

健康診断は毎年必ず受けましょう!



2020年度 秋号

安田日本興亜健康保険組合

- ❶ 理事長就任のご挨拶
- ❷ 健診の受診をお忘れなく!
- ❸ 当健保の健診結果を分析しました
- ❹ 病気を未然に防ぐチャンス、特定保健指導
- ❺ 健診と一緒に、婦人科がん検診も受けましょう
- ❻ 一人で悩まず、ときには婦人科へ相談を
- ❼ 好評につき、対象年齢を拡大します!! 郵送によるHPV検診
- ❽ 2019年度 決算報告
- ❾ 「withコロナ時代」の健康管理を習慣にしましょう!
- ❿  RIZAPトレーナーが伝授
免疫力アップで疲れ知らずのカラダを目指す!
- ⓫ 「安田日本興亜健保」に加入しているメリットって何?
- ⓬ 公告
- ⓭ 正しく利用しましょう、整骨院・接骨院

【挟み込み】

- ・被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病予防健診のご案内
- ・医薬品等の特価斡旋について
- ・クピオプラスで良活! チャレンジ
- ・チャレンジ! 「オンライン禁煙プログラム」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

ご家庭に
お持ち帰り
ください!

今こそ、 カラダの状態を 知っておこう 健診の受診を お忘れなく！

コロナ禍だから

1 年受診を飛ばしても仕方ない？

——いいえ。

その飛ばしてしまった

1 年（実質 2 年）の間に、

体内で重大な異常が生じるかもしれません。

だから、

定期的な受診は欠かしてはいけません。



健診は、定期的に受けてこそ経年変化を把握することができ、生活習慣の改善につながることも可能になります。コロナ禍では特に、在宅勤務や外出控えによる運動不足や体重の増加などにより、ご自身の健康状態の変化に気をつける必要があります。

健康診断や人間ドックを例年どおり受けられなかった方や、これまでは毎年受診していなかったという方は、なるべく早めに受診して、「ご自身の健康状態をチェックすることをおすすめします。」

誰もが「健康のありがたみ」について思いを強くする今、改めて、真剣に自分のカラダと向き合ってみてください。

新型コロナウイルス感染症対策として、健診機関では1日の受診者数を制限しているようです。予約が遅くなると、年度内に受診できない可能性があります。

健診の予約はお早めに！

35 歳以上のおなさまは、生活習慣病予防健診または人間ドックが受けられます。

※ 被保険者の生活習慣病予防健診は事業主の手配で年度内に実施します。

	生活習慣病予防健診		人間ドック	
	被保険者	被扶養者、 任意継続被保険者	被保険者	被扶養者、 任意継続被保険者
申 込 期 限	事業主ごとに設定	2020年12月31日	2021年3月31日※	
受 診 期 限	2021年3月31日			
自己負担金	無 料		健診機関により 10,000円/15,000円/ 20,000円(税込)	8,000円(税込)

※2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、特例として被保険者の受診期限を延長しています。

理事長就任のご挨拶

理事長 米川 孝



このたび、佐野前理事長の後任として、安田日本興亜健康保険組合の理事長に就任いたしました米川でございます。健康保険組合を取り巻く環境は非常に厳しい状況が続いており、様々な課題が山積する中、この大役を仰せつかり身の引き締まる思いがいたします。

現在の日本は、新型コロナウイルス感染症という、かつて経験のない難局に直面しております。その影響は、医療崩壊の危機にとどまらず、働き方や行動の制限など暮らしの面でも新しい生活様式が提案されるに至り、これまでの私たちの暮らしを一変させるものといえます。健康保険組合においては、保険給付等を通じてみなさまの安心を支えることに取り組んでおりますが、今後は長引く経済活動低迷の影響により、標準報酬・賞与の低下に伴う保険料収入の減少も予想されております。

一方で、高齢者医療を支える現役世代の負担、納付金・支援金は、健康保険組合にとって重い負担であり続けています。団塊の世代が75歳へと突入する「2022年危機」はすぐそこに迫った課題といえ、持続可能な医療保険制度にするための負担構造改革は不可欠です。後期高齢者世代の2割負担、健康保険組合への公費負担の拡充など、現役世代へ過度に

依存することのない医療保険制度の早期実現が待たれるところです。

さて、こうした中ではあっても健康保険組合は、加入する被保険者、被扶養者の健康をサポートする存在でなければなりません。当健康保険組合では、早くから被保険者を対象とした健康ポータルサイト「クピオプラス」を開設するとともに、特定健診をはじめとした健診の積極的な受診勧奨、禁煙チャレンジキャンペーンの実施、そして2019年秋からは郵送によるHPV検診の実施など、多様な保健事業を展開してまいりました。いずれも着々と効果を上げています。みなさまにおかれましては、当健康保険組合の事業をご活用いただき、日々の健康管理、健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

コロナ禍による影響は誰にも予測ができません、不安な毎日をご過ごされていることと存じます。しかしながらこのような状況では、もっとも大切なのが「健康」です。当健康保険組合は今後もみなさまの健康のために事業運営してまいりますので、みなさまもご自身、ご家族の健康を第一に考えていただき、ともにこの難局を乗り越えてまいりましょう。

末筆ながら、みなさまのご健勝をお祈り申し上げ、私の就任のご挨拶とさせていただきます。

病気を未然に防ぐ チャンス、

特定保健指導

「特定保健指導」は、将来の病気を防ぐチャンスです。案内が届いた方はぜひ受けてください。

特定保健指導とは

メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果の高い方を抽出。保健師など専門職が面接*などで、生活習慣改善に取り組めるようサポートします。
* 2020 年度より、スマホや PC を使用した ICT 面接の選択も可能。

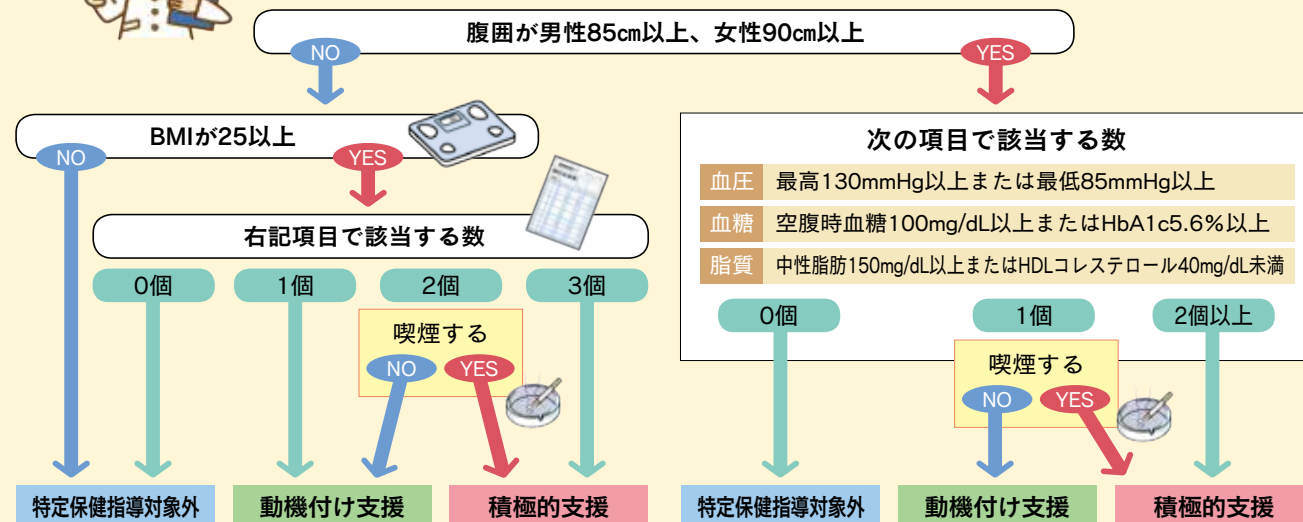
特定保健指導の メリット

- 専門家から自分にあった生活習慣改善策のアドバイスとサポートを無料で受けられる。
- 体調が改善され健診結果も改善される。
- 病気を未然に防ぐことで将来的に費用負担や精神的負担を回避できる。

特定保健指導の対象者はどうやって選ばれる？

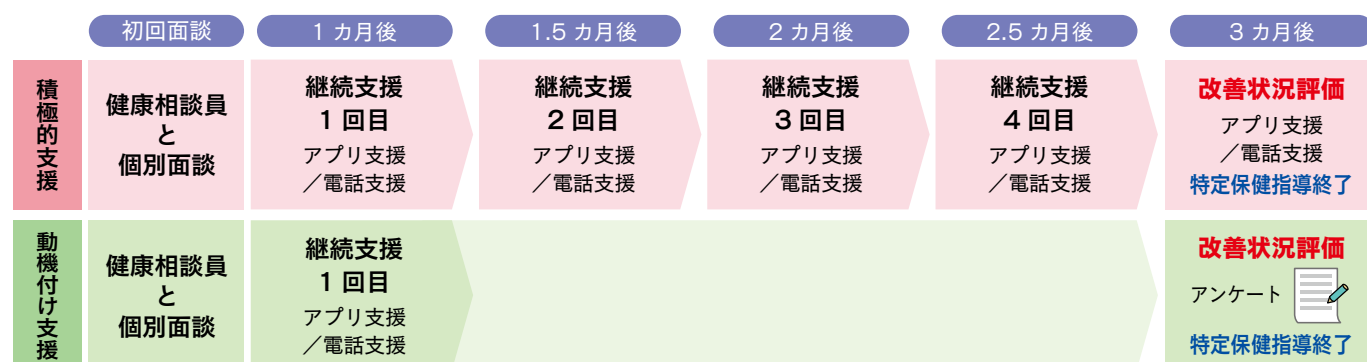


特定健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」があり、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から対象者を選定します。血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドロームになりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



特定保健指導ってどんなことをするの？

SOMPO ヘルスサポート社の場合



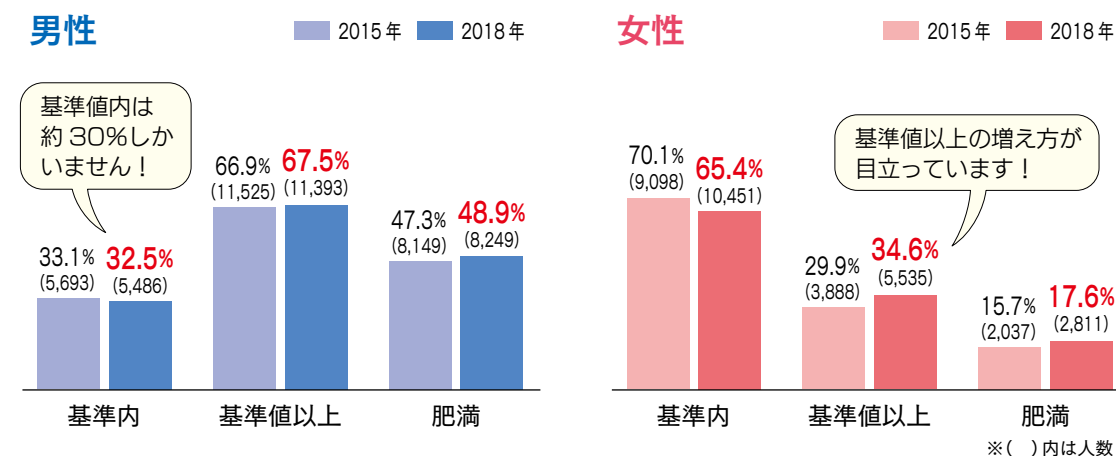
※2020 年度より、「積極的支援」は支援期間を 5 カ月から 3 カ月に短縮し、集中的に実施します。

生活習慣改善に向けて、
3 カ月間サポートさせていただきます！！

当健保の健診結果を分析しました

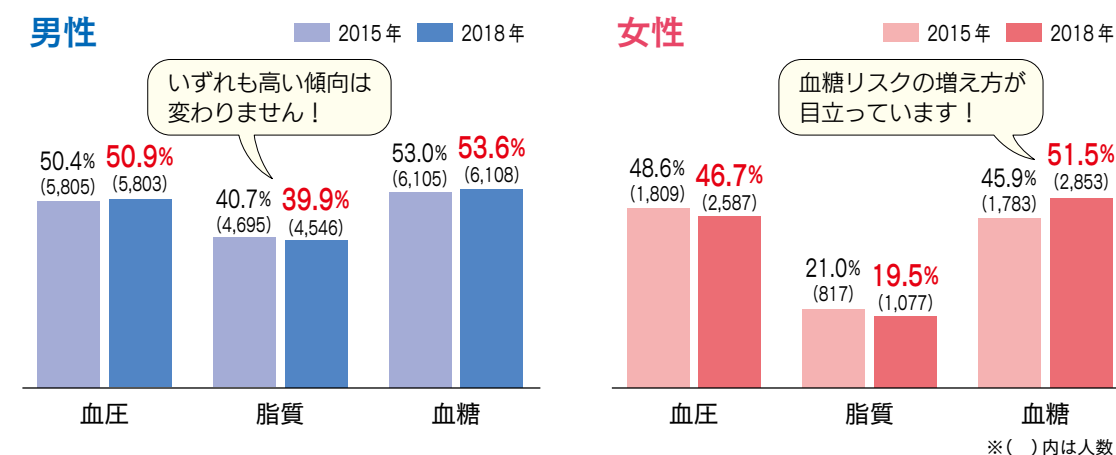
1 生活習慣病リスクの保有状況

35 歳以上の被保険者について、2015 年と 2018 年の健診結果を比較しました。1 つでも基準値以上に該当する人は、男性が 0.6%増、女性が 4.7%増となり、肥満の人は、男性が 1.6%増、女性が 1.9%増となりました。



2 血圧・脂質・血糖リスクの保有状況

① の基準値以上の人について、血圧・脂質・血糖のリスクを 2015 年と 2018 年で比較しました。男性は 3 項目とも割合は横ばい、女性は血圧、脂質リスクの割合が低下したものの、血糖リスクは 5.6% 増加しました。ただし、割合で低下したリスクも含め、人数では増加しています。



まとめ

特に、女性の生活習慣病リスクの増加が懸念されます。リスク保有者の全体数も増加しているため、女性向けの保健事業の充実を検討していきます！

※基準値以上＝特定保健指導の判定基準値以上

肥満	腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 または BMI25以上
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
脂質	中性脂肪150mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満
血糖	空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c(NGSP)5.6%以上

女性特有の不調は様々で、自分ではなかなか原因がわからないことも。「いつものことだし…」とがまんしていませんか？ そんなときに頼りになるのが婦人科です。性別によって病気の発症やメカニズムは異なるという考え方から、女性の医師やスタッフが中心となって女性特有の症状や病気を診療する外来です。



例えば、「月経前症候群（PMS）」

月経開始前の3～10日間に起こる、心身の不快な症状のことです。イライラ、集中力の低下、抑うつ、不安、眠気などが主な症状ですが、症状の種類は200以上ともいわれ、月によっても大きく違いがあります。月経のある女性は約28日周期で女性ホルモンの分泌が変動しており、それがPMSの発症に関係していると考えられています。症状がでてもつらくなければ問題ありません。しかし、日常生活に支障をきたしている場合は、婦人科の受診をご検討ください。

例えば、「子宮内膜症」

子宮内膜またはそれに似た組織が何らかの原因で、本来あるべき子宮の内側以外の場所にできてしまう病気です。20～30代の女性で発症することが多く、そのピークは30代前半といわれています。月経の周期に合わせて様々な痛みをもたらす、不妊症の原因にもなります。長期にわたる経過観察が必要な病気のため、信頼できる婦人科を持つのがおすすめです。

例えば、「更年期障害」

平均的な更年期は40代後半から50代前半ですが、この間、女性の9割が何らかの不調を感じるといわれています。症状は、顔がほてる、冷え、不眠、息切れ、イライラなど様々で個人差が大きいのが特徴です。症状ごとに複数の診療科を受診してしまいがちなため、婦人科や更年期外来を選ぶと総合的に診てもらえます。

一人で悩まず、
ときには婦人科へ相談を

健診と一緒に、
婦人科がん検診も受けましょう

当健保では、女性の被保険者・被扶養者に対し、25歳になったら子宮頸がん検診、30歳になったら乳がん検診を推奨しています。がんは、早期発見を早期治療につなげることが大切です。健診と別の日にがん検診を受けると忘れがちなので、なるべく一緒に受けるようにしましょう。



当健保の
婦人科がん検診
補助額

30歳以上の被保険者・被扶養者

乳がん検診・子宮がん検診に対し上限10,000円（税込み）

25～29歳の被保険者・被扶養者

子宮頸部細胞診に対し上限5,500円（税込み）

～乳がん検診は2種類～

マンモグラフィ検査

乳がんによる死亡リスクを下げる実証されています。乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこりや石灰化を見つけます。

メリット

- 微細な石灰化した病変を見つけやすい
- 乳腺の全体像をとらえやすい
- 過去の画像と比較しやすい

デメリット

- 痛みを伴うことがある
- 妊娠中は実施できない

乳房超音波検査

マンモグラフィ検査に加えて受けると、マンモグラフィ単独の場合と比べ、乳がん発見率が1.5倍に高まることがわかっています。

メリット

- 妊娠中でも実施可能
- 乳腺が発達している人や若年者でも痛みなく検査ができる
- 小さなしこりを見つけやすい
- しこりの質的診断しやすい

デメリット

- 石灰化の評価がしづらい
- 検査を行う人によって結果にばらつきがある

～子宮がん検診～

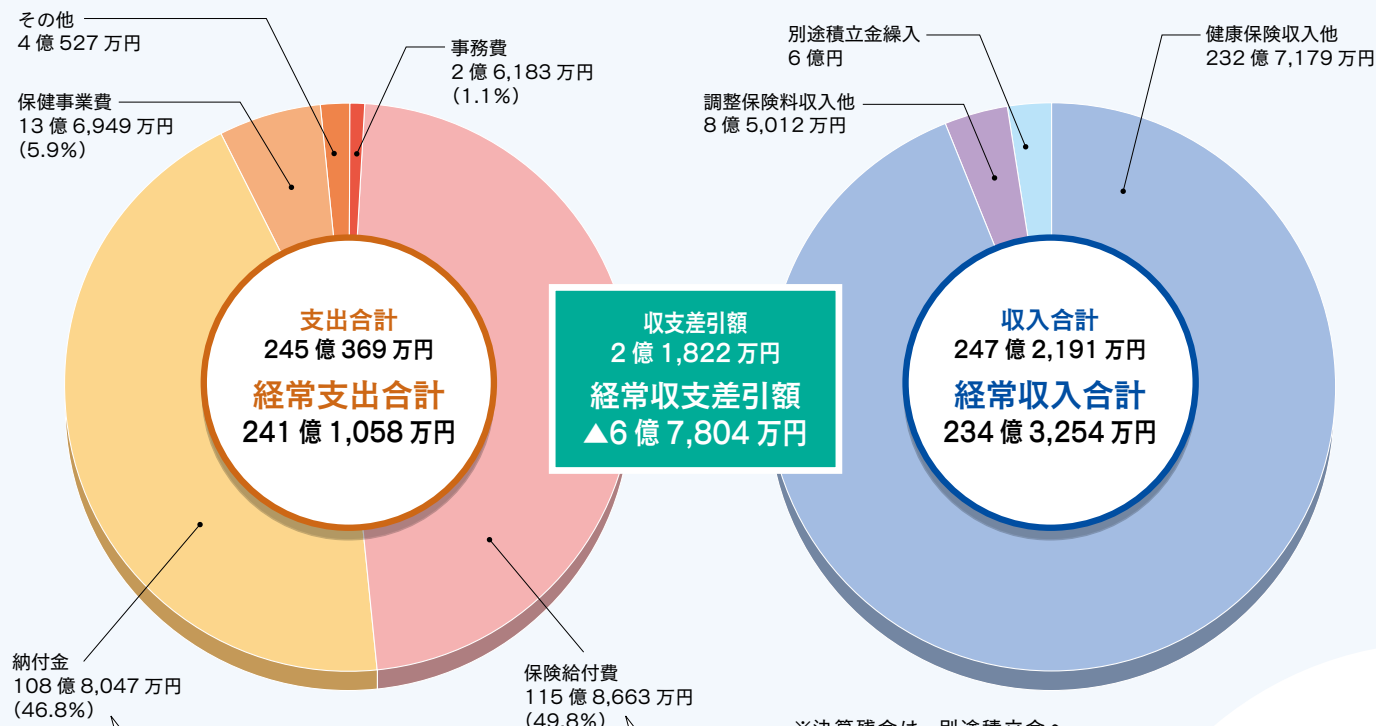
子宮頸部細胞診

医師による内診で腫れや炎症の有無、子宮の形状や大きさなどを調べた後、専用の器具を膣に挿入して子宮頸部の細胞を専用の器具でこすりとり、顕微鏡でがん細胞がないか調べます。医師が採取するほうが、自己採取法よりも検査の精度が高くなります。



2019年度 一般勘定（健康保険）決算

（ ）内は保険料収入に対する割合



75歳以上が加入する後期高齢者医療制度の財源や、前期高齢者の加入者比率の高い国民健康保険等への財政調整などのために支出しました。高齢社会の進行により納付金は増加傾向にあり、健保財政悪化の一因となっています。

健保加入者の医療費のうち、医療機関などへの支払いや加入者本人への高額療養費や各種の手当金・給付金として支出しました。

※決算残金は、別途積立金へ2億1,737万円を繰り入れ、残額を財政調整事業繰越金に充てました。

2019年度 決算報告

2019年度は、
2015年度以来の
赤字決算となりました

みなさまから納めていただいた保険料収入は前年度比1億379万円減の232億6516万円、みなさまの医療費等に係る保険給付費は同3億6113万円増の115億8663万円、高齢者医療制度等へ拠出する納付金は同4億7374万円増の108億8047万円となりました。保険料収入が減少する中、保険給付費と納付金が増加し、経常収支差引額では6億7804万円のマイナスとなり、2015年度以来の赤字決算となりました。なお、収入の不足分は、別途積立金から6億円を取り崩すなどして対応しました。

一方、介護保険においては、介護保険料収入が同1695万円増の28億9358万円、介護納付金が3/4総報酬割の導入により同4億5886万円増の31億1393万円となりました。収入の不足分は、介護準備金から2億100万円を取り崩すなどして対応しました。

2019年度 介護勘定（介護保険）決算

●支出

介護納付金	31億1,393万円
介護保険料還付金	5万円
支出合計	31億1,398万円

●収入

介護保険料収入	28億9,358万円
繰入金他	2億3,081万円
収入合計	31億2,439万円

決算基礎数値（2020年3月末現在）

一般勘定

・被保険者数	46,921人
・平均標準報酬月額	395,327円
・総標準賞与額	78,367,837千円
・被扶養者数	32,005人（扶養率0.68）
・保険料率（調整保険料率含む）	8.0% （被保険者2.88%・事業主5.12%）

介護勘定

・介護保険第2号被保険者数	27,568人 （介護保険料徴収対象者）
・平均標準報酬月額	430,846円
・総標準賞与額	51,553,852千円
・介護保険料率	1.5% （被保険者0.75%・事業主0.75%）

（注）2020年度の介護保険料率は1.75%
（被保険者0.875%・事業主0.875%）

※決算残金は、全額を準備金へ繰り入れました。

子宮頸がんはウイルスが原因です。当健保では、25～29歳の女性被保険者・被扶養者を対象に、郵送によるHPV検診を行っていましたが、**対象年齢を20～29歳（年度末年齢）に拡大することになりました。**

医療機関の受診は必要なく、申し込みはWebから、検査結果もWebで通知されます。

費用は当健保が全額負担いたします。みなさまご活用ください。

※定期的に子宮頸部細胞診を受診している方は、引き続き医療機関で受診してください。



自宅で子宮頸がんの リスクをチェック！

「SelCheck® 子宮頸がん」は、HPVに感染しているかどうか、自宅で検体採取する方法でセルフチェックできる検査セットです。

対象者 20歳～29歳の
被保険者・被扶養者
（2021年3月31日時点の年齢）

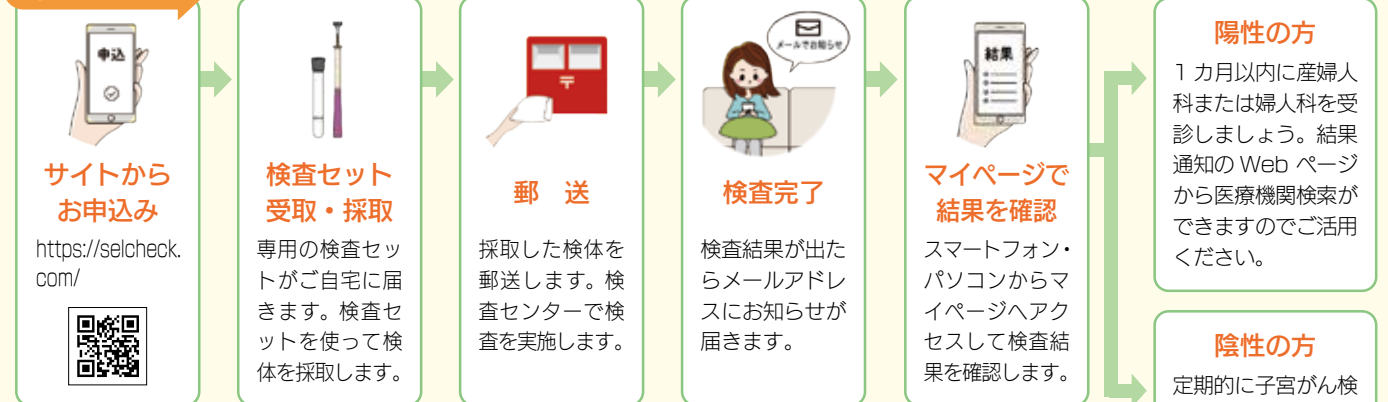
費用 無料

●検査の詳細、お申込みはコチラから
<https://selcheck.com/>

※申込み画面の「健康保険組合」から
 エントリーしてください。



検査の流れ



■個人情報の取り扱いについて

弊社はプライバシーマーク認証を取得しており、個人情報に関して、適正かつ厳格な取り扱いに努めています。個人情報は、以下に使用いたします。

- ・連絡先情報の利用
- ・登録情報の抹消または変更の際の本人確認に利用
- ・お問い合わせ、ご相談及び苦情への対応並びに紛争の解決

個人情報取り扱いについて詳しくは、利用規約 (<https://www.cmic-hci.com/policy/privacy.html>) をご覧ください。

CMIC シミックヘルスケア・インスティテュート株式会社



SelCheck お問い合わせ窓口

☎ 0120-178-034

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00
 （土日祝日、年末年始を除く）

✉ selcheck.support@cmicgroup.com

〒105-0023 東京都港区芝浦1-1-1 浜松町ビルディング
<https://www.cmic-hci.com/>

好評につき、対象年齢を拡大します!!
郵送によるHPV検診

※ヒトパピローマウイルス

「withコロナ時代」の

健康管理を習慣にしましょう！

4

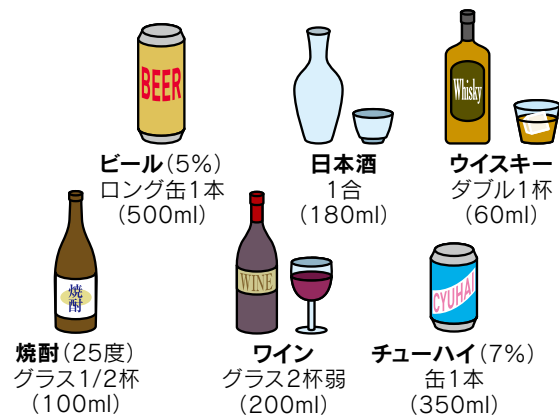
お酒は適量、十分な睡眠を

外出自粛や在宅勤務などで、お酒を飲みすぎたり、就寝・起床時間が乱れていませんか？ 規則正しい生活は免疫力の向上に欠かせません。

お酒の適量

1日当たりの純アルコール摂取量が20gを超えないように、女性・高齢者はこれより少なくしましょう。

純アルコール20gとは…



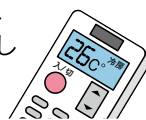
よい睡眠のコツ

起床 毎日同じ時刻に起床し、休日の朝寝坊はプラス1～2時間までに。朝起きたら朝日を浴びましょう



食事 朝食をとり、夜遅くの食事は避けましょう

環境 寝室の温度は16～26℃を保ち、就寝1～2時間前から部屋を少し暗めにしましょう



3

健康的な食事

カロリーや塩分のとりすぎに気をつけましょう。1日の塩分摂取量は男性7.5g・女性6.5g（高血圧・慢性腎臓病患者は6g）未満にしましょう。

食事やおやつを見直してみましょう

醤油ラーメン 470kcal 塩分6.2g	ざるそば 300kcal 塩分2.6g	-170kcal 塩分-3.6g
カレーライス 800kcal 塩分3.4g	チキンピラフ 650kcal 塩分2.8g	-150kcal 塩分-0.6g
カルボナーラ 840kcal 塩分2.3g	ボンゴレ 540kcal 塩分1.9g	-300kcal 塩分-0.4g
酢豚 570kcal 塩分3.0g	チンジャオロース 300kcal 塩分1.3g	-270kcal 塩分-1.7g
ショートケーキ 340kcal	フルーツパウンドケーキ 170kcal	-170kcal
どら焼き 310kcal	最中 130kcal	-180kcal
バニラアイス (120ml) 300kcal	ヨーグルト (低糖・200g) 160kcal	-140kcal

カロリーや塩分は一般的なめやすです。

2

ウォーキング

体力に自信がなくても行えるウォーキング。継続すれば生活習慣病の予防にもつながります。まずは、1日8,000歩をめざしましょう！

1日の歩数 (そのうち速歩き時間)	予防・改善できる 可能性のある病気など
7,000歩(15分)	動脈硬化、直腸がん、肺がん、乳がん
8,000歩(20分)	高血圧、糖尿病、脂質異常症
10,000歩(30分)	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩(40分)	肥満

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター（中之条研究）



1

禁煙

タバコは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるとされ、世界保健機関（WHO）や日本禁煙学会が禁煙を強く推奨しています。

日常生活には支障をきたさなくても、長年の喫煙により肺機能が低下した状態で肺炎を発症した場合、重症化リスクが確実に高まります。受動喫煙によっても同様のリスクがありますので、家族や周囲の人のためにも禁煙しましょう。

喫煙スペースは感染拡大のリスク大！

健康増進法が改正され、2020年4月から喫煙可能な飲食店などでは喫煙エリアを設けることとなりました。こうした喫煙エリアは密閉空間に人が密集・密接し、感染リスクが高まります。



■「3つの密（密閉・密集・密接）」を避ける

換気の悪い **密** 閉空間



大勢がいる **密** 集場所



間近で会話する **密** 接場面



■外出時・屋内・会話時のマスク着用、家庭内でも咳エチケットを

症状の出る2日前から他人に感染させる恐れがあり、発症前後に最も感染力が高まる。

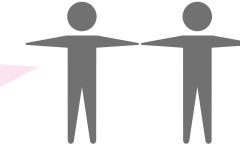


■せっけんによる手洗い
手指のアルコール
消毒の徹底



■人と人との距離の確保
(1～2m空ける)

お互いに手を伸ばした距離を空けよう！



「新しい生活様式」で
感染予防の徹底も忘れずに！

1分で分かる 免疫力を上げる3つのポイント

私たちの健康を支えている「免疫力」。この3つのポイントで疲れない若々しいカラダへ！！

適度な運動

ネット環境の発達で座り仕事が多い、外回りの仕事でも車での移動がほとんどといった運動不足気味の人が増えています。海外の研究では、運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果も報告されています（※）。免疫力を高めるためには、汗を軽くかく適度な運動をしていきましょう！

※Br J Sports Med.;45,987-92,2011

バランスのよい食事

免疫細胞や筋肉の材料となるたんぱく質（肉・魚・卵）、腸内環境を整えるために欠かせない食物繊維（野菜・海藻）、どうしても不足しがちなこの2つの栄養素を意識的に摂る食事を心がけましょう。

体を温める

体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなり、体の隅々に栄養や免疫細胞が運ばれにくくなります。筋肉量が少なく、熱の産生量が低い女性は特に注意です。水分を摂るときは白湯や常温のものにする、朝に温かいものを食べる、サラダを温野菜にするなどの工夫もしてみましょう。

こんな人は要注意！

- ① 運動不足、同じ姿勢が多い
- ② 冷たいものを摂ることが多い
- ③ 湯船に浸かることが少ない

下半身の筋肉を動かし、 全身の血流を良くしましょう

下半身の筋肉は、全身の筋肉の6～7割を占めています。動かす筋肉が多ければ多いほど、筋肉が熱を生み出し体温が上がりやすくなります。特に太腿の前の「大腿四頭筋」は歩いたり、走ったりするのに重要な筋肉。ここを普段から鍛えていけば、体温が高い状態を保てるだけでなく、引き締まった脚、

逞ましい脚を実現できます。他にも、お尻や太腿の裏も「大腿四頭筋」同様、大事な筋肉ですので、これら全てを鍛えることができるスクワットを、是非1日10回1セットでも構いませんので継続し、血流を良くし免疫力をアップさせましょう。



トレーナー
澁谷 直貴

やると決めたらポジティブは作れる！

大切なのは「できるか、できないか」ではなく「やるか、やらないか」。その決断ができれば前進する。

Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.

安田日本興亜健康保険組合の
みなさまへ



RIZAP
トレーナーが伝授



免疫力アップで 疲れ知らずのカラダを目指す！

免疫力を高め風邪をひきにくい、疲れにくい身体のために
オススメの運動はなんといってもスクワット。
運動が苦手な方でも大丈夫です。RIZAPトレーナーが徹底解説します。

オフィスでも簡単にできる 免疫力アップトレーニング『スクワット』

Step ①

足幅は肩幅か、それよりやや広め、つま先は真正面かやや外に向けて立ちましょう。腕は胸の前で組むといいでしょう



Step ②

後ろに置いてある椅子に座るイメージで、息を吸いながら、太腿が床と平行になる深さまでしゃがみます



Step ③

息を吐きながら膝が伸びきるところまで立ち上がります



Step ④

再び Step ①の姿勢を作り、動作を10～15回繰り返します



◀解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ



◀一緒に
チャレンジ！

しゃがむ時に、膝がつま先より前に出たり、内側や外側に開きすぎないように。ゆっくりとした動作（3秒でしゃがみ、3秒で立つ）を意識しましょう

1. 事業所名等の変更

①事業所名称変更

変更前 損害保険ジャパン日本興亜株式会社
変更後 損害保険ジャパン株式会社
変更年月日 2020年4月1日

変更前 公益財団法人損保ジャパン日本興亜美術財団
変更後 公益財団法人 SOMPO 美術財団
変更年月日 2020年4月1日

変更前 損害保険ジャパン日本興亜労働組合
変更後 損害保険ジャパン労働組合
変更年月日 2020年4月1日

②事業所削除

事業所名 日宝株式会社
変更年月日 2020年7月1日



2. 組合会議員の就任、退任 (敬称略)

■選定議員就任

氏名	所属事業所	就任日
理事 木村 敦	損害保険ジャパン(株)	議員就任 2020年6月1日 理事就任 2020年6月17日
水町 友哉	損害保険ジャパン(株)	議員就任 2020年6月1日
三浦 哲雄	SOMPOホールディングス(株)	議員就任 2020年6月1日
杉立 佳久	損保ジャパンキャリアビューロー(株)	議員就任 2020年6月1日
小柳 清光	SOMPOコミュニケーションズ(株)	議員就任 2020年6月1日
理事長 米川 孝	損害保険ジャパン(株)	議員就任 2020年7月1日 理事長就任 2020年7月1日

■選定議員退任

氏名	所属事業所	退任日
理事 山田 治伸	損害保険ジャパン(株)	2020年6月1日
吉田 彰	損害保険ジャパン(株)	2020年6月1日
中川 紀彰	SOMPOホールディングス(株)	2020年6月1日
根岸 護	損保ジャパンキャリアビューロー(株)	2020年6月1日
伊藤 健司	SOMPOコミュニケーションズ(株)	2020年6月1日
理事長 佐野 雅宏	損害保険ジャパン(株)	2020年6月30日

■互選議員就任

氏名	所属事業所	就任日
理事 日高 宏樹	損害保険ジャパン(株)	議員就任 2020年6月10日 理事就任 2020年6月17日
理事 邨上 英彰	SOMPOひまわり生命保険(株)	議員就任 2020年6月10日 理事就任 2020年6月17日

■互選議員退任

氏名	所属事業所	退任日
理事 三俣 啓次	損害保険ジャパン(株)	2020年6月1日
理事 小林 亮子	損保ジャパンひまわり生命保険(株)	2020年6月1日

正しく利用しましょう、整骨院・接骨院

整骨院・接骨院で、健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガの場合です。単なる肩こり、筋肉疲労などは健康保険の対象外で、全額自己負担となりますのでご注意ください。

健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガ

骨折、脱臼、打撲、ねんざ (いわゆる肉ばなれを含む)
※骨折や脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。



例えば

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷など



安田日本興亜健康保険組合は、柔道整復療養費の審査に取り組んでいます！
当健保から、「負傷原因の照会」が届いた方は、必ず回答してください。

「安田日本興亜健保」に加入しているメリットって何？

保険料率や健診、給付等は、「協会けんぽ」では全国健康保険協会が運営し、都道府県単位で決められます。「組合健保」では組合独自に決定することが可能なため、比較すると下記のとおり加入者に有利な点が多いことがわかります。

今後も当健保は、効率的・効果的な保健事業を推進し、医療費の抑制に努めていきます。加入者のみなさまも、病気にならないようしっかり栄養・睡眠をとり、適度に体を動かしましょう。



安田日本興亜健康保険組合

保険料率

協会けんぽ

8%

被保険者負担分はなんと 2.88% !

健康保険料率

9.87% (東京都)

事業主と被保険者で折半負担

8,640 円

月々の保険料だけで年間 7 万円以上も得！

毎月払う保険料
(標準報酬月額 30 万円の方)

14,805 円

安田日本興亜健康保険組合

健診

協会けんぽ

自己負担なし！
(被扶養者も同様)

生活習慣病予防健診
(一般定期健診)

自己負担あり

全国各地で受診可能！

自己負担額

被保険者：10,000 円 / 15,000 円 / 20,000 円
被扶養者：一律 8,000 円

人間ドック

制度なし

30 歳以上は 10,000 円を上限に補助金支給！
(25 歳～ 29 歳は 5,500 円を上限)

婦人科検診
(乳がん、子宮がん検診など)

自己負担あり

※乳がん検診 (40～48 歳) 最高 1,686 円

安田日本興亜健康保険組合

付加給付

協会けんぽ

1 カ月ごとに、自己負担合計額が 20,000 円*を超えた分を、医療機関等受診した約 3 カ月後にお戻しする制度です。

例：自己負担額 70,000 円の場合

70,000 円 (支払額) - 20,000 円 (自己負担額上限) = 50,000 円 (後日お戻しする額)

※1,000 円未満切り捨てのため、最終的な自己負担額は 21,000 円未満になります。

一部負担還元金

制度なし

※生活習慣病予防健診、人間ドックは、35 歳以上が対象です。(年度内 1 回)

※付加給付は、健康保険組合が独自に設ける給付です。

高額療養費に上乗せする一部負担還元金は、病気やケガで医療機関等に受診した際の経済的負担を軽減する制度です。

*自己負担額 20,000 円は、一医療機関ごと (入院、外来は別医療機関扱い) となります。

安田日本興亜健康保険組合の ホームページをご覧ください！

<http://www.ynk-kenpo.jp/>

安田日本興亜健康保険組合

検索



※一部に認証が必要なページがあります。(下記)

健康電話相談／メンタルヘルスカウンセリングサービス／
CLUB SPASS等

ユーザー名・パスワードは
お配りした『健康広場』や
事業主の社内イントラネット
等でご確認ください

被扶養者・任意継続被保険者
の健診お申込みはコチラから

スマホにも
対応して
います！



病気、健康管理のこと、介護の知識、育児の悩みなど、
あらゆることに専門のスタッフが親切丁寧にお答えします。

健康電話相談

- ・相談料、電話料は無料。 ・プライバシーは絶対厳守。
 - ・24時間いつでも受け付けます。
- 困ったとき、知りたいときは
すぐダイヤルを！

電話番号はお配りした『健康広場』や
事業主の社内イントラネット等でご確認ください

安田日本興亜健康保険組合の被保険者・被扶養者の方でしたら、どなたでもご利用になれます。
(ただし、国内居住者に限ります。)

※ご利用の際は、保険証に記載されている記号をお伺いしますので、保険証のご用意をお願いいたします。

悩みや不安、心配ごとに関する問題について、
専門カウンセラーが電話・面談で親切丁寧にお答えします。

メンタルヘルスカウンセリングサービス

- ・電話料は無料。 ・プライバシーは絶対厳守。
- ・面談相談 5 回まで全額健保負担。6 回目以降は全額相談者負担。

<電話受付> 月～金曜日 AM 9:30～PM 9:30
土曜日 AM11:00～PM 7:00 (日・祝日・年末年始は休み)

電話番号はお配りした『健康広場』や
事業主の社内イントラネット等でご確認ください

安田日本興亜健康保険組合の被保険者・被扶養者の方でしたら、どなたでもご利用になれます。
(ただし、国内居住者に限ります。)

※ご利用の際は、保険証に記載されている記号をお伺いしますので、保険証のご用意をお願いいたします。

Kenkou Hiroba 健康広場

2020年10月 発行／安田日本興亜健康保険組合

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-7-2 東京サンケイビル17階

☎ 03-6214-3271 (代表) FAX 03-6214-3260