

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2024 Summer
vol.37

CONTENTS

- P2 2023年度の健康診断について
- P3 接骨院にかかるとき
- P4 マイナ保険証をご利用ください
- P6 すこやか睡眠習慣
- P7 慢性腎臓病啓発.jp
- P8 らくらくヘルシーレシピ
おくらの梅しそささみ巻き



ラ・ドゥケサ(スペイン)

2023年度の健康診断について

2023年度の健康診断の受診状況をお知らせします。

先ず、健診受診率は社員が96.8%、被扶養者（配偶者・父・母）が52.0%でした。

例年に引き続き、社員のみなさんは期間内（4月1日～10月31日）の受診にご協力をお願いいたします。

被扶養者（配偶者・父・母）の受診率は、いまだ低い状況です。年に1回、健康チェックの機会をもち、がん検診と合わせて、疾病の早期発見、早期治療に役立ててください（家族の受診期間は7月1日～翌年3月31日）。

一次健診受診率

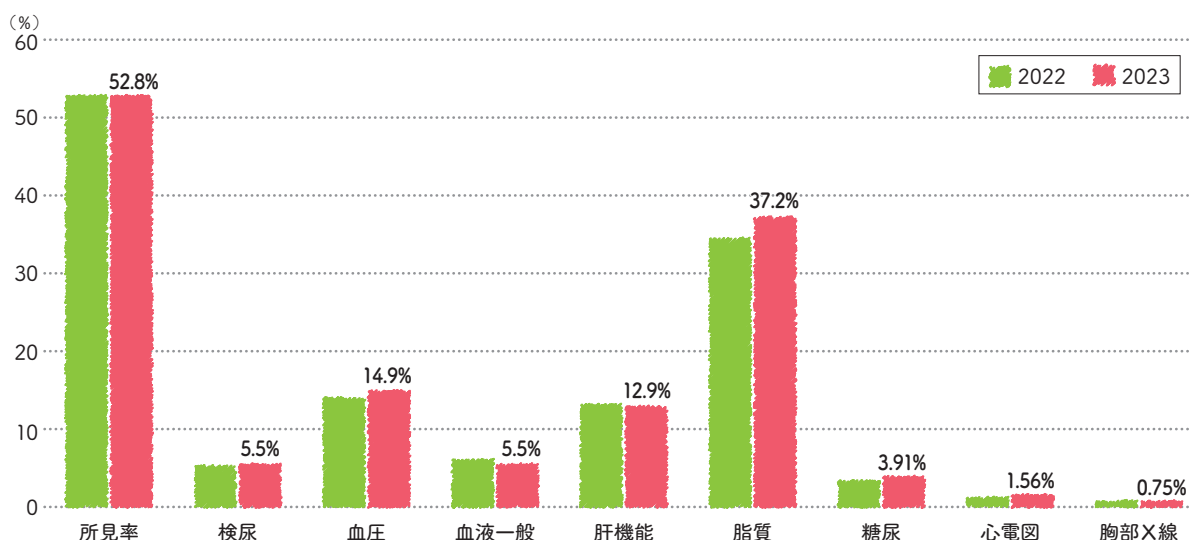


被保険者のがん検診受診率

	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん
対象	全社員	35歳以上		18歳以上女性		50歳以上男性
受診率	97.6%	85.3%	91.0%	75.2%	64.4%	91.9%

がん検診はがんの症状が出ないうちに受けることに意義があります。症状が出てからでは、検診は役に立たない場合があるからです。2023年度はがん検診の中でも乳がんの受診率が特に向上していました（前年度比8.4ポイントアップ）。女性特有のがんは若年化が進み、20～40歳代で発症するケースが急増しているため、今年度もぜひ、健康診断の際に併せて受診するようにしましょう。

被保険者の項目別有所見率の比較



2023年度の有所見率は前年度と横ばいの数値となりました。項目別にみると「血液一般」「肝機能」は前年度より下がっているものの、「脂質」の値が高くなっています。脂質異常症の予防や治療の基本は、食生活をはじめとする生活習慣を改善することです。薬物療法が必要な場合もありますので、再検査や要治療の判定になった方は早めに医師に相談しましょう。

<参考・引用文献>脂質異常症（基本） | e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)
※アレクシオンデータは来年度より反映予定

接骨院にかかるとき

肩こりがつらいため、接骨院で施術を受けようと思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる肩こりでは健康保険は使えません。

外傷性が明らかな負傷のみ

健康保険が使えます。健康保険が使える範囲を確認しておきましょう。



健康保険が**使える**場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていないもののみ。

- 骨折
- 捻挫
- ひび(不全骨折)
- 打撲
- 脱臼
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が**使えない**場合

以下の場合は、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

接骨院にかかるときは…

施術前に 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしていたときに負傷したかを柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく確認してから署名してください。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となりますので、必ず断りましょう。

領収書は大切に 保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナ保険証を ご利用ください



現行の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証に一体化されます。
12月になってあわてないためにも、今からマイナ保険証を利用しましょう。

ポイント!

マイナ保険証を使用して初めて医療機関を受診する場合は、事前にマイナポータルへアクセスし、自身の資格情報が登録されていることを確認しましょう。

マイナ保険証を使うメリット

医療費を 20円節約できます

医療機関や薬局がオンラインで薬剤情報などの情報を確認でき、業務負担が減ることから、現行の保険証で受診するより初診料や調剤管理料の加算がそれぞれ20円安くなります（健康保険が適用されます）。

よりよい医療を 受けることができます

情報提供に同意すると、過去のお薬情報や特定健診の結果を見られるようになるため、より正確な情報に基づいた診断を受けられます。また、同じ薬が処方されることや、併用してはいけない薬が処方されることを避けられます。

手続きなしで 高額医療の限度額を超える 支払いが不要になります

限度額適用認定証がなくても、窓口での支払いに高額療養費制度の上限が適用されます。



~~限度額適用
認定証~~

マイナポータルで 特定健診や薬の情報を 確認できます

マイナポータルにログインすると、特定健診の結果や処方された薬、医療費などの情報を確認することができ、自分の受けた医療情報がわかります。



医療費控除が 簡単になります

マイナンバーカードを使ったさまざまな行政手続きができるマイナポータルサイトをe-Tax（国税電子申告・納税システム）に連携することで医療費控除が自動で入力でき、手続きが簡単になります。

就職・転職・転居しても すぐに使えます

就職や転職などをしたときも、健康保険組合での資格登録およびマイナンバーの登録が完了すれば、医療機関などですぐに利用することができます。そのため、これまでどおり健康保険組合へのすみやかな届出および事業所へのマイナンバーの提出は必要です。

2024年12月2日以降は…

2024年12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（2025年12月1日まで）使用可能です。

なお、現行の健康保険証は2024年12月2日以降は発行されないため、マイナ保険証を取得していない方が、健康保険証を紛失等した場合は、健康保険証の再発行ではなく、申請により「資格確認書」が交付されます。「資格確認書」の提示により、3割負担での受診が可能です。



すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

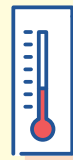
睡眠環境編

質のよい睡眠のために、眠る環境を整えましょう。肝心なのは**寝室の温度**です。特に夏の寝苦しい時期には、**27度前後にエアコンの温度を設定し、タイマー機能を使用**するなど、暑くて起きてしまうという状況을避けて、目覚めまで快適な室温を保ちましょう。

実践のコツ

空調に合わせて寝具や寝間着を選ぶ

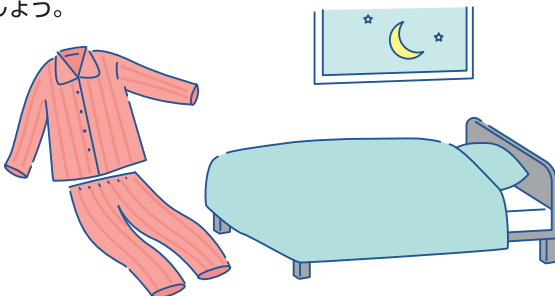
エアコンによる体の冷えは、起床時の体のだるさにつながると考えられています。そのため、就寝時は薄手の素材で長袖・長ズボンを着用するのがおすすめ。涼しい室温であることを前提に、体が冷えすぎないようにしましょう。



寝苦しい夜には
エアコンを上手に活用!

寝具や寝間着は通気性のよい素材に

寝間着の素材は吸湿性の高い麻や綿を選びましょう。逆にポリエステルは蒸れやすいので、夏には避けるのがベスト。エアコンをつけている場合、**寝具は体が冷えすぎないことと通気性を重視**して、薄めの夏掛け布団などを使いましょう。



寝る前の水分補給はカフェインに注意!

暑い時期は就寝前の水分補給が大切。ただし、コーヒーや緑茶などの**カフェイン**が含まれる飲料には**覚醒作用や利尿作用**があり、**注意**が必要です。カフェインに敏感な人は就寝の5～6時間ほど前から控えるようにしましょう。



新たな国民病と言われる慢性腎臓病について、
一般生活者向けに紹介するWEBサイト

慢性腎臓病啓発.jp

慢性腎臓病(CKD)に関心を持つ方のために、
慢性腎臓病がどのような病気であるかや、
早期発見のポイント、
これまでのイベントレポート等を掲載しています。



掲載コンテンツ

慢性腎臓病を知るコンテンツ

- ▶ 腎臓とは
- ▶ 慢性腎臓病とは
- ▶ 慢性腎臓病のリスク
- ▶ 早期発見のポイント
- ▶ 早期発見の重要性など

慢性腎臓病啓発活動紹介

- ▶ TVCM・CMメイキング映像
- ▶ 慢性腎臓病啓発
イベントレポート
- ▶ 「腎臓に耳を傾ける5分間」
アーカイブ映像

WEBサイトは
こちら



「腎臓に耳を傾ける5分間」 —沈黙の臓器の声を聴く—

WEBサイト内で番組アーカイブを掲載中

2023年12月
▶2024年5月

BS-TBSにて
全国放送



全国から専門家をお呼びして、腎臓のメカニズムから病気、最新の医療まで、腎臓の様々な話題を解説いただいています。
一般の方にまだまだ馴染みのない腎臓について、1回約4分で短くわかりやすく学べる、全26回の医療番組です。

提供：アストラゼネカ株式会社

監修：



NPO法人
日本腎臓病協会

アストラゼネカ健康保険組合では、
CKDの可能性が疑われる方に健診後の受診勧奨を行っています。



健康的にやせるために! たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



- ◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
- ◆撮影 さくらい しょうこ
- ◆スタイリング 深川 あさり



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g **高たんぱく**

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料<2人分>

- おくら----- 4本 (30g)
- 大葉----- 4枚
- ささみ----- 4本 (240g)
- 塩----- 小さじ 1/4
- こしょう----- 少々
- 梅干し----- 1個 (12g)
- グリーンカール----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に分ける。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります!