 予防する チャンス

高血圧

高血糖

受け取ったあなたの体は、
こんな状態です！

脂質異常

肥満

特定保健指導に
ご参加ください！
〇県△市×町
〇〇××様
特定保健指導のご案内

案内
きたみたいぬ〜

時間あつたら
行こうかな〜



もしも放置すると、
命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞

心筋梗塞

糖尿病性腎症



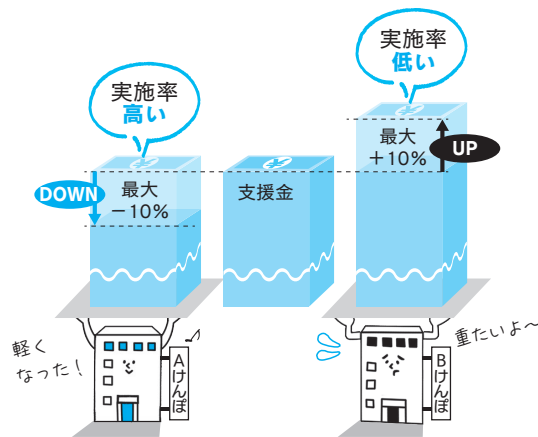
「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔しないために、ご参加ください。

実施率が低いと保険料負担が増す?!

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。

現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

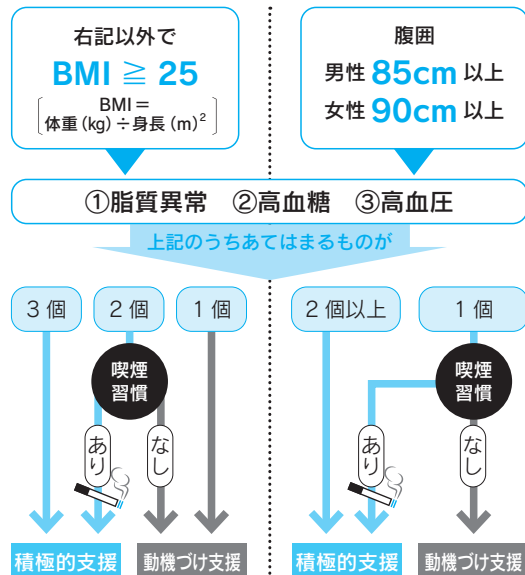
みなさんの“お財布のため”にも、対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。



教えて！ 特定保健指導

Q どんな人が対象になるの？

A 特定健診の結果で決まります。リスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

Q 特定保健指導って何？ 目的は？

A 特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ※」のリスクに着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。



※メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。

Q どんなことをするの？

A 生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう、専門家がさまざまな働きかけやアドバイスを行います。

初回面談

健診結果や現在の生活習慣をもとに、専門家と一緒に改善目標を作成します。



取り組んでみる



最終評価



目標

- 体重：-3kg
- 腹囲：-2cm

どうやって達成する？

- ☒ 1日 8,000 歩以上歩く
- ☒ 階段を使用
- ☒ 平日の間食をやめる

結果

- 体重：-4kg
- 腹囲：-4cm

Q 参加は絶対なの？ コロナは大丈夫？

A 健保組合には、40歳以上のすべての加入者に特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられています。特定保健指導の案内を受け取った方は、必ずご参加ください。

なお、面談による特定保健指導を実施する場合は、マスクの着用、十分な距離の確保や換気など、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底いたします。