

てつにだより 令和5年度 7月号

社内で回覧してください

- *業務課からのお知らせ・・・資格取得届・被扶養者異動届にはマイナンバーの記載を！
(6月1日からの健康保険法施行規則改正によりマイナンバーの事業主記載義務が明文化)
- *保健事業部からのお知らせ・健康企業宣言を募集中
- *総務部からのお知らせ・・・組合行事の実施報告

～ 健診結果をムダにしない（特定健診を振り返る） ～

内臓脂肪症候群に由来する脳卒中や心筋梗塞そして糖尿病などの生活習慣病予防を目的に導入された40歳以上の特定健診は、腹囲の基準値が採用されたことから広く世間の話題となりました。男性85cm・女性90cmが腹囲の基準ですが、この数値は厳しすぎると感じている方も多いのではないのでしょうか。特定健診は2008年にスタートして、はや15年が経過しましたが、この間に健康寿命は着実に延伸しています。



ところが京都大学の臨床疫学准教授の解析によると、特定保健指導を受けた方の1年後の効果は、肥満がわずかに改善するものの、心臓や血管の病気のリスクはほとんど低減していなかったという衝撃の報告がありました。この背景には、発病の危険は高いものの健康な方が対象のために改善効果が現れにくかったこと、特定保健指導の実施率が2割を切っているために十分な結果が出なかったと分析されています。



特定保健指導の対象者においては日々変化が分かり易い体重を減らすことに注意がいてしまい、血圧や血糖値そして悪玉コレステロール値への対処が弱かったこともうかがえます。特に血糖値や悪玉コレステロール値は血液検査をしないと容易に数値が測定できないために、次の健診まで長期間効果が分からないことから途中で生活習慣改善に挫折する傾向があるようです。

保健師は熱い情熱をもって皆様の保健指導に取り組んでいますが、今後は体重管理は基より、食事の減塩・栄養バランスにも配慮し、活動量を向上させ筋肉量を維持しながら血液の循環を良くすることで免疫力を高める健康づくりを伝達する必要性を痛感しました。

ご自身の健康に対する理解が高まらなければ生活習慣は改まりません。行動変容がなければ改善も見られません。つまり、健康づくりは自分自身で取り組む生活習慣の改善といっても過言ではないのです。健診結果をムダにしないためにも今一度、ご自身で健診結果を確認して健康維持に繋げましょう。

鉄二健保では健康測定器具を活用したイベントや健康講演会を全国の加入企業やその工場に出向き無料で実施しています。是非、これらの事業を利用いただき、会社全体で取り組む健康経営に取り入れるとともに、健康管理委員（担当者）から従業員の皆様へのお声掛けにより、一人一人の健康に対する気づきを促すことにご協力をお願いいたします。



～ 保健事業部からのお知らせ ～

◆ 健康企業宣言を募集中！

健康経営の普及促進を目的に、健康企業宣言東京推進協議会において取り組まれている「健康優良企業認定を目指す健康企業宣言」を募集しています。

【健康優良企業 銀の認定事業所：10社（認定に向け取組中は3社）※令和5年3月末日時点】

◆ 組合の補助を受けずに健診を受診された方の健診結果をご提出ください。

当組合の健診補助を利用せず人間ドックなどを受けられた方の「健診結果（写）」を当組合へご提出ください。令和4年度と5年度に受診された健診結果のご提出を受け付けています。

なお、健診結果ご提出の際は、「特定健診22項目質問票」も併せてご提出ください。

令和4年度受診分の提出締切は令和5年7月末日です。（国への報告が10月のため）

※鉄二健保ホームページより、「特定健診22項目質問票」をダウンロードすることができます。

◆ 主な疾病予防事業 ～ 詳細やその他の事業は、鉄二健保ホームページをご覧ください ～

●禁煙サポート事業…ニコレットなどによる数日間の「ノンスモ禁煙サポートプログラム」

利用対象者：被保険者・被扶養者

（禁煙サポート事業へのお申込は一人1回限り）

禁煙サポートのお申込はコチラから

参加費用：**2,000円**（総額11,000円のうち9,000円は健保組合が負担します。）

※お申込後、登録メールアドレスに請求書が届きます

PCでのお申込フォーマットURL <https://d-cube.net/108/no-smoking-user/two-weeks-new>



●健康づくり講演の講師派遣事業…申込受付中！

無料です！

会社で開催の健康講演会や健康測定イベントに講師や専任スタッフを無料で派遣いたします。オンラインでの実施も可能ですので、是非、お申込ください。

※実施事業者は、「公益財団法人明治安田厚生事業団」及び「a v i v o株式会社」です。

●身体活動量計を用いた健康活動事業の令和5年度申込を受付中！

令和5年度の新規参加を8月末日まで募集しています。是非、ご参加ください。

既に活動量計を所持されている方は自動継続されるため、5年度のお申込は不要です。

●肺炎球菌予防接種費用補助事業について

※鉄二健保HPで、申請書のダウンロードや補助内容の確認ができます。

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』を実施しています。

ワクチンの予防効果は概ね5年間続くことから、5年ごとの接種をお勧めしています。

鉄二健保組合の補助は5年に一回ご利用いただけます。



◆ 健康管理委員の登録について

加入事業所における自社従業員の健康管理推進の支援として、当組合より「社内回覧用の健康情報冊子」などをお届けするため、組合規程により各事業所に1名の健康管理委員をご登録いただいております。未登録の事業所につきましては、令和5年8月18日（金）までに「健康管理委員登録届」をご提出くださいますようお願いいたします。

※「健康管理委員登録届」は、鉄二健保ホームページよりダウンロードすることができます。

～ 業務課からのお知らせ ～

◆ 資格取得届・被扶養者異動届にはマイナンバーの記載をお願いします

令和5年6月から健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した資格取得届を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

また、被扶養者異動届についても法令上のマイナンバーの記載義務があります。
詳しくは同封のリーフレットをご覧ください



※当組合では、現時点で他人のマイナンバーを紐づけた等の誤登録は発生していません。

◆ 令和5年度「算定基礎届」の速やかなご提出ありがとうございます

算定に係る「被保険者標準報酬月額決定通知書」は手続き終了次第順次発送いたします。算定基礎届により決定された新しい標準報酬月額は、令和5年9月分(10月告知分)の保険料から適用となります。

8月・9月になりましたら、各月の月額変更届予定者分のご提出をお待ちしております。また、8月・9月の月額変更届予定者で月額変更届に該当しなかった方については、算定基礎届の提出が必要ですので、お忘れのないようお願いいたします。

◆ 新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金の申請方法の変更について

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、令和5年5月8日より5類感染症へと移行いたしました。

これに伴い、新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金の申請では医師の意見書の添付を不要としていた臨時的な取り扱いが終了となりました。
令和5年5月8日以降に受け付けた傷病手当金の支給申請(支給申請期間が同日前であるものを除く)においては、療養担当者(医師等)の意見欄に記載が必要となりますのでご注意ください。



◆ 被保険者区分変更届について

特定適用事業所または任意特定適用事業所において、雇用形態の変更等により正社員やパートタイマーから短時間労働者になった場合や、短時間労働者から正社員やパートタイマーになった場合は、「被保険者区分変更届」の届出が必要です。お忘れのないようご提出をお願いいたします。

なお、短時間労働者の資格取得届の提出の際は、備考欄へ「短時間労働者」と記入し、ご提出ください。

・被保険者区分変更届が必要なとき

- 1、正社員・パートタイマーから短時間労働者になったとき
- 2、短時間労働者から正社員・パートタイマーになったとき

～ 総務部からのお知らせ ～

◆ 「算定基礎届」事務説明会 及び、健康講演会を開催いたしました

令和5年6月12日（月）・13日（火）に当健保会館において、令和5年度「算定基礎届」事務説明会 及び、健康講演会が行われました。健康講演会では管理栄養士の中村有里講師から「食があなたを変える」と題して、食事の栄養バランス・質・量等の「食」に関する知識を学びました。”皆様も食事を楽しみながら、無理せず、すぐに出来る工夫を取り入れていきましょう”という内容でした。当日はお忙しい中、事務ご担当者様にご参加いただき、ありがとうございました。（参加者50名）

当日は、体組成計・血管年齢測定も実施いたしました。



（健康講演会）講師 中村有里 氏



（算定説明会）講師 木村 業務課長

◆ 組合会監事による事務監査が実施されました

去る6月29日（木）当健保会館において、令和4年度の収入支出決算状況をはじめ、財産状況、保健康事業の実施状況、事務の執行状況全般にわたり事務監査が行われました。監査結果は7月27日（木）組合会で報告予定です。

◆ 家庭用常備薬等のご案内<<共済会より>>

万が一のけがや、急な発熱などの応急対応の備えに、特別価格にて家庭用常備薬等の斡旋を行っており、7月下旬に事業所宛に資料をお送りします。夏向けの商品等もご案内しておりますので、ぜひご利用ください。



◆ 夏季期間の電話対応・書類受付について

お盆時期を含めた夏季期間につきましては、土日祝日を除き、通常通りに電話対応・書類受付等を行っております。

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>