

2023 Vol.108
spring

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

- 2023年度
健康づくり事業のご案内
- 2023年度予算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

コロナ禍 だからこそ健診を

コロナ後も
元気に生き抜く
ためには

年に1回の
健診が
必要です

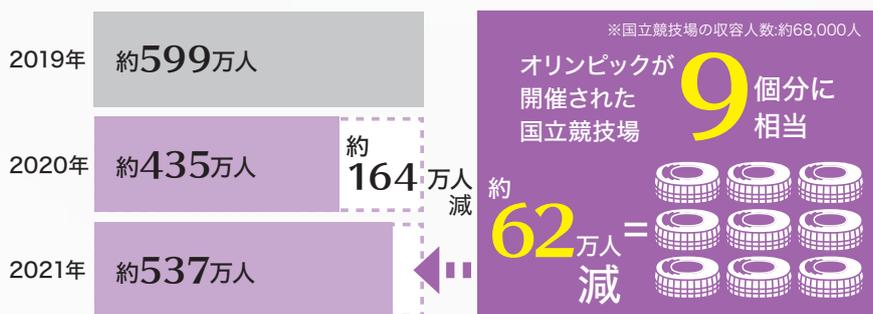
新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいない**のでしょうか？ また、**基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかった**ということはありませんか？

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

新型コロナによるがん検診受診者数の影響

新型コロナ流行前の2019年に対し、2020年は約164万人減少しました。2021年の受診率はだいぶ回復しましたが、**2019年と比べてまだ約62万人下回っています。**



■ 5つのがん検診別 受診者数の推移 ※2019年を基準にした場合

	2020年	2021年	対象者と受診間隔
胃がん	▲32.1%	▲13.2%	40歳以上/1年に1回 ※50歳以上の胃内視鏡検査は2年に1回
肺がん	▲29.9%	▲11.0%	40歳以上/1年に1回
大腸がん	▲23.3%	▲9.0%	40歳以上/1年に1回
乳がん	▲27.2%	▲9.9%	40歳以上/2年に1回
子宮頸がん	▲23.6%	▲8.0%	20歳以上/2年に1回

出典:公益財団法人 日本対がん協会支部調査

2020年はどのがん検診も3割程度減少しましたが、2021年は1割減程度に回復しています。しかし、**がん検診を受けなかったために病状が進んでしまったから発見されるケースもみられます。**がんは早期発見できれば治る確率が高いので、昨年、がん検診を受けなかった人は必ず受けるようにしましょう。

ご家族向け

コマツゆうゆう健診 (特定健康診査)

ゆうゆう健診対象者

- 被扶養者で配偶者 (年齢制限なし)
- 任意継続被保険者 (事務所勤務の方は、事務所で受診のため対象外)
- 被扶養者で配偶者以外の家族 (40歳~74歳を対象)

実施項目

- 必須項目: 特定健診 (身体測定、血液検査、尿検査等)
- オプション項目: がん検診 (乳、子宮、胃、大腸、前立腺、肺)

費用

全額健保負担 (ただし、一部オプション項目自己負担あり)

今年度より
50歳以上の
希望者の方は
バリウム検査 (胃がん)を
無料で追加
できます

自分のために、家族のために
毎年1回は健診を受けましょう!

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのもよし。

乳がん・子宮がん検診を受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

コロナ後も続けたい! 健康習慣

●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反应对策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。

2023
年度

健康づくり事業 のご案内

コマツ健保は
皆さまの
健康づくりを
応援します！



本人：被保険者／家族：被扶養者

項目	内容	本人	家族	
各種健診	定期健診+生活習慣病	会社で実施する健康診断	○	
	ゆうゆう健診	特定健診に詳細な血液検査とがん検診を追加したコマツオリジナル健診	※	●
	節目ドック (50,54,58,62歳)	血液検査、便検査、眼底検査、腹部エコー、胃部内視鏡 (胃カメラ)、胸部CTなどを含む人間ドック	●	
	脳ドック (40歳～50歳)	脳ドック (MRI・MRA) の費用を30,000円まで補助	●	
	被保険者婦人科検診補助	①乳がん②子宮頸がん③子宮体がん (50歳以上) を上限の範囲で補助	○	
	無料歯科健診	無料で受診できる病院を紹介	○	○
特定保健指導	特定保健指導	動機づけ支援、積極的支援に該当する方に専門スタッフ (保健師・管理栄養士) が生活習慣を改善するサポートを行います。	●	
	ゆうゆうサポート			●
健康サポート	KHP100	健康に関する情報が集約されたポータルサイト PepUp (ペップアップ) を提供しています。イベントに参加して楽しみながら健康に! (5ページ参照)	○	
	インフルエンザ予防接種補助	1人当たり上限1,000円/年の補助	○	○
	ヘルスアップセミナー	30歳代向けの健康啓発セミナー	●	
	糖尿病治療サポートプログラム	健診結果でHbA1c8.0%以上の方への支援サポート	●	●
	生活習慣改善プログラム	重症化予防対策として、モニタリング機器を使用した生活習慣改善プログラム (6ヶ月間)	●	
	禁煙奨励	6ヶ月間の禁煙に成功した方へ禁煙奨励金の支給または賞品の進呈	○	
	ポリファーマシー通知	多重薬剤・禁忌薬剤等による有害事象リスクが高い方にお知らせするサービス		●
	医療機関受診勧奨通知	健康診断結果で糖尿病・高血圧・脂質異常症のいずれかに該当し医療機関を受診していない方への受診促進	●	●
退職後の健康づくり	退職後の健康づくりに役立つ情報をお届けします	※		
知っ得情報	ジェネリック医薬品利用促進通知	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を通知し、薬剤費の自己負担額低減をはかるサービス	●	●
	健康相談ダイヤル	医師や専門スタッフによる電話健康相談サービス ☎ 0120-86-24-69 (24時間・年中無休)	○	○
	介護・健康教室	他の健保組合と共同で介護・健康に関する教室を開催しています (参加費は健保負担)	○	○
契約スポーツ施設	ルネサンス/ダイナミック	法人価格で利用可	○	○
直営保養所	城ヶ崎荘	臨時休館などの最新情報はホームページに掲載	○	○
契約保養所	ダイヤモンドソサエティ	本年度から予約の際に必要な番号が変更になりました。詳細はホームページ「保養宿泊施設」をご覧ください 法人ID 38826HK 認証コード GUX94L	○	○

○: 全員利用可能です ●: 対象者限定事業 → 対象者には健保または事業所から案内が届きます ※: 任意継続被保険者のみ



詳しくは健保ホームページにてご確認ください。

コマツ健保

検索



2023
年度

イベントスケジュールを お知らせします!



- 「ふれんどウォーク」などすべてのイベントに参加すれば**年間最大10,000ポイント獲得可能**。(ポイントの獲得条件はイベントにより異なります)。貯まったポイントは好みの商品に交換できます。
- 今年度獲得したポイントの有効期限はすべて**3年**です。



PepUpサイト

Pepポイントからfitbitに交換できるようになりました。

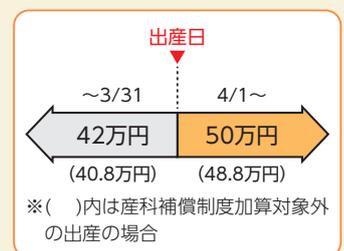
ポイントを活用してご自身のライフスタイルに合ったウェアラブルデバイスをご利用ください。

※イベントは変更になる場合があります。

2023年度 PepUp イベントスケジュール					
4月 Apr.	お知らせ配信 ▶ アンケート回答でポイント付与	100 ポイント	11月 Nov.	健康イベント実施 実施期間20日 ▶ ウォーキング ▶ やることチャレンジ	
5月 May.	健康イベント実施 実施期間20日 ▶ ウォーキング ▶ やることチャレンジ		12月 Dec.		最大 3000 ポイント
6月 Jun.		最大 3000 ポイント	1月 Jan.	お知らせ配信 ▶ アンケート回答でポイント付与	100 ポイント
7月 Jul.	PepUp.Dental NEW ▶ 口腔リスクチェック	500 ポイント	2月 Feb.	Eラーニング NEW ▶ ヘルスリテラシー向上	500 ポイント
8月 Aug.	健康クイズ実施 ▶ ヘルスリテラシー向上	最大 1000 ポイント	3月 Mar.	体重測定チャレンジ NEW ▶ 日々の体重を記録	1000 ポイント
9月 Sep.	お知らせ配信 ▶ アンケート回答でポイント付与	100 ポイント	通年 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;"> しばいぬとお散歩ウォーキング♪ </div>	ふれんどウォーク NEW ▶ ウォーキング ▶ 健康記事の評価など	1日最大 3 ポイント
10月 Oct.	Eラーニング NEW ▶ ヘルスリテラシー向上	500 ポイント			

2023年 4月から 出産育児一時金が 42万円から50万円になりました

健康保険には、被保険者や被扶養者が 出産したとき、出産育児一時金が受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円に引き上げられました。2023年4月1日以降に出産された方が対象になります。



解説

健康保険

関連ワード

被保険者・被扶養者

～健康保険組合に加入できる人～

解説します

被保険者・被扶養者とは？



健康保険組合に加入し、病気やケガのときに必要な医療などの給付を受けることができる人です。

事業所で働く人は、原則としてその事業所の健康保険組合の被保険者となります。被保険者に扶養されている子どもなどの家族は、被扶養者として健康保険組合に加入することができます。

被保険者になるのは？



事業所(会社)で働く人は、会社で働き始めた日から、国籍や賃金の額などに関係なく、会社が入っている健康保険組合の被保険者となります。

被保険者は、保険料を負担し、病気やケガのときの医療や出産・死亡のときの一時金、出産や傷病で仕事を休んだときの休業補償などの給付を受けることができます。

*就業期間が定められている人などは、健康保険組合の被保険者にならない場合もあります。

被扶養者になるのは？



被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。

- ① 3親等以内であること
- ② 年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
- ③ 父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外は同居していること
- ④ 国内に住んでいること(原則)

被扶養者になる「収入基準」などの条件はホームページをご覧ください。



家族が就職・離職した時、家族の収入が増えた・減った時も掲載しておりますのでご参照ください。



解説

健康保険

関連ワード

標準報酬月額・標準賞与額 ～保険料の決め方～

解説します

標準報酬月額・標準賞与額とは？



被保険者の月収や賞与をそれぞれキリの良い金額にしたもので、保険料の計算をするときに使用します。
被保険者は約4割：事業主は約6割の負担で健康保険組合に保険料を納め、健康保険組合はその保険料をもとに加入者に対しての保険給付などの事業を行います。



標準報酬月額とは？

被保険者が事業主(会社)から受ける毎月の給料などの報酬(報酬月額)を区切りのよい幅で区分したものです。第1等級(5.8万円)から第50等級(139万円)に分けられます。毎月の保険料は、被保険者それぞれの標準報酬月額に健康保険組合の保険料率をかけて計算します。

また、標準報酬月額は、傷病手当金・出産手当金の給付額の計算をするときにも使用します。

■標準報酬月額表

等級	標準報酬		報酬月額	
	月額(円)	円以上	円未満	
1	58,000	~	63,000	
2	68,000	63,000 ~	73,000	
18	220,000	210,000 ~	230,000	
19	240,000	230,000 ~	250,000	
20	260,000	250,000 ~	270,000	
21	280,000	270,000 ~	290,000	
47	1,210,000	1,175,000 ~	1,235,000	
48	1,270,000	1,235,000 ~	1,295,000	
49	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000	
50	1,390,000	1,355,000 ~		

月収が22.5万円
のときは、18等級で標準
報酬月額が22万円
なんだね。



標準賞与額とは？

健康保険では、賞与や決算手当など、年3回以下支給されるものを賞与とします。標準賞与額は、実際に支給される金額から1,000円未満を切り捨てたものです。

賞与からの保険料は、標準賞与額に健康保険組合の保険料率をかけて計算されます。

なお、年間(4月1日~3月31日)合計573万円が上限となります。

One Point /

用語解説 定時決定

標準報酬月額は、入社したときに決定し、その後は毎年4~6月の報酬月額の平均額をもとに決められ(定時決定)、9月から翌年8月まで適用されます。また、標準報酬月額は、3ヵ月間にわたって報酬に大きな変動があったときや産前産後休業・育児休業終了後に報酬が変わったときにも変更されます。

コマツ健保の
標準報酬月額表は
ホームページをご覧ください。



内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は、腎臓と関係が深い「尿たんぱく」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

尿たんぱく

陽性(+)以上の人は要注意!

尿たんぱくとは?

尿検査の項目のひとつで、尿中のたんぱく質の量を調べて腎臓病があるかどうかを調べます。たんぱく質は、健康な人の尿にも微量に含まれますが、腎臓や泌尿器の機能障害があると、尿中のたんぱく質が多くなり、陽性となります。陽性の結果が出ると、腎臓の機能が悪化する**CKD(慢性腎臓病)**が疑われます。

ただし、長時間の立ち仕事や激しい運動、精神的なストレスが原因で陽性になることもあるので、1回だけの検査で結論は出せません。

健診結果を要チェック! /



陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙など関連性が深いので、減量や禁煙を。



弱陽性(±) ▶ 「CKDの可能性が否定できない」

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。



陽性(+)以上 ▶ 「CKDが強く疑われる状態」

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関を受診を。

放置していると...



進行すると腎機能が戻らない!?

CKDとは

腎臓は「血液をろ過し、老廃物や余分な塩分を尿として排出」「体内の水分の調節」「血圧の調整」「骨を丈夫に保つ」といった働きをしています。CKDとは、これら**腎臓の機能が慢性的に低下している状態**で、日本人の成人の8人に1人が該当するといわれています。腎臓はとても辛抱強い臓器といわれ、**病気の初期は自覚症状がほとんどありません**。悲鳴をあげたころには手遅れで、自然に治ることはなく透析や移植を行わなくてはならない可能性があります。尿たんぱくが陽性だった場合は、**自覚症状がないからと安心するのではなく、早期発見、早期治療につなげることが重要です**。

CKDが進行すると現れる症状

これらの症状が現れたらすでにCKDがかなり進行している場合があります。

貧血 夜間頻尿 倦怠感 むくみ 息切れ

あわせて気にしたい「eGFR値」

血液検査で「血清クレアチニン (eGFR)」の値が60未満だった人もCKDの疑いがあるので、見逃し・放置厳禁!

CKDを招くNG習慣

CKDを招く原因の多くは、糖尿病や高血圧です。腎臓に過度の負担をかけないために、日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

- NG① 塩分の摂りすぎ
- NG② 喫煙
- NG③ 過度な飲酒
- NG④ 運動不足
- NG⑤ 不規則な生活

再検査・要治療といわれたら...



CKDが一定以上進行すると、腎臓の機能は元には戻りません。要再検査、要治療の結果が出たら、すぐに腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。また、コロナによる影響などで糖尿病や高血圧の治療や服薬をやめてしまっている人は、すみやかに再開してください。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



理想の姿と実際の自分との
ギャップに苦しめられています



入社当時は、3年も経てばバリバリと仕事をこなして、上司や同僚に頼りにされているとばかり思っていました。しかし現実には、取引先のメールを見落とすなど、いまだに初歩的なミスを犯してしまったり、理想とはかけ離れた人間になってしまいました。この理想とのギャップを感じるたびに苦しくなったり落ち込んでしまうのです。最近も失敗しないことに囚われすぎたのか集中力が散漫になり、またケアレスミスで会社に迷惑をかけてしまいました。こんな人間に周囲に相談できる人のいるはずがなく、会社に居場所がないとすら感じています。だからといって他の職を探す気力があるわけでもなく、毎日会社と家を往復するだけの生活に行き詰まりを感じています。



まだあわてるような
時じゃない

頑張ろうとしていたのにそれが実現できていないのはつらいですね。私が精神科医になって5年くらい経ったときに、「今は必要なことを身につける時期だ」と恩師から言われたのを、思い出しました。その人は社会的に有名な人で、私も早くその人のようになりたいと考えていました。その私の思いがわかったのでしょうか。焦らないで必要なことをきちんと身につけるようにと諭していただいたのです。

その後、精神科医として独り立ちできるところになりましたが、まだまだ不十分なところがあります。ご質問に「3年も経てば」と書かれています。私には、どのような仕事でも、3年でバリバリできるようなとは思えません。

あきらめたら
そこで終わりです

仕事は、失敗体験を積み重ねて、少しずつできるようになっていくものです。焦らないことです。あきらめないことです。そうは言っても、失敗するとへこむでしょう。そのときには、ペースダウンして工夫するようにと、ここが教えてくれていると考えま



しょう。そのときに、問題だけでなく、次に生かせる部分にも目を向けることが大事です。失敗したから見えてくることもあります。失敗の中に、その後に生かせるものもあります。

そもそも、失敗できたのは、チャレンジしたからです。バリバリ仕事をし、信頼してもらえたい人間になりたいというその思いを大事にしてください。そのときに、1人で悩まずに人に相談するようにしましょう。

私は、ユーチューブチャンネル「こころコンディショナー」でこうしたこころの整え方のノウハウを発信し、それを支援するAIチャットボット「こころコンディショナー」も提供しています。こうしたものも利用しながら、貴重な体験を将来に生かすようにしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード



はしご受診



はしご受診 (ドクターショッピング)



同じ症状でいくつも病院を渡り歩く「はしご受診」。

「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

初診料 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880+検査代等
2・3回目 再診料 ¥730×2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

(¥2,880+検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2~3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

*健康保険は適用されず、全額自己負担です。
*緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ! ☆

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくことで安心です。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関を受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば~50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

🔥 セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。



禁煙すれば

医療費も節約できます！

昨年はたばこ税引き上げに伴って加熱式たばこが値上げされました。禁煙すればたばこ代も医療費も節約に。禁煙して、からだもお財布も健康になりませんか？



たばこが原因の病気にかかる医療費は1兆6,900億円！

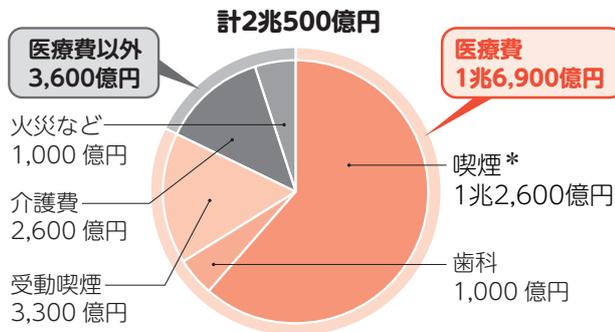
たばこは肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)だけでなく、その他のがんや心筋梗塞、脳卒中、歯周病など様々な病気のリスクを高めることがわかっています。そのため、たばこを吸う人は、将来的に医療費の負担が増える可能性があります。

2018年の厚生労働省の研究結果によると、たばこによる

社会全体の損失額は2兆500億円で、そのうち、たばこが原因の病気にかかる医療費は1兆6,900億円にのぼりました。

また、個人単位でも、禁煙5年未満の人と禁煙10年以上の人を比較すると、5年未満の人の方が、年間の医療費が81,800円も高いという研究結果があります。

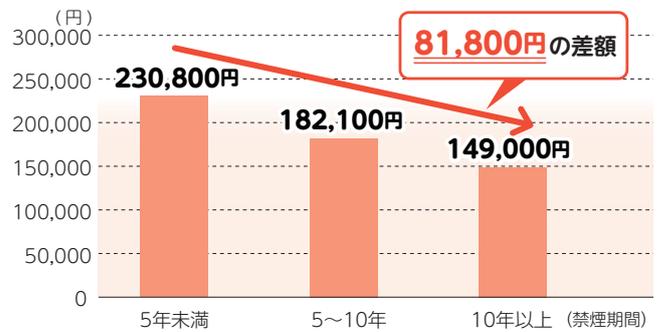
■ たばこによる総損失額



*たばこ病の因果関係が「十分ある」もしくは「示唆される」と判定されたがん、脳卒中、心筋梗塞、認知症の治療で生じた医療費を国の統計資料を基に分析した額。

※出典：たばこ規制の行動経済・医療経済学的評価に関する研究：受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究
厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究。2018。

■ 禁煙した人の年間医療費



※出典：厚生労働科学研究費補助金(第3次対がん総合戦略研究事業)分担研究報告書
職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究(平成18年度)

禁煙治療を受けた方が結果的におトク！

健康のためにも、医療費を節約するためにも、禁煙することが一番の対策です。「やめたくても、やめられない」という人は、医療機関の禁煙外来で禁煙治療を受けるのがおすすめです。一定の条件を満たせば健康保険が適用されるため、12週間の期間で自己負担額は13,000円~20,000円程度です(3割負担の場合)。禁煙により節約できるたばこ代や医療費に比べたらわずかな額ですね。

計5回の通院のうち2~4回目はテレビ電話によるオンライン診療が可能な医療機関もあります(1回目と5回目は原則通院)。

***コマツ健保では「禁煙チャレンジ」の参加者を募集中。**
詳細はコマツ健保ホームページをご覧ください。

加熱式たばこも対象です！

健康保険が適用される条件

- ※すべてに該当する場合
- ニコチン依存症と診断される
- 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上(35歳未満は問わない)
- ただちに禁煙することを希望している
- 禁煙治療を受けることに文書で同意している

禁煙すると生命保険料も安くなる！？

たばこを吸わない人は保険料が安くなる生命保険も登場しています。生命保険は、対象者の死亡リスクを考慮して保険料を決めています。保険会社は、たばこを吸わない人は、吸う人よりも死亡リスクが低いという考えのもと、吸わない人の保険料を安くしています。

■ A社の生命保険料

(保険期間10年、保険金額1,000万円)

保険料 (40歳月額)	男性	女性
標準体	3,090円	2,310円
非喫煙優良体	1,610円	1,360円

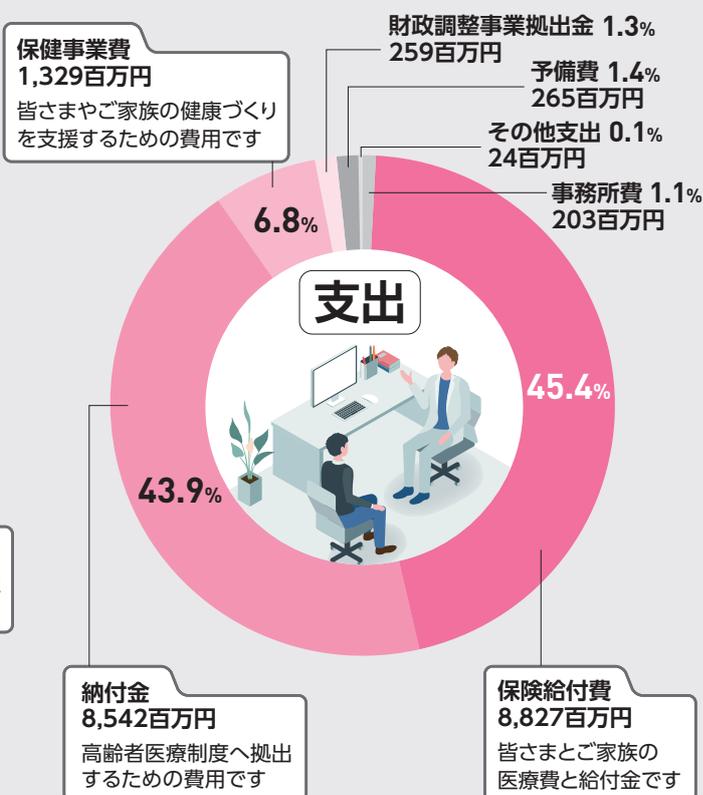
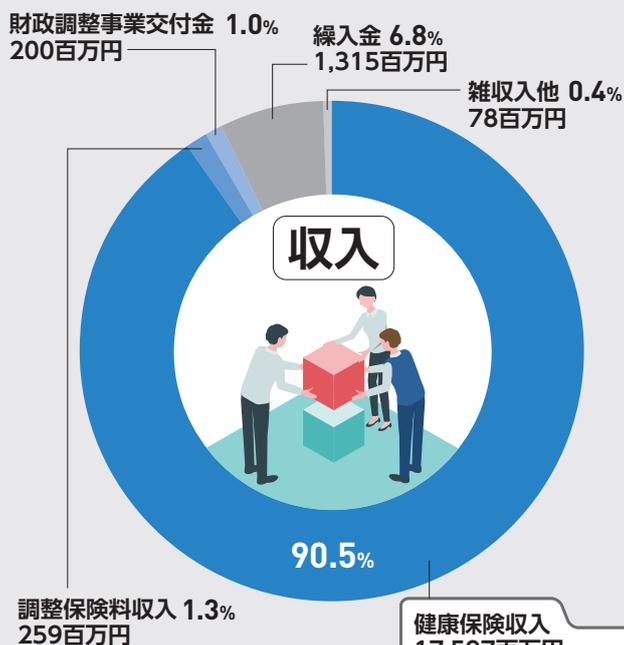
※標準体：喫煙し健康状態も比較的良好くない場合。
非喫煙優良体：喫煙せず健康な場合。

2023年度 予算のお知らせ



2023年2月14日開催の第188回組合会において、2023年度予算が承認されました。昨年度に引き続き、2023年度も一般勘定（健康保険）の保険料率は9.0%を維持し、保険料収入で賄えない支出は、積立金を取り崩して収入に充てる予算編成を行いました。しかしながら、2022年度にはコロナ禍以前の水準を大幅に上回った保険給付費や75歳以上の高齢者人数増加に伴う後期高齢者医療制度への納付金など今後支出は増える見込みです。当健保組合は加入者の皆さまの健康保持増進に加え、保険料の負担軽減に繋がる保険給付費を抑えることができるよう、疾病予防対策等の保健事業（健康づくり事業）を推進してまいります。

一般勘定 予算総額 19,449百万円



被保険者1人当たりの金額(支出)



介護勘定 予算総額 2,400百万円

今年度は介護納付金が前年度よりも増加するものの、2021年度精算分戻入および2022年度末準備金残高に余裕が見込まれたため、一般勘定と同様、保険料率1.7%を維持し、不足分は介護準備金を取り崩して運営してまいります。



任意継続の皆さまへ

2023年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注)は410,000円となります。任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

(注) 保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

肩こり 解消

20秒キープ
×
3回

1分
ストレッチ



1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを
外側に
ひっくり返す



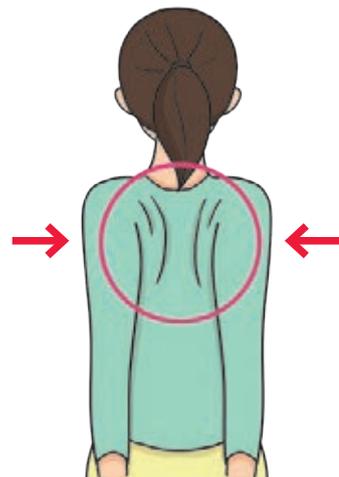
2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返しましょう。

重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アサーティブ・

アサーティブしてみませんか？

アサーティブとは、「お互いの立場を尊重しつつ自分の気持ちを率直に伝え、相手の話もしっかり聞く態度」のこと。意見が食い違うのは当然のことととらえ、お互いの主張の中から根気よく共通点を見つけていくことで、相互理解を深め信頼関係を築いていく方法です。

「自分の考えが相手にうまく伝わらない」という悩みがある方は、まず自分の振る舞いをふり返ってみてください。相手のことを配慮せず、「攻撃的」に自分の意見だけを押しつけていたり、自分の気持ちをはっきり言葉にしない「非主張的」なコミュニケーションをしているようなら、「アサーティブ」な伝え方を心がけるようにしましょう。



大切なのは相手との
同じ目線。「上司に意見
するのはおこがましい」
「部下は指示に従うの
は当然」といった思い
込みに注意！

NOと言える人になるには

人からの要求にNOと言えずストレスを感じている人は、断ってはいけないという思い込みを捨てることが第一歩。否定的な気持ちを伝えずに抱えこんでしまえば、必ず身体やメンタルに悪影響を及ぼします。

人間関係を悪化させないためにはNOの言い方がポイントです。以下の4ステップで上手に意思を伝えましょう。

意思伝達の4ステップ (DESC法)

D Describe (描写)	> 自分の主観を含めずに、具体的な状況を客観的な事実のみで伝える。	他の案件と重なり手が回らない状態です
E Express (説明)	> 「私は～」と自分を主語にしなが、意見や感情を落ち着いて丁寧に説明。	私が受けると、納期に間に合いません
S Specify (提案)	> 代替の妥協案や解決策を提案し、対応してほしい内容を具体的に依頼。	別件の納期を調整できませんか
C Choose (選択)	> 相手の反応(YES・NO)に応じて、自分はその行動を選択するかを提示。	お受けします 他へ依頼ください

Wellness

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Fの6文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1	2	3		4		5	
6				7			A
		8	9			10	11
	12				13		
14			15	16			
17		D	18		19		20
							C
		21	22			23	
24					25		

タテのカギ

- 梅は咲いたか、この花まだか
- アマじゃないよ、玄人だよ
- 今までは小悪党、お前が首領だったか…
- 動物などを、絵や写真で説明した書物
- スフィンクスはこの大陸に
- 厚手のパンスト。「全身」もあり
- ハグしたり、腕組んだり、頬ずりしたり
- 今の警察官は警棒。時代劇なら？
- ウソツキは許さん。地獄の大王
- 人事異動は「適材○○○○」で
- フェレットもこの仲間
- ドライアイスが溶けると液体でなくコレに
- 「○○○大食」でない、大食い芸人さん
- 日がな一日、浮きとらめっこ

ヨコのカギ

- 結婚式などで、嬉しい「びっくり」企画
- あがって虹が…
- バッテン。交差。○○○ワードパズル
- 羊はムートン。子牛の革は？
- ダブルのジャケットは、二列に
- 童謡「山の音楽家」でバイオリン担当
- 外食ではなく、自分で食事づくり
- まるかいてちゃん♪〜は、○○○歌
- 硬い重い、ダンベルの材質
- シングルベッドが二つの、○○○ルーム
- 蒸気機関車の、ポォーッという音
- あいまい表現をととえる、七色に光る昆虫
- 選手交代などで、手と手をバンッ
- 日と火の間、カレンダーで
- 天気雨は、キツネの何？
- 管のこと。○○○オルガン。バグ○○○

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

ヒント 女性と技術をかけ合わせた造語

ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり！
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
A 味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point 1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point 2**。
 - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
 - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
 - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
 - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- *大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point 1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point 2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。

●発行日：2023年5月1日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区永坂 2-3-6 TEL (03) 5561-4341

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>

