

てつにだより 平成30年 11月号

社内で回覧してください

- * 業務課からのお知らせ・・・はり・きゅう・あん摩の変更など
- * 保健事業部からのお知らせ・・・健康スコアリングレポート
- * 総務部からのお知らせ・・・インフルエンザ予防接種の費用補助など

木枯らしが吹く季節となりました。皆様すこやかに過ごしてはいかがでしょうか。うがい・手洗いと、こまめな水分補給でお口周りの潤いをキープし、バランスの取れた食事と十分な睡眠でインフルエンザを予防しましょう。

～ 鉄二健保の健康スコアリングレポート（2018年度版）公表！～

血圧と肝機能のリスク高く、タバコと飲酒が多い、家族の受診率低調

40歳以上の国民は特定健診を受けて生活習慣病を予防する。いわゆるメタボ健診はようやく定着してきた感がありますが、健康づくりを更に進めるために、日本健康会議・厚労省・経産省の連名で健保組合の健康状態を評価した「健康スコアリングレポート」が公表されました。

これは、厚労省が集計した特定健診のデータから、各健保組合の健康状態をABC3段階で評価した、全国平均や業態平均と比較できる資料で、健保組合のいわば通信簿にあたるものです。

結果がC評価の項目、特に金属工業の業態よりも更に低いところは是非とも改善していきたいポイントです。

鉄二健保では事業主の皆様、進んで特定保健指導を受けていただいた被保険者の皆様のご協力により、総合評価は全組合中30番と高い評価を頂くことができました。しかし、血圧と肝機能のリスクがC評価、喫煙と飲酒の生活習慣がC評価となっています。現状では禁煙・減塩・減酒に取り組む必要があることが判断できます。またご家族の健診受診率が低いことも判明しました。

これまではやみくもに健康づくりを取り組みがちでしたが、これからは全国平均と比べて改善の余地がある部分、つまり効果が見込めるところが分かるようになりました。

健保組合の健康スコアリングレポートは、毎年秋に通知されますが、2020年からは企業版の健康スコアリングレポートが通知されます。鉄二健保の健康スコアリングレポートを参考に貴社の健康度を高めましょう。2年後の企業版健康スコアリングレポートの評価が期待された結果でありますように健保組合も支援します。



～ 総務部からのお知らせ ～

インフルエンザ予防接種の費用補助を行っております。

平成30年度「インフルエンザ予防接種費用補助」の接種期間は10月1日～12月31日までの間です。インフルエンザは、伝染性が非常に強く罹患すると感染防止のため、しばらく休業せざるを得なくなります。予防接種を受けることでリスクを下げられますのでお勧めします。

なお実施報告書の締切日は平成31年1月25日（金）となっておりますので、ご協力お願いいたします。



第89回歩こう会を実施いたしました。



去る9月8日に第89回歩こう会（浅草・スカイツリーコース）が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、絶好のウォーキング日和となりました。

多数の方にご参加いただきましてありがとうございます。

（参加人数81名）

議員総会・組合会・健康講演会を行いました。

去る10月29日に第19期議員総会・第120回組合会と健康講演会（第67回保健委員会）が、日本溶接協会の溶接会館にて開催されました。今回行われた役員改選の詳細については1月号「てつにふれす」に掲載いたします。また健康講演会は「1日8,000歩・速歩き20分が健康維持のカギ！あらゆる病気を防ぐ奇跡のウォーキング術」と題して、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏より講演が行われました。（参加人数78名）

肺炎球菌予防接種の費用補助をご利用ください。

65歳以上の皆様の疾病予防対策として『肺炎球菌予防接種の費用補助』を実施中！！ 鉄二健保のホームページに『肺炎球菌感染症予防接種の費用補助』の内容を掲載しています。

対象者のご自宅へは4月中旬に『肺炎球菌予防接種のご案内』を郵送いたしました。申請書はホームページからダウンロードしてご利用いただけます。

本年度は10月20日現在で45名の方が接種されました。

問い合わせは 総務部 林まで。

東京都鉄二健康保険組合

東京都文京区湯島3-21-10

TEL 03-3835-4341 FAX 03-3834-3614

URL <http://www.tetuni-kenpo.or.jp>

～ 業務課からのお知らせ ～

① はり・きゅう・あん摩マッサージの施術に係る支払いが変更となります。

はり・きゅう・あん摩マッサージの施術に係る療養費の支払い方法につきましては従来、①「償還払い」と当事者間（受療者と施術者）の契約に基づく支払いである「代理受領」の二つの方法で対応してきました。

この度、柔道整復師の施術で行われている支払方法である②「受領委任制度」が厚労省通知により平成31年1月1日より、はり・きゅう・あん摩マッサージの施術にも導入されることとなり、これに伴い支払方法は、「償還払い」と「受領委任制度に基づく支払い」の二つの方法のみとなり「代理受領」は対応不可となります。

支払方法について改めて組合会で審議した結果、鉄二健保の支払方法については、平成31年1月1日施術分から「償還払い」を決定いたしました。

- ① 償還払い 受療者が一旦、施術者に施術料の全額を支払い、その後、健康保険組合に療養費として申請する方法。
 - ② 受領委任制度 受療者が保険証を提示し自己負担分のみ施術料を支払い、残りの健康保険組合分の施術料の受け取りを、施術者に委任する方法。
- 平成31年1月1日以降のはり・きゅう・あん摩マッサージに係る療養費の支払い方法は、「償還払い」のみとなります。

② マイナンバー(個人番号提出のお願い)

平成30年11月5日時点でマイナンバー（個人番号）の登録がされていない方につきましては、番号法第14条第2項に基づきまして住基ネットでの収集照会をさせていただきます（照会の場合1件につき組合に費用が発生いたします）。収集できなかった方につきましては、後日、未登録者のリストを送付いたしますので、マイナンバー登録にご協力宜しくお願い致します。

③ 被扶養者の資格確認(検認)にご協力ありがとうございました

鉄二健保では、保険給付の適正化を図るため、資格確認調査を毎年実施しています。今年度は「配偶者を除く18歳以上の方」の資格確認を行い、対象者のみなさまに調査票をご提出いただきました。お忙しいなか、ご協力をいただきありがとうございました。

～ 保健事業部からのお知らせ ～

平均より良好 (笑顔) 平均と同程度 (平顔) 平均より不良 (悲顔)

鉄二健保の健康スコアリングレポート(2018年度版)より抜粋
～ 評価の低い項目の改善や生活習慣の見直しをしましょう! ～

●鉄二健保の特定健診・特定保健指導の実施状況

課題: ご家族の健診受診率向上

特定健診・特定保健指導 (笑顔)

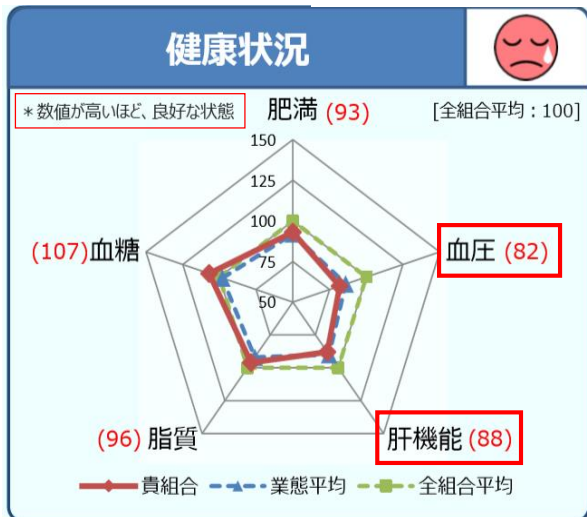
全組合順位 **30位 / 1,375組合**

	貴組合全体	業態平均	全組合平均	目標値	全組合順位
特定健康診査の実施率	72.9%	71.8%	75.2%	85%	769位/1,376組合
特定保健指導の実施率	39.9%	19.8%	19.2%	30%	23位/1,375組合

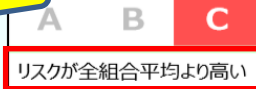
特定健診の実施率はご家族の数値が伸び悩み全組合平均を下まわり国の目標も達成できませんでした。

特定保健指導実施率は23位で、総合的な組合順位は30位でした。

●鉄二健保の生活習慣病リスク保有者状況 (特定健診データより)



課題 **血圧リスク**



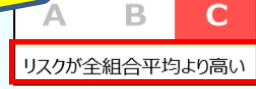
【高血圧の怖さ】

- 心筋梗塞の発症率が最大5倍
- 脳血管疾患の発症率が最大8倍

【高血圧対策】

- 減量・適正体重を維持しましょう
- 減塩・少しずつ薄味に慣らしていきましょう
- 禁煙・タバコはやめましょう

課題 **肝機能リスク**



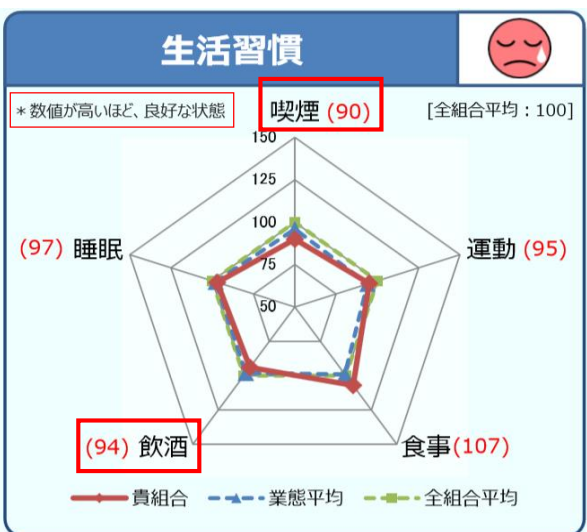
【肝機能障害の怖さ】

- 気づいた時には手遅れの可能性あり

【肝機能障害対策】

- 適正飲酒・お酒の飲みすぎに注意しましょう
- バランスの良い食事・糖質、脂質の取りすぎに注意しましょ

●鉄二健保の適正な生活習慣を有する方の状況 (特定健診問診票より)



課題 **喫煙習慣リスク**



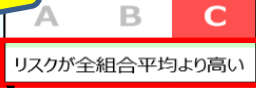
【喫煙習慣の怖さ】

- 肺がんの発症率が最大5倍
- 食道がんの発症率が最大5倍

【対策】

- とにかく禁煙にチャレンジ!
- 禁煙外来を利用すると成功率が上がります。

課題 **飲酒習慣リスク**



【不適正な飲酒習慣の怖さ】

- 適量を超えた飲酒は、体の健康だけでなく、心の健康、対人関係にも悪影響を及ぼします

【対策】

- 1日の適正飲酒量はアルコール換算で20gです
ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合です
- 休肝日は週2日設けましょう

■健康講話を事業所で開催しましょう!

事業所訪問による健康講話や運動指導を随時受け付けています。組合保健師等が訪問し、内容・日程を調整のうえ30分～1時間程度の講話・講演を開催いたします(外部講師は有料の場合あり)。健康スコアリングレポートに関する説明も実施致します。準備の都合上、希望開催日の1か月以上前に保健事業部までご連絡をお願いいたします。