



特集 健康維持に欠かせない 口腔ケアを見直そう!

- 体と心のトリートメント
体と心をほぐす1分間ストレッチ
- 健康保険の基礎知識
医療保険制度の現状



からだ喜ぶ健康レシピ
オクラのヨーグルト
チキンカレー

- 令和3年度 予算のお知らせ
- けんぽPress
 - ▶ 「チャットボット健康相談」のご案内
 - ▶ 「禁煙チャレンジ」のご案内
 - ▶ 2021年度各種健診のご案内と予約について
 - ▶ 無料歯科健診を受けましょう

ご家庭に
お持ち帰り
ください

最新情報はHPで!

<http://www.lottekenpo.or.jp>

一般健康保険

令和2年度は後期高齢者支援金及び前期高齢者納付金等、国への納付金が、保険料収入見込みの50%を超え、別途積立金を繰り入れて対応を図りました。一方給付費は、コロナ禍の状況で通院者数の減少が見られ前年比91.8%で着地する見込みです。収支としては、579百万円のプラスの見込みです。

令和3年度も高齢者関連の国庫納付金の負担は大きいですが、前年度剰余金の繰越等を行い、前年同様保険料率9.5%据え置きで運営します。厳しい予

算内の運用ではありますが、当健保組合は健全な運営と加入者の皆様の健康を増進するため、事業ポートフォリオを作成し事業戦略を再構築し予算を編成しました。令和3年度は現状にとらわれない新たな取り組みに挑戦して参ります。

皆様におかれましては、健康管理への関心をより高められ、健康事業への積極的な参加やジェネリック医薬品の使用促進など、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

収入

科 目	予算額(千円)	被保険者 一人当たり額(円)
健康保険料収入	2,824,982	457,784
調整保険料収入	39,262	6,362
繰越金	279,265	45,254
国庫補助金収入	2,253	365
財政調整事業交付金	23,901	3,873
雑収入等	1,754	284
収入合計	3,171,417	513,923
経常収入合計	2,827,607	458,209

一般勘定の基礎数値

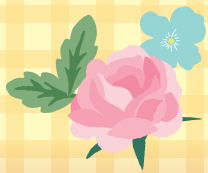
被保険者数	6,171人
平均報酬月額	322,264円
総標準賞与額	6,502,827千円
保険料率	95.0 / 1000

- 保険料収入は2,824,982千円（前年比100.3%）を計上しました。令和3年度は、被保険者の増加は見込めず、標準報酬月額・標準賞与額も前年並みを見込んでいます。
- 前年度剰余金より、279,265千円繰越計上しました。これは高齢者納付金・支援金支出に対応するためです。

支出

科 目	予算額(千円)	被保険者 一人当たり額(円)
事務費	69,309	11,231
保険給付費	1,454,178	235,647
法定給付費	1,418,260	229,827
付加給付費	35,918	5,820
納付金	1,351,593	219,023
前期高齢者納付金	708,837	114,866
後期高齢者支援金	642,731	104,153
病床転換支援金	3	0
退職者給付拠出金	22	4
保健事業費	95,717	15,511
財政調整事業拠出金	39,262	6,362
その他支出	1,538	249
予備費	159,820	25,899
支出合計	3,171,417	513,923
経常支出合計	2,972,333	481,661

- 保険給付費(医療費)は1,454,178千円で令和元年度をベースとして(105.7%)計上しました。納付金は1,351,593千円を計上しました。今年度も前期高齢者納付金が708,837千円と高額になっております。
- 保健事業費は95,717千円を計上しました。健康ポイント制度、新禁煙サポートプラン等新たな保健事業を追加します。



令和3年度収支予算が、令和3年2月18日に開催された第121回組合会において承認されましたのでここに公告します。

介護保険

収入

科 目	予算額(千円)	2号たる被保険者 一人当たり額(円)
介護保険収入	336,006	99,587
繰越金	19,170	5,682
雑収入等	2	1
収入合計	355,178	105,269

介護保険の基礎数値

被保険者数	3,374人
平均報酬月額	356,130円
総標準賞与額	4,068,194千円
保険料率	18.20 / 1000

支出

科 目	予算額(千円)	2号たる被保険者 一人当たり額(円)
介護納付金	320,121	94,879
介護保険料還付金	16	5
予備費等	35,041	10,386
支出合計	355,178	105,269

令和3年度保険料率は、
1.82%です。
前年と同率で運営します。



保健事業

《新しい保健事業》

①健康ポイント制度の導入

「ハピルス健康ポイント」サイトを立ち上げます。継続的な健康管理、健康増進目的達成の一助として健康ポイント制度を実施。ポイントは景品と交換できます。

②HPリニューアル

ロッテ健保のHPをリニューアルします。より使いやすく見やすいHPにします。

③健康保険ガイドを発行します。

前回発行平成28年4月から5年が経過しました。制度変更等修正し新規に発行します。

④生活習慣病受診サポートを強化します。

糖尿病・高血圧・腎症リスク保持者の方に積極的にサポート（受診勧奨）を行います。

⑤禁煙補助

ノンスモ禁煙サポートプログラム、新しいかたちの禁煙サポートプログラムを提供します。

《継続保健事業》

⑥主婦健診、短期人間ドック、乳がん健診、脳ドック

⑦健康ウォーキング

⑧保養所補助金



《公告第537号》

令和3年度任意継続被保険者の保険料率のお知らせ

任意継続被保険者の方の保険料率は右記の通りとなります。
保険料計算の基礎となる任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、前年度9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額（令和3年度に適用される標準報酬月額は32万円）のいずれか低い額となります。

保険料率

◆一般保険料率	9.37 %
◆調整保険料率	0.13 %
◆介護保険料率(40歳以上65歳未満対象)	1.82 %

感染症にも
影響が!

特集

健康維持に欠かせない

口腔ケアを見直そう!



口は食事や呼吸など、生命に大切なものの入口です。しかし同時にウイルスや細菌といった不要なものが侵入するきっかけになることも。さらに歯周病などの問題があると、感染症をはじめさまざまな病気にかかるリスクが高まることが明らかになっています。

新型コロナウイルス感染症対策が重視される今だからこそ、口腔ケアをしっかりと行い病気に負けない体をつくりましょう。



お口の衰えのサイン「オーラルフレイル」とは?

「食べる」「話す」「噛む」「呼吸する」「消化を助ける」など、重要な役割を果たす口。しかし、年齢を重ねるにつれて食事の際にむせたり、食べこぼしをしたりするようになります。これらの症状を「**オーラルフレイル(口腔の虚弱)**」と呼び、体の虚弱状態である「フレイル」が始まる前段階とされています。

私たちの体は、全て自分の食べたもので形成されてい

るからこそ『食力』が何より大切。口腔機能が衰えるオーラルフレイルの予防は、全身の健康への第一歩といえるでしょう。

まずは、歯を失う大きな原因である歯周病や虫歯のケアを行い、オーラルフレイルの予防に努め、健康寿命を伸ばしましょう。



中高年だけじゃない? 10代から始まっている歯周病

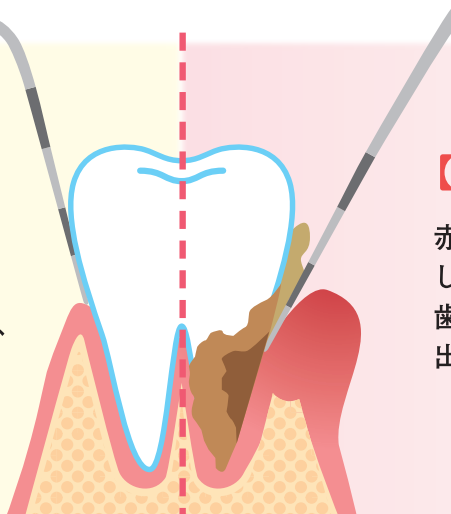
歯周病とは、歯とハグキの間隙の歯周ポケットに歯周病菌がたまり、ハグキの内部で炎症が起こる細菌感染症です。生活習慣病のひとつでもあり中高年の病気と思われがちですが、厚生労働省の調査^(※)では、何と**15歳以上の3人に1人**が、ハグキから出血するほどの歯周病を患っていると報告されています。

症状が進行すると、歯周組織に炎症が広がり、歯を支える歯槽骨が溶けてしまうこともあり、歯を失ってしまうことにもなりかねません。

そんな怖い歯周病の予防には、毎日の正しいセルフケアが大切です。また、早期発見のためにも、歯科医師による定期健診も忘れずに受けるようにしましょう。

【健康なハグキ】

健康な歯肉は、淡いピンク色。歯とハグキに隙間がなく、しっかりと歯を支えています。



【歯周病のハグキ】

赤く腫れる、紫色に変色しているなど。歯とハグキの間に隙間があり、出血などが見られます。

2つ以上
あてはまると
歯周病の可能性が



☑ 歯周病チェックシート

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 朝、口の中がネバネバする | ☐ 歯をみがくと出血する |
| ☐ 冷たいもので歯が染みる | ☐ 口臭が気になる |
| ☐ ハグキがむずがゆい | ☐ ハグキがやせてきた |
| ☐ ハグキが赤く腫れている | ☐ 歯が浮いたように感じる |



歯周病がウイルスや細菌の活動を助ける？

歯周病は歯や口だけではなく、全身の病気と関連しているという、多くの研究結果が発表されています。

歯周病のもととなる細菌の中には、「**プロテアーゼ**」と呼ばれる酵素を出すものがあり、口中の粘膜細胞を破壊、ウイルスの侵入を助ける特性を持っています。また、

口の機能が弱くなっていると、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまう「**誤嚥(ごえん)**」が起こり、気管に入った歯周病菌によって肺炎が引き起こされることも。

口の中を清潔にすると同時に、噛む、飲み込む機能を高めることも大切です。



さまざまな病気を引き起こす歯周病

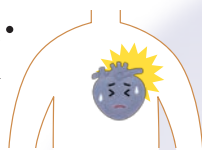
歯周病によってハグキから出血を起こすと、そこから細菌が血流によって体内を巡り、糖尿病をはじめ、心不全、肺炎といった**基礎疾患の原因**をつくるといわれています。

こういった基礎疾患を持っている人はすでに免疫力が低下している可能性があり、ウイルスや細菌による感染症を併発した場合に、重症化するリスクが高いとされています。

放置すると
キケン

歯周病により引き起こされる病気

心内膜炎・
心筋梗塞



動脈硬化



がん



脳梗塞・
認知症



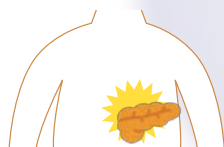
肺炎



歯周病



骨粗しょう症



糖尿病



バージャー病

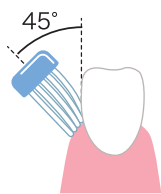


早産・
低体重児

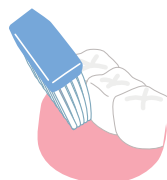
※バージャー病
手や足の指先が青紫色になって強い痛みが起こり、潰瘍になって
ひどくなると細胞が死んでしまう(壊死)病気

1 歯周病予防のセルフケア

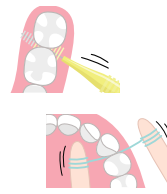
毎日のハミガキがなにより大切！ハグキが気になる方は、やわらかめのハブラシでやさしく磨きましょう。ハブラシでは届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使って。



歯とハグキの間の歯周ポケットを斜め45度ぐらいでやさしく磨きます



奥歯はブラシを斜めに入れ、前後に小さく動かします



歯間が広い方は歯間ブラシ、狭い方はデンタルフロスで



セルフケア&定期健診でお口の健康を維持しよう！

2 むし歯予防のセルフケア

むし歯の予防には、フッ素^(※)入りハミガキを使うことが有効です。フッ素には歯の結晶構造を丈夫にし、再石灰化を促進して歯を強くする効果があります。

※「フッ素」とは「フッ化物」のことです

フッ素の3つの効果

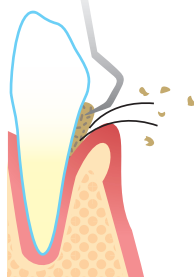


3 定期健診

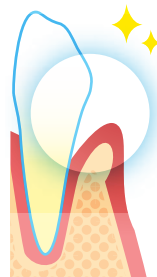
歯周病もむし歯も、早期発見が大切。歯科医院で定期健診を受けましょう。セルフケアでは取ることができないプラーク(歯垢)や歯石を、専用の器具できれいに除去してもらえます。



歯周ポケットのプラークや歯石



専用器具で汚れを除去



きれいになって、症状が改善！

プラス 唾液腺マッサージで口腔内機能を活性化！

唾液の中には天然の抗菌成分が含まれ、細菌の繁殖を防ぐ働きを持っています。唾液を多く分泌することで、さまざまな細菌感染から身を守ることができます。

舌下腺のマッサージ

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押します。(10回)



耳下腺のマッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから円を描くように前へ向かって回します。(10回)

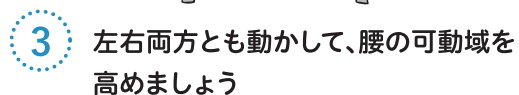


ひねって・のばして! 腰のストレッチ

長時間同じ姿勢を続けるなど、腰に負担をかけることでたまってくる、腰の重さやだるさ。痛みに変わる前に、腰回りの筋肉をゆっくりほぐしましょう。

効果

- 左右に動かすことで、腰の可動域のバランスを整えます
- 腰のコリや疲れ、体の左右バランスのズレを改善します



Point 腰から下はしっかり固定し、左右のバランスを整えることを意識しましょう。

仕組みを解説!



健康保険の基礎知識

医療保険制度の現状

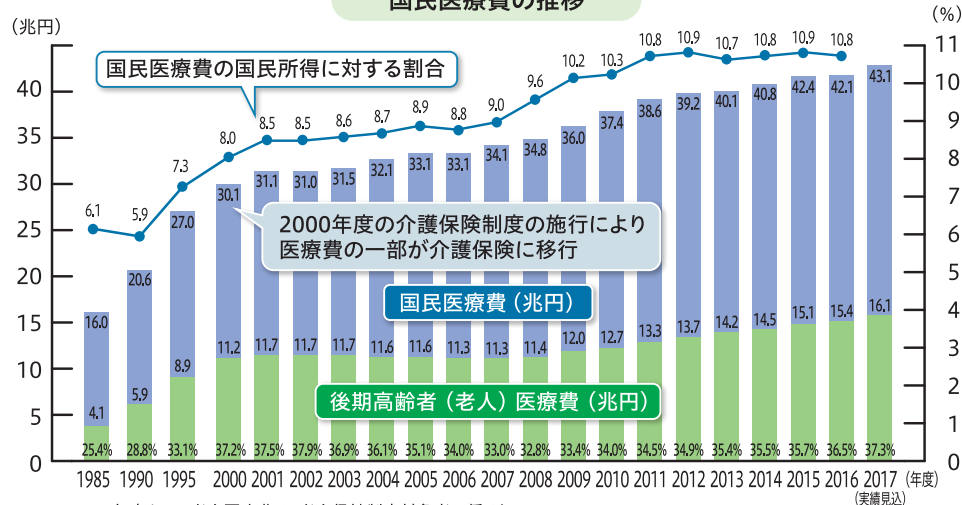
健康保険の仕組みや用語などについて、
まで分かりやすく解説します。

増加の一途をたどる 国民医療費

65歳以上の高齢者が総人口に占める割合は、2025年には30.0%に達すると予想されています。一方、1人の女性が生涯に産む子供の数は、2006年に1.26まで低下し過去最低となりました。2017年には1.43まで上がったものの、日本の少子高齢化は世界に類を見ないスピードで進展しています。

こうした少子高齢社会のもとで、国民医療費（国民が1年間に病気やけがの治療のために医療機関に支払う医療費の総額）は増加の一途をたどっており、2017年度の国民医療費は約43.1兆円となっています。その約6割は65歳以上の医療費が占めており、しかもその割合は年々増えています。

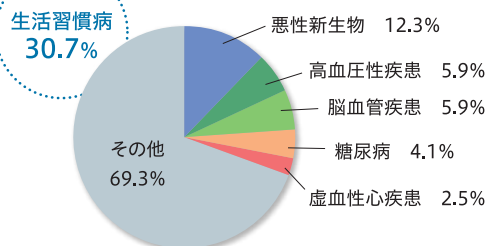
国民医療費の推移



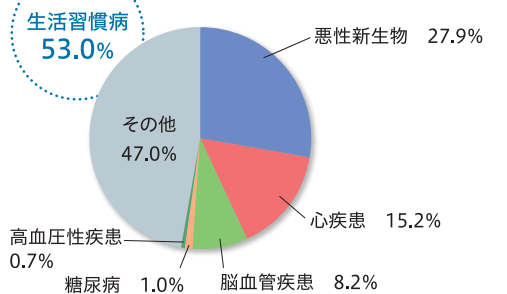
生活習慣病の増加も 要因のひとつ

さらに、生活習慣病の増加も国民医療費増加の要因のひとつです。一般医療費（国民医療費から歯科医療費や薬代などを除いた分）約30兆円のうち、生活習慣病にかかる医療費は全体の約3分の1を占めています。また、死亡原因を見ても約5割以上を占めています。

医療費



死因別死亡割合



健保組合制度の 存続にも影響が

2008年度の高齢者の医療費を支える仕組みを見直してから、健保組合の財政は急速に悪化しました。その原因として、後期高齢者医療制度への支援金に加え、前期高齢者納付金の拠出による保険料収入の半分近くを占める過重な負担などがあげられます。

17年度の健保組合の決算の経常収支では、全体の4割の組合が赤字を計上、赤字総額は約1350億円となりました。

健保組合では、積立金を取り崩したり保険料を引き上げたりしてなんとか運営していますが、すでに限界を超えており、健保組合制度の存続にかかわる深刻な問題となっています。



生活習慣病

と

お金の話



Case Study..

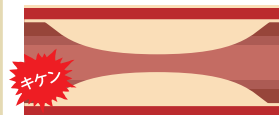
高血圧

初期であれば、生活習慣の見直しによって改善を望むことができる生活習慣病。しかし、進行すると医療機関での治療が必要となり、長期間に渡ることもあります。では一体、治療にはどのくらいのお金がかかるのか、ご存知ですか？

健康な血管



進行した動脈硬化



**自覚症状がない
サイレント・キラー**

血圧が最高140 mmHg、または最低90 mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。30代後半から高血圧になる人が増える傾向があり、国内では1000万人以上が治療を受けています。

高血圧は基本的に自覚症状がありません。「サイレント・キラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれ、気づかないうちに忍び寄って命を狙うこともあるのです。

高血圧が体におよぼす影響として最も危惧するのが「動脈硬化」です。高血圧の状態では、血管の内壁に強い圧力がかかるため、血管がダメージを受けやすく、血管が破れたり詰まったりしやすくなります。その結果、脳卒中や心筋梗塞といった命の危険を脅かす病気を引き起こします。

合併症が治療費を上積みすることも

高血圧による治療費は、具体的にどのくらいかかるものなのでしょうか。ある健康保険組合が調べた統計データでは、高血圧症による医療費は概ね左表の通りです。

ただし、これは高血圧症だけの治療費で、もし糖尿病や脂質異常症などを併発する場合、さらに治療費が上積みされることとなります。医療費を少しでも節約するためには、ジェネリック医薬品なども検討しつつ、他の病気を合併しないよう留意することが欠かせません。

Simulation

●合併症が1つもない場合

年間医療費：**199,200円**

自己負担額(3割)：59,760円

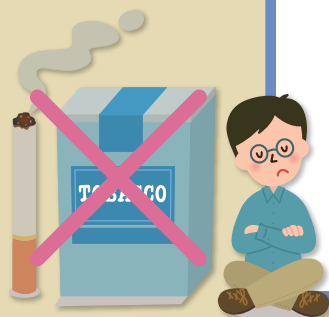
月換算：**16,600円**

自己負担額(3割)：4,980円



高血圧を予防するには？

- ☐ 塩分を控え、食生活を改善して血圧を正常値に近づける
- ☐ 自分の体重が適正かどうか把握し、太り気味なら減量に取り組む
- ☐ ウォーキングやジョギングなど、簡単に取り組める運動を習慣化する
- ☐ お酒を飲みすぎってしまう人は、適量にとどめるようにする
- ☐ 喫煙している人は、禁煙にも取り組む





料理・監修
本多京子先生

医学博士・管理栄養士。NHK「きょうの料理」をはじめ、健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数提供している。

THEME

骨粗しょう症を防ぐ



骨 粗しょう症は、骨の量（骨密度）が減少することによって骨折しやすくなる病気です。転倒やわずかな衝撃で骨折してしまうことがあり、介護が必要になってしまうことも。そうならないためにも、毎日の食に気を配り、骨密度を低下させないようにしましょう。

あなたの骨は
大丈夫?



「骨の健康度」チェックリスト

質問

あてはまる 点数

牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない	()	2点
まるごと食べられる小魚類・海藻をあまり食べない	()	1点
豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	()	1点
大量のアルコールを毎日飲む	()	1点
たばこを吸う	()	1点
天気にかかわらずほとんど毎日外出しない	()	2点
定期的な散歩やウォーキングなどをしていない	()	2点
家族・親類に骨粗しょう症と診断された人がいる	()	2点
ダイエットの経験がある	()	1点
どちらかというと細身でBMI値は18以下だ	()	2点

※BMI値の求め方：体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

合計点 0～3点

今のところ骨量に
問題はなさそう。

合計点 4～9点

もしかしたら
骨量が減っているかも。

合計点 10～15点

骨量が減っている可能性あり。
専門機関で相談を!

骨と関節の情報サイト RICHBONE(リッチボーン) 骨の健康度チェック～50歳代までの方～ <http://www.richbone.com/index.htm> より一部改変

毎日の食事に取り入れたい! 骨を強くする食品とは?

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは骨の重要な構成成分です。カルシウムの摂取量が不足すると骨量が減少し、骨粗しょう症を招きやすくなります。



乳・乳製品／桜えび／小魚／
大豆製品／モロヘイヤ／小松
菜 など

ビタミンKを多く含む食品

ビタミンKは、骨にカルシウムが取り込まれるのを助け、カルシウムが尿に排泄されるのを抑えます。



納豆／ほうれん草／小松菜／
ひじき など

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を促進し、骨作りを助けます。日光浴で体内でも作られます。



うなぎかば焼き／マグロ／鮭／
さんま／きくらげ／干しいたけ
など

× 加工食品や食品添加物は控えめに!

手軽に食べられる加工食品には、食品添加物としてリン酸塩が使われているものがあります。過剰摂取はカルシウムの吸収を低下させるので、表示を確かめましょう!

オクラのヨーグルト チキンカレー

骨の形成に欠かせないカルシウムですが、腸管からの吸収率は低く、野菜類は約20%、小魚などは約30%とされています。吸収率が約50%と高いのは乳製品ですが、牛乳はちょっと苦手という人はヨーグルトやチーズなどを上手に利用しましょう。鶏肉のたんぱく質とオクラのビタミンCが、骨の基礎となるコラーゲンづくりを応援します。



(1人分 584 kcal 塩分 2.0 g)

材料(2人分)

オクラ	10本(100g)	カレー粉	大さじ1
鶏もも肉	150g	固型コンソメ	1個
「A」カレー粉	大さじ1	ローリエ	小1枚
「A」塩・こしょう	各少々	水	1/2カップ
たまねぎ(薄切り)	1個(180g)	プレーンヨーグルト	150ml
にんにく(みじん切り)	小さじ1	粉チーズ(パルメザンチーズ)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1	ご飯	2人分(300g)
油	大さじ1		
トマト(水煮缶)	200g		

作り方

- ①オクラはヘタとガクの固い部分を取り除く。
- ②たまねぎは耐熱皿に入れてラップをし、レンジ(600W)に5分かける。
- ③鶏もも肉は食べやすいように切り分け、「A」をまぶしておく
- ④鍋に油を熱して、「2」のたまねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒め、色付いたら③を加えて炒め合わせる。
- ⑤トマトの水煮と「B」を加え、時々混ぜながら10分煮て、オクラを加えてさらに10～15分煮込む。
- ⑥皿にご飯を盛り、⑤をかけ粉チーズをふる。



日本国内では年間約13万人もの人が、喫煙によって引き起こされる病気で死亡しています。そして今、世界中に蔓延している新型コロナウイルス感染症の重症化にも、喫煙が関係していることがわかってきました。

新型コロナウイルスに 感染しやすい喫煙者

高齢者や糖尿病などの基礎疾患を持った人は、新型コロナウイルスに感染した場合に重症化しやすいといわれていますが、喫煙者の新型コロナウイルス重症化・死亡リスクも、非喫煙者の2〜3倍となることがわかってきました。

理由のひとつとして挙げられるのが、喫煙による呼吸器の免疫機能の低下です。さらに、喫煙者の肺の近くには「ACE2」という、新型コロナウイルスが細胞へ侵入する足がかりとなる受容体が増えることがわかってきました。つまり、このACE2受容体を多く持つ喫煙者は、新型

たばこと新型コロナウイルスの関係

コロナウイルスに感染しやすく、かつ、重症化する要因を複数持っているということになります。

また、喫煙環境にも問題があります。喫煙所は典型的な3密状態。国が発表している「感染リスクを高める5つの場面」にも含まれており、感染事例も多数報告されています。狭い空間でマスクを外してたばこを吸ったり会話したりするのに加え、ウイルスが付着した指を何度も口元に運ぶ危険性もあり、感染する可能性が非常に高いのです。

受動喫煙の怖さを知り この機会に禁煙を

たばこの怖さは、吸う本人だけではなく周りの人に

も害を与えることです。たばこの煙は、吸った後も30〜45分ほど吐く息や衣服に残り、換気扇の下やベランダで吸ったとしても安全ではありません。新型たばこも同様です。新型たばこにもニコチンをはじめとする多くの有害物質が含まれており、目に見えなくとも有害な蒸気が拡散されています。年間約15,000人が受動喫煙が原因で死亡しており、最近の調査では、風邪をひきやすく長引く傾向にある子どもの親は、喫煙している確率が高いこともわかってきました。新型コロナウイルス感染にも少なからず影響していると考えられます。これらを防ぐためにはどうしたら良いか？ それは禁煙す

ることです。

たばこは間違いなく体に悪影響を及ぼします。しかし、禁煙してから15年程度で、肺は喫煙以前の状態に戻るといわれており、40代で禁煙すれば、高齢期に肺がんや心筋梗塞にならずにすむ可能性が高まります。

自身の健康寿命を伸ばすため、大切な家族を守るためにも、たばこを吸うことで自分の体や他人の体にどんな影響があるのかをきちんと知り、責任を持った行動を心がけたいですね。



尾崎治夫先生

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。

迫り来る「2022年危機」に備え 75歳以上の負担を2割に

「2022年危機」とは、第一次ベビーブーム時期に生まれた団塊の世代が、後期高齢者になることで引き起こる財政危機のことです。団塊世代が後期高齢者に到達しはじめる2022年から、団塊世代の全員が後期高齢者となる2025年にかけて、総人口（1億2400万人）に対する75歳以上の人口が約1900万人と2割近くに急増し、国民の5人に1人が75歳以上となると推計されます。これにより、医療保険制度における現役世代の負担は増大し、医療、介護、年金を合わせると、社会保険料率が30%を超えともいわれています。拠出金がこのまま増え続けられ、健康保険の本来の目的である自分たちの医療費に使うことができなくなるおそれもあるのです。

この危機の打開策のひとつとして、政府・与党は、2020年12月に、75歳以上の後期高齢者が医療機関で支払う窓口負担を1割から2割に引き上げることを見決めしました。しかし、現役世代の負担軽減は見込まれるものの、抜本的な解決には至っておらず、今後も保険事業や保険給付の見直しが課題となっています。

監修：社会保険労務士法人ディーセントワーク小林事務所
代表社員 社会保険労務士 小林基久先生



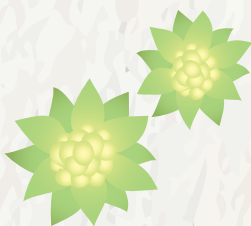
Comic:Shogo Yamagata

暮らしの ちょこっと アドバイス

春の皿には苦味を盛れ

春野菜が持つ独特の苦味や香りは、植物性アルカロイドやポリフェノールに由来するもの。冬の寒さを乗り切るために、栄養と一緒に溜め込まれた老廃物を排出し、新陳代謝を促進する働きがあるといわれています。

【ふきのとう】



【たけのこ】



【たらの芽】



【つくし】



春の体に必要な春の食材・山菜を取り入れて
体調の揺らぎやすい季節を上手に乗り切りましょう！

電話健康相談に 新しいサービスが追加されました！



チャットボット健康相談とは？

コミュニケーションの多様化に伴い、電話以外での相談ツールとしてスタートしたサービスが、テキストでの自動応答による「チャットボット健康相談」です。

こんな時にぜひ
ご利用ください！



いきなり電話するのは
ちよつと気が引ける…

場所や時間を気にせず
気軽に健康相談を
利用したい…

- スマートフォンやPCなどにご利用いただけます
- 相談内容を選択または検索すると、自動的に回答します
- チャットボットで解決しない場合、電話相談することもできます
- 近隣の医療機関の検索もチャットボット内で可能です

多くの相談事例を基に作成したコンテンツにより 分かりやすく適切な回答をいたします！

相談できるテーマは季節に沿って 変更し、定期的に拡充します！

季節	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
季節限定相談	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症	花粉症
24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談	24時間相談
女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア	女性ヘルスケア
子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)	子どもの病気や けがの予防・対処法(乳児・幼児)
こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談	こころの不安や 悩みの相談

実際の
ご利用画面
イメージ



過去に寄せられたさまざまな
相談事例を分析してコンテンツを作成！

医師等の専門家監修により
自動応答ながら高い専門性を確保！



チャットボット
健康相談の
ご利用は
こちらから！

https://www.smartbot.jp/webchat/t_pec_c1serv/?user_id=128_a0b35c19

※当サービスは、必ずしも疾病の予防を保障するものではありません。

※このサービスはティーベック株式会社が運営しています。

禁煙
チャレンジ

2週間の禁煙体験者を募集します！

<2021年度新規保健事業>



ノンスモ禁煙 サポートプログラム



分かっているが喫煙をやめられない
初めて短期間の禁煙にチャレンジ
たばこを吸わない生活を体験

- ☒ ニコレットでまずは2週間禁煙チャレンジ
- ☒ 専用サイトで禁煙に関する情報提供
- ☒ 継続フォロー6カ月

2019年禁煙補助利用者・・・10名

▶ほとんど効果があがらない
全喫煙者のうち禁煙に対する意識があるのは1～2%

そこで！

禁煙チャレンジのハードルを下げて チャレンジしやすい環境を準備します！

- ☐ 期間限定のチャレンジで、たばこを吸えないという心理的ハードルを下げます。
- ☐ 短期間のチャレンジで禁煙の成功体験を味わっていただきます。
- ☐ 禁煙補助薬(ニコレット)を使用して離脱症状を和らげます。
- ☐ 禁煙トライアル中メール・チャットで相談できます。

募集人数 先着100名 定員になり次第終了です

申込期間 2021年4月1日(木)～6月30日(水)

参加費用 無料

お申し込みは
こちらから



<http://bit.ly/3kV9egb>

※詳しくはHPをご覧ください

2021年度各種健診のご案内と予約について

詳細はwebをご確認ください。

生活習慣病健診(主婦健診) (30歳～74歳の方)

対象>被扶養者、任意継続(被保険者・被扶養者)
費用負担>補助上限33,000円、負担金500円(オプション個人負担)
※被保険者の方は事業主健診をご利用ください

10～12月は受診予約が
混みあいます。早めの予約
と受診をお勧めします!



短期人間ドック (35歳～74歳の方)

対象>被保険者、被扶養者(配偶者)
費用負担>補助上限62,700円、負担金、本人30%、配偶者40%(オプション個人負担)

申込
期間

2021年
3月4日(木) → 2022年
1月31日(月)

受診
期間

2021年
4月1日(木) → 2022年
2月28日(月)

申込方法

ロッテ健保組合HPから健康マイページへログイン後 健診予約サイトより手続き



健康ポータルサイト「ハピルス」活用していますか?

「ハピルス」では、定期健診結果や医療費通知の閲覧、管理栄養士監修のレシピや、健康につながるコラムなどが閲覧いただけます。



PCやスマートフォンから24時間いつでも予約できます。
<https://happylth.com>



お申し込み方法も
カンタン!

無料歯科健診を受けましょう

気になる悩み
相談ませんか?

健診コース

ご自分にあった内容を選べます。(所要時間約15分)

一般歯科健診 / 歯科矯正相談 / 審美歯科治療相談 / インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。



お申し込み流れ

お申し込み

予約

確認

健診当日

歯科健診センターへ
予約

歯科健診センターから
医院に予約

センターより
「歯科健診ご案内」メールを送信

「歯科健診ご案内」メールを
持参し、予約日時に医院へ

お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

⚠ 注意 ⚠

歯科医院に直接連絡されても、
このく無料歯科健診>は受けられません。

歯科健診センター

検索

↑ 提携歯科医院情報をご覧ください

WEB&
携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

お
申
し
込
み

- お申し込みは必ず、「歯科健診センター」までお願いいたします。
- 健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健
診
・
治
療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合は、レントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先:株式会社歯科健診センター TEL: 03-5210-5603

四季の風景 *Scenery of the four seasons*



世界が注目、美瑛ブルー

今

や多くの人が、一生に一度は見たい絶景にその名を挙げる北海道・美瑛町の「青い池」。米国Apple社が、Macintoshの壁紙のひとつに採用したことで知名度が爆発的に拡大し、世界中から観光客が訪れるようになりました。美瑛ブルーと称される幻想的な青色と、立ち枯れたカラマツなどの樹木が幻想的な雰囲気醸し出しています。もともとは十勝岳の火山泥流災害を防ぐために造られた堰堤（えんてい）で、そこに流れ込んだ美瑛川が堰き止められて現在の池のような姿になりました。

季節や天候によってさまざまな青い色が楽しめ、雪融け水が多く流れ込む春はグリーンブルー、初夏はライトブルーに見える日も。最も青く見える時期は、5月中旬から6月下旬ともいわれています。

address 北海道上川郡美瑛町白金
access JR富良野線美瑛駅より白金温泉行きバス20分、白金青い池入口下車
徒歩約10分

画像提供:美瑛町観光協会

健保だより 令和3年4月発行
禁・無断転載

発行：ロッテ健康保険組合
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-20-1 ☎ (03)5388-5625
制作：(株)プライムステーション