

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

2022年
年末号

健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索

あなたの健診知識、それほんとは？

毎年の健診で病気を予防しよう

健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね!



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても健診で思わぬ病気が見つかるかも…!?



健診は毎年定期的に受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？ 受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまっは元も子もありません。年に一度、定期的に受診することが重要です。

定期的な健診で、いいことたくさん!

01 体の経年変化を確認し病気を予防

毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

02 病気を早期に発見し治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。

03 医療費の負担が軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

そういえば…前回受けた健診っていつだったっけ?



さらに

健診を受けると、健保財政の負担軽減にもつながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

健診知識 +α

「自分は大丈夫」って安心してない？ 健診を受けて、生活習慣病を回避しよう!

特定健診とは、生活習慣病につながるメタリックシンドローム（以下、メタボ）予防を目的とした健診で、40～74歳のすべての方が対象です。身体計測や尿検査などの基本的な項目を調べる一般健診とは異なり、メタボリスクの有無を検査します。リスクがある場合は、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善を行う、特定保健指導に取り組むことになります。



メタボは進行すると動脈硬化へつながる危険性が!

メタボと聞くと、単なる肥満を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、脂肪が内臓に蓄積し、検査数値が一定基準を超えるなど生活習慣病のリスクが高い状態のことをいいます。進行すると、動脈硬化が起きやすくなり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。日本における特定健診受診者の男性で約24%、女性で約7%がメタボに該当するとされています(※)。

メタボの主な要因は、日々の生活習慣の乱れです。健診で自分の各項目の数値を確認し、前の年と比べて少しでも悪化しているところがあったら、日々の生活習慣を見直してみましょう。

(※) 厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(令和元年)」より

こんなにコワイ!

メタボのリスク

不健康な生活習慣

内臓脂肪の蓄積

以下のリスクに該当

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常

そのまま放置すると動脈硬化が起きて病状が進行

重症化・合併症へ

- 心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- 糖尿病（合併症も含む） など

心当たりはない?

メタボの要因をチェックしよう

- 不規則な食生活
- 栄養バランスの偏った食事
- 運動不足
- 睡眠不足
- 喫煙
- お酒の飲みすぎ など



今すぐスケジュールを確認して、早めに健診を予約しよう!

医療機関によっては、早めに予約をしないと枠が埋まって受診しづらくなる可能性があります。「今は忙しいから」と後回しにせずに、案内が届いたら自身のスケジュールを確認して早めに受診予約をするように習慣づけましょう。

Illustration/矢田 ミカ

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

いちばけんぽの健診事業

みなさまの健康を願い、各種健診を実施しています！

年に一度は健康診断を受けて、ご自身ご家族の健康状態をチェックしましょう。
当組合では、加入者の皆さまへの各種健診費用の補助を行っております。

(通常料金の5割～6割の料金で受診できます！)

下記で紹介しています健診は、労働安全衛生法の検査項目を網羅した健診となっております。
当組合は、家族（特に女性）の受診率が低くなっています。
ぜひ、当組合の補助を利用して健診を受けてください。



○当組合の契約健診機関で受診した場合

健診の種類		対象者	一部負担額	実施期間
定期健診	職場健診 (A2コース)	本人	4,000円	通年
組合直接契約	人間ドック	本人・家族 (40歳以上)	16,500円～	
	生活習慣病ドック	本人・家族	8,000円～	
全国一括契約	人間ドック (D1コース)	本人・家族 (40歳以上)	16,500円	
	生活習慣病ドック (Bコース)	本人・家族	6,500円	
婦人健診	Cコース	女性 (本人・家族)	6,000円	【春季】 4月～8月 【秋季】 9月～翌年3月
特定健診	Eコース	家族 (40歳以上)	無料	通年

※当組合の契約健診機関以外で受診した場合でも、健診費用の補助を行っております。
※健診内容、契約健診機関等、詳細につきましてはいちばけんぽホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 疾病予防係

オンライン卒煙プログラム

禁煙 挑戦してみませんか？



アプリを取得して
初回面談を予約！

招待コード
673916



今ならプログラム参加費用が

¥0 無料！

【申込み期限】

2023年2月28日(火)まで

プログラムの参加方法

1 アプリをダウンロード

App storeまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくはQRコードからアプリをダウンロードしてください。



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。
※途中で必要となる招待コードは、上記記載の数字6桁を入力してください。

3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡差し上げます。

従業員の方が退職した場合は保険証の返却を！

退職等により健康保険の加入資格がなくなったときは、保険証を返却しなければなりません。返却せずに保険証を使用した場合は「無資格受診」となり、医療費を返還していただくこととなりますので、退職後の速やかな返却にご協力をお願いします。

資格喪失日 (保険証が使用できなくなる日)

▼お勤めされている方(被保険者)

- 退職日の翌日
- 75歳の誕生日(後期高齢者医療制度へ加入)
- 死亡した日の翌日

▼ご家族の方(被扶養者)

- 就職した場合や収入超過など扶養要件を満たさなくなった日
- 75歳の誕生日(後期高齢者医療制度へ加入)
- 死亡した日の翌日



▼任意継続被保険者の方

- 加入から2年経過した日
- 就職などにより新しい健康保険に加入した日
- 納付期限内に保険料を納めなかったとき(納付期限の翌日)
- 75歳の誕生日(後期高齢者医療制度へ加入)
- 死亡した日の翌日
- 加入者本人が資格喪失の申出をしたとき(申出書を受取った日の属する月の翌月1日)

※被保険者が資格喪失した場合は被扶養者も同日をもって資格喪失となります。

保険証の返却先

保険証は退職したお勤め先の会社か当組合へご返却ください。

お問い合わせ先 適用係

賞与支払届の提出のお願い

賞与支払届の提出はお済みですか？

賞与(ボーナス)を支給されたときは届出が必要となります。賞与を支給され、まだ届出がお済みでないときは、「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与等の支払いがなかった場合には、「賞与不支給報告書」のみご提出ください。

お問い合わせ先 適用係

令和4年度 Webによる介護・健康講座の開催について

東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)主催の「令和4年度 Webによる介護・健康講座」について、下記の要領で開催を予定しています。

【配信方法】 オンデマンド配信(録画版)

【視聴時間】 4講座(1講座 60～80分)

※約20～30チャプター構成

- ①介護基礎+技術基礎
- ②認知症の基礎的理解
- ③介護と仕事・生活との両立支援
- ④施設・サービスの選び方

【視聴期間】 令和5年2月14日(火)～3月31日(金)

24時間視聴可能



【対象者】

健康保険組合の被保険者及び被扶養者、その他希望者

【参加費用】

無料(視聴にかかるデータ通信料は受講者負担)

【申込期間】

令和4年12月1日(木)～令和5年1月20日(金)

【募集人員】 1,000名(先着順)

※詳しくは、東振協ホームページ(<https://www.toshinkyor.or.jp/event>)または、いちばけんぽホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 疾病予防係

年末年始期間の業務受付時間について

当組合の年末年始の業務時間は、下記のとおりです。

12月26日(月)～12月29日(木)	12月30日(金)【開市日】	12月31日(土)～1月4日(水)	1月5日(木)～
8:30～16:30	8:30～12:00	休業	8:30～16:30