



特集

健康保険制度が
崩壊の危機に!?

「2022年危機」「2025年問題」を知って 医療費削減に取り組もう!

- 体と心のトリートメント
【タオル体操】上体ひねり

- 健康保険の基礎知識
健康保険組合の仕事



からだ喜ぶ健康レシピ
コンビーフとにら卵の
生姜炒め

- 令和4年度 予算のお知らせ

- けんぽPress

- ▶ 選べる2つの禁煙プログラム
- ▶ 2022年度各種健診の
ご案内と予約について
- ▶ 「ロッテところとからだの元気サポート」を、
ぜひご活用ください

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3年度は、2年度の新型コロナの受診控えから一転して入院及び外来による医療機関の受診により、保険給付費は前年比111.4%となる見込みです。(被保険者一人当たり額26,343円増加)

収支差引額は228百万円とプラスとなりますが、令和4年度の繰越金へ収入としての対応を行い運営して参ります。

令和4年度は新たにグループ企業2社の事業所編入により、15事業所となります。(新規加入：株式会社ロッテフィナンシャル、Dari K株式会社) 一方支出における高齢者拠出金額(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の合計額)の

動向と見通しにおいては、令和2年度のコロナ禍による医療費減の影響により、拠出金が精算され戻り分が発生するため、拠出金額は一時的に減少しますが、令和4年から団塊の世代が75歳に到達し始めること等により、後期高齢者支援金は着実に増加局面を迎えます。健保組合の財政は依然として予断を許さない状況が続きますが、加入者の皆様の健康を増進するために事業会社と協力連携し、新たな保健事業を積極的に取り組んで参ります。

皆様におかれましても健康管理への関心をより高められますよう、どうぞよろしく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	2,818,043	464,181
調整保険料収入	37,338	6,150
繰越金	128,026	21,088
国庫補助金収入	5,601	923
財政調整事業交付金	25,894	4,265
雑収入等	1,216	200
収入合計	3,016,118	496,807
経常収入合計	2,820,854	464,644

一般勘定の基礎数値

被保険者数	6,071人
標準報酬月額	324,916円
総標準賞与額	6,600,580千円
保険料率	95.0 / 1,000

- 保険料収入は、2,818,043千円(前年比100.4%)を計上しました。標準報酬月額は前年比100.7%、総標準賞与額は前年比98.4%と見込んでいます。
- 高齢者拠出金額への対応のため、前年度余剰金より128,026円を繰越計上しました。

支 出

科 目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
事務費	61,646	10,154
保険給付費	1,503,794	247,701
法定給付費	1,467,505	241,724
付加給付費	36,289	5,977
納付金	1,168,267	192,434
前期高齢者納付金	540,111	88,966
後期高齢者支援金	628,134	103,465
病床転換支援金	2	0
退職者給付拠出金	20	3
保健事業費	90,120	14,844
財政調整事業拠出金	37,338	6,150
その他支出	1,355	224
予備費	153,598	25,300
支出合計	3,016,118	496,807
経常支出合計	2,825,182	465,357

- 保険給付費(医療費)は1,503,794円(前年比106.8%)被保険者一人当たり15,323円増加しました。
- 納付金は令和2年度コロナ禍での医療費減により、令和4年度は一時的に減少します。(前年差▲196,626千円)
- 保健事業費は90,120円を計上しています。主に各種健診、禁煙対策、歯科検診等、疾病予防費に注力した保健事業を積極的に推進していきます。

《公告第546号、549号、550号、552号、553号、555号、560号》 理事長・理事・議員就職・監事就職の公告

令和3年 9月21日	選定議員	沼澤 正之	(株)ロッテ九州工場)	令和3年10月21日	理 事 長	秋本晴一郎	(株)ロッテホールディングス)
令和3年10月21日	互選議員	佐藤 達善	(株)ロッテ九州工場)	令和4年 4月 1日	選定理事	佐伯 康一	(株)ロッテ労政部)
令和3年10月21日	互選理事	松浦 健志	(株)ロッテ狭山工場)	令和4年 4月 1日	選定理事	服部美由紀	(株)ロッテリア)
令和3年10月21日	互選監事	吉富 貴博	(株)ロッテ狭山工場)	令和4年 4月 1日	選定理事	平井 宏昌	(株)メリーチョコレート)



令和4年度収入・支出予算が、令和4年2月17日に開催された第123回組合会において承認されましたのでここに公告いたします。

介護保険

収入

科 目	予算額(千円)	第2号たる被保険者 一人当たり額(円)
介護保険料収入	343,795	100,086
繰越金	7,527	2,191
雑収入等	0	0
収入合計	351,322	102,277

介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,435人
標準報酬月額	358,392円
総標準賞与額	4,152,312千円
保険料率	18.20 / 1,000

支出

科 目	予算額(千円)	第2号たる被保険者 一人当たり額(円)
介護納付金	318,090	92,602
介護保険料還付金	0	0
予備費等	33,232	9,675
支出合計	351,322	102,277

令和4年度介護保険料率は、
1.82%です。
前年と同率で運営いたします。



保健事業

《新しい保健事業》

①歯科検診

テスト的に本社ビル内に勤務の被保険者を対象に、インフルエンザ予防接種実施時に合わせて希望者に対し歯科検診を行います。(100名予定) 定期的にご自分の口中をチェックする習慣をつけましょう。

②被扶養者の特定健診受診率の向上

被扶養者の受診率を高めるため受診勧奨を強化していきます。

③特定保健指導の更なる強化

生活習慣改善に向けてのサポートプログラムを強化します。

④禁煙補助

禁煙サポートプログラムをリニューアルし、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》

⑤主婦健診、短期人間ドック、乳がん健診、脳ドック

⑥健康ウォーキング

⑦郵送検診

⑧インフルエンザ予防接種

⑨保養所補助金

⑩家庭常備薬斡旋



《公告第558号》 令和4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は右記の通りです。

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、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4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	9.38 %
◆調整保険料率	0.12 %
◆介護保険料率(40歳以上65歳未満対象)	1.82 %

健康保険制度が
崩壊の危機に!?

特集

「2022年危機」 「2025年問題」

を知って 医療費削減に取り組もう!

世界に類をみないスピードで進展している日本の少子高齢化。それは、国民の医療費にも大きく影響を与えています。

日本の国民医療費の総額は、毎年1兆円を超えるペースで増え続けており、このままでは健康保険制度を支えることが難しくなっている現状をご存知でしょうか?

傾きかけている「国民皆保険制度」

健康保険は、病気やけが、またはそれによる休業、出産や死亡に備える公的な医療保険制度です。日本では、誰もが何らかの医療保険制度に加入する「国民皆保険制度」が採用されています。

しかし今、この国民皆保険制度が危機を迎えています。

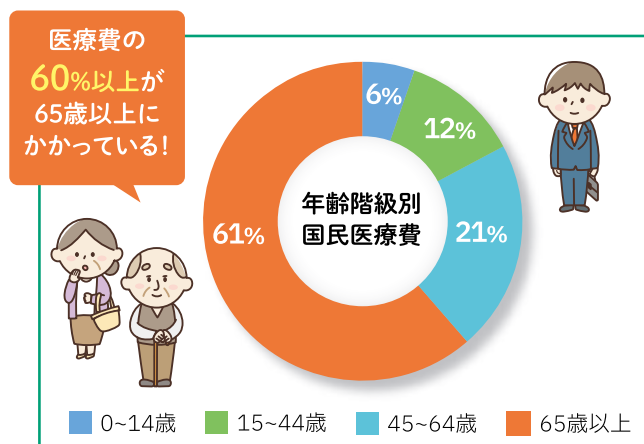
す。それは、2022年から推定800万人といわれる団塊の世代（1947年～49年生まれ）が75歳になり、総人口（1億2400万人）に対する75歳以上の人口が約1900万人と**2割近くに迫る**ことにより、医療費がさらに増える見込みだからです。

高齢者の医療費は全体の60%超

厚生労働省が発表した2019年度の「国民医療費の概況」によると、医療費のうちの61.9%が65歳以上にかかっていることがわかりました。一人当たりの年間医療費は65歳未満で約19万円なのに対し、65歳以上では約75万円、さらに75歳以上になると約93万円に急増。介護費も同様であり、高齢者人口が急増するということは、社会全体にのしかかる負担も急増することを意味しています。

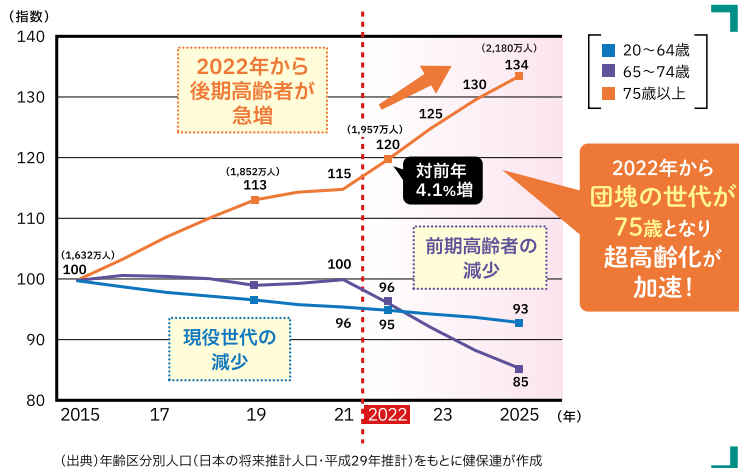
このような高齢化などによる医療費の増加に対し、健康保険料の引き上げで対応してきましたが、2022年以降はこの引き上げに耐えられなくなり、解散する健康保険組合が増加。健康保険制度の崩壊が危惧されています。さらに2025年には、健康保険組合加入者が払

う保険料が**年間60万円近く**に上昇すると試算されています。



2022年危機・2025年問題とは？

「**2022年危機**」とは、第一次ベビーブームの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です。2022年度から後期高齢者に到達しはじめ、2025年度には、団塊の世代全員が後期高齢者に。こうした超高齢社会が訪れることで、雇用、医療、福祉など、さまざまな分野に影響を与えることが予想されることを「**2025年問題**」といいます。



新型コロナの影響で危機は加速？

新型コロナウイルスの感染拡大で、多くの業種・企業で業績が下がり、給与・賞与の引き下げにつながると見込まれています。給与・賞与が下がると、健康保険制度を支える健康保険料が減り、財政の悪化が加速。財政が悪化すると毎月払っている健康保険料を引き上げざるを得なくなってしまいます。

健康保険組合連合会（健保連）は「もともと財政状況

が厳しく、加えて団塊世代が後期高齢者入りする2022年以降、拠出金負担の急増が見込まれていた。さらに**コロナ禍が健保組合の財政にも大きな影響を与えており、1年早く危機が到来している**」と警鐘を鳴らしています。

新型コロナウイルス感染症による医療崩壊が叫ばれていますが、医療保険制度が厳しさを増していることにも注目する必要があります。

健康保険の未来を守るため、健保連が提言

急激な高齢化と現役世代人口の減少により、医療保険制度における現役世代の負担はますます大きくなり、医療、介護、年金を合わせると、社会保険料率の間もなく30%を超えることになります。

これを避けるためには、後期高齢者の医療費負担を

原則2割とするなど、世代間の負担のアンバランスを是正する改革を進めるべきである。健保連は、現役世代を守り国民の健康と安心を支える健康保険の未来を守るため、国に対し以下の「5つの政策」を訴えています。

健保連が提言する5つの政策

1. 後期高齢者の窓口負担の見直し

若い世代の保険料負担の上昇を少しでも減らしていくため、後期高齢者の窓口負担割合の見直しを行い、一定以上の所得のある方の負担割合を2割とするべき(令和4年10月より実施)。

2. 現役並み所得者の判断基準の見直し

75歳以上の後期高齢者における現役並み所得者の対象拡大に合わせ、他の後期高齢者と同様、現役並み所得者の医療給付費に公費を投入するべき。

3. 大病院の外来受診時定額負担の対象拡大

外来受診時定額負担を対象病院の範囲を狭めることなく確実に実施し、公的医療保険の負担を軽減するよう見直し、かかりつけ医の普及促進や受診行動の適正化の観点から検討するべき。

4. 薬剤についての適正な処方の方、保険給付範囲の見直し

高額化する薬剤費を適正化するため、市販品類似薬等の保険給付範囲からの除外または、償還率を変更するべき。

※除外が想定されるのは、湿布薬、ビタミン剤、保胎剤、花粉症治療薬。市販薬を薬局で購入しても、病院で診察を受けて薬を処方された場合と比べ、自己負担額はあまり変わらないが、実は健康保険料の上昇を抑え、健康保険制度の危機を救うことにつながる。

5. 被用者保険の適用拡大に伴う任意継続保険者制度の見直し

短時間労働者への適用拡大を踏まえ、退職者の制度である任意継続被保険者制度の見直しを実施するべき。

医療費削減
のため

私たちにできること



この制度を維持し、今後も安心して医療を受けられるよう、医療費の節約などに積極的に取り組み、協力していくようにしましょう。できることはたくさんあります。

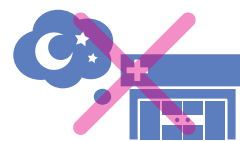
1 ハシゴ受診をやめよう!

病院を転々と変えると、都度初診料が発生したり、同じ検査を繰り返したりと、経済的にも身体的にも負担がかかります。治療に納得がいらず病院を変えるときは「紹介状」をもらってからにしましょう。



2 コンビニ受診をやめよう!

都合がいいからと、時間外・深夜・休日などの診療時間外に受診すると、割増料金がかかるので、やめましょう。



3 ふたまた受診をやめよう!

同じ病気で自宅近くと会社近くの病院へ通うことは、合理的なようですが、同じ検査を受けるなど負担も増えます。また、薬の重複による副作用の危険もあるので、やめましょう。



4 治療は勝手にやめない!

勝手に治ったと自己判断したが実際は治っておらず、1カ月以上してまた通院することになれば、初診料を再度払うことになります。病気の治り具合も後戻りになってしまうので、やめましょう。



5 ジェネリック医薬品(※)を利用しよう!

ジェネリック医薬品は、新薬に比べ3割以上、なかには5割以上安くなるものもあります。薬代が安くすむだけでなく、医療費削減にも大きく貢献できます。



※新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し承認された医薬品のことです。

6 健康維持に取り組もう!

自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。まずは普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な睡眠時間を確保し、体に備わっている自然治癒力を高めるとともに、健康診断を必ず受け結果を把握しておきましょう。



今 一人ひとりが意識を変え、真剣に取り組んでいかなければ、健康保険料の負担はさらに増え、健康保険制度の崩壊につながります。

2022年は健康保険法が制定されてから100年という節目。この世界に誇れる「国民皆保険制度」を子や孫の世代に確実につなげ、安心して医療を受けられる未来を守りたいものです。

出典:
厚生労働省
・第119回社会保障審議会医療保険部会「医療保険制度をめぐる状況」
・令和元(2019)年度 国民医療費の概況

健康保険組合連合会
・2019年度健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見通し等について
・今、必要な医療保険の重点施策—2022年危機に向けた健保連の提案—
・「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」
・知って得する!?健康保険 <https://www.kenporen.com/health-insurance/>

体幹部を柔軟にする 上体ひねり

体幹部（胸部から腹部にかけての体の中心部分）が柔軟になると、体のバランスが良くなり、体もこりにくく良い姿勢が保てるようになります。

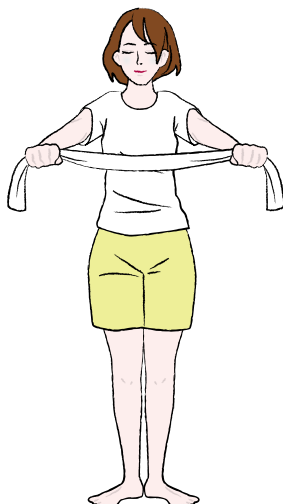
注意

- 人によって体の左右でひねりやすさが違う場合があります。ひねりにくい場合は無理をしないように！

1

両手でタオルを持ち、腕を胸の高さに上げてタオルをピンと張ります

椅子に座って
行ってもOK!



2

腕を下げないように注意しながら、体をゆっくり右にひねります



3

体を元に戻し（正面を向いた状態）、同様に左に体をひねります

①～③を
10回行います

Point 肩から背中・腰までぐっと伸ばし、ひねるときには足が床から離れないようにしましょう

仕組みを解説!



健康保険の基礎知識

健康保険組合の仕事

健康保険の仕組みや用語などについて、今さら聞けないことまで分かりやすく解説します。

健康保険組合の最も大切な仕事「保険給付」

健康保険組合(通称・健保組合)では、サラリーマン(被保険者)の方々と勤務先から毎月いただいている健康保険料をもとに「保険給付」と「保健事業」という2つの大きな仕事をしています。

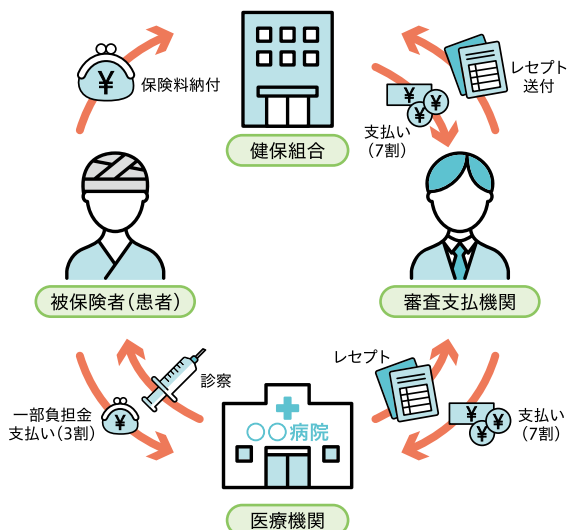
「保険給付」は、被保険者とその家族が病気やケガをしたときの医療費の支払いや、出産・死亡・休職などのときに手当金を支給する仕事です。

病院にかかった場合、被保険者とその家族は医療費のうち3割を医療機関の窓口で支払います。残りの7割は審査支払機関を通

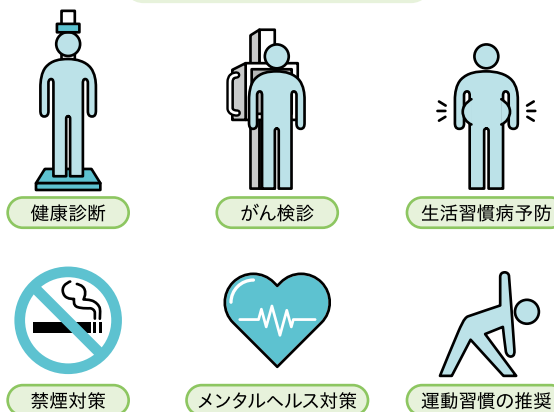
じて健保組合が支払いをするという仕組みです。その他、いざというときの経済的負担を軽減するため、出産や死亡、長期の休業に対する生活保障としての傷病手当金の給付なども行っています。

健康保険組合が支払うのは、被保険者とその家族が病気やケガをしたときの医療費の支払いや、出産・死亡・休職などのときに手当金を支給する仕事です。

保険給付の仕組み



おもな保健事業



健康づくりをサポートする「保健事業」

「保健事業」は、被保険者とその家族が健康な生活を送れるように、病気の予防や早期発見の手助けをするなど健康増進のためのさまざまな事業を行う仕事です。

「保険給付」は病気になったときのサポート、「保健事業」は病気にならないような健康づくりのサポートといえます。

データヘルスを活用した保健事業も

近年ではそれぞれの健保組合の特徴に応じた保健事業が盛んになってきています。健康診断の結果やレセプトなどの健康や医療に関する情報は、特定健診・特定保健指導制度の導入やレセプトの電子化に伴い、IT化された情報をもとにさまざまな分析が可能となりました。健保組合がこうした健康や医療に関する情報を分析して、加入者の健康状態に即したより効果的・効率的に行う保健事業をデータヘルスと呼んでいます。このデータヘルスにより、戦略的に保健事業を企画立案、実施、評価。いわゆるPDCA※サイクルを適用して、効果的な保健事業を進めています。

※Plan(計画)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)を繰り返すことにより、生産管理や品質管理などの管理業務を継続的に改善していく手法



生活習慣病 と

お金の話



Case Study..

糖尿病

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。生活習慣病のひとつである「糖尿病」の治療にはどのくらいのお金がかかるのか、ご存知ですか？

生活習慣の乱れが引き起こす 国民病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が上昇する病気です。国民病とも呼ばれ、厚生労働省の2017年の「患者調査」によると、糖尿病の患者数は328万9,000人。前回（2014年）調査の316万6,000人から12万3,000人増えていきます。

糖尿病は進行するまで、痛みなどの自覚症状をほとんど伴いません。しかし、進行すると脳卒中や心筋梗塞、末梢動脈性疾患などのさまざまな合併症を引き起こします。中には視力を失ったり、足が壊疽（えそ）したりし、日常生活

に支障をきたしたかねない状態に陥る危険もあります。

合併症の有無が 医療費を左右する

厚生労働省の「国民医療費の概況」によると、日本における医療費の総額43兆710億円のうち、糖尿病の医療費は1兆2,236億円となっています。

薬の種類や量・自己注射の種類や回数・通院する医療機関や通院回数・合併症の状況や程度などによって変わりますが、一人当たりの治療費は概ね左表のとおりです。

●合併症が1つもない場合

年間医療費：約**25**万円

自己負担額（3割）：約**7万5千**円

月換算：約**2**万円

自己負担額（3割）：約**6千**円

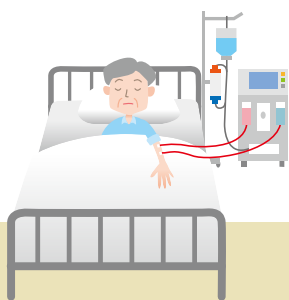
●合併症を4つ患っている場合

年間医療費：約**60**万円

自己負担額（3割）：約**18万**円

月換算：約**5**万円

自己負担額（3割）：約**1万5千**円



糖尿病を予防するには？

- ☐ 腹八分目。1日のエネルギー摂取量を気にした食事を心がける
- ☐ ベジタブルファースト。食物繊維が豊富な野菜を食べてからご飯を食べる
- ☐ 決まった時間帯に**1日3食**。間食を控え、空腹の時間帯をつくる
- ☐ 食生活の改善に加え、**適度な運動**を生活に取り入れる

「そんなに大きな金額ではない」と思われたかもしれませんが、糖尿病はひとたび発症すると治療するのが難しい病気です。長期的な毎月の出費と考えると、家計への影響は決して小さなものではありません。今一度、生活習慣を見直し、負担にならないように心がけたいものです。



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

貧血を予防する



貧 血の原因はさまざまですが、最も多く見られるのが、赤血球中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起きる「鉄欠乏性貧血」。月経のある年代の女性や妊娠中の人は特に注意が必要です。鉄を多く含む食品や調理方法を工夫して積極的に補うようにしましょう。

食生活のポイント

- 3食バランス良く、規則正しく食べましょう。
- 鉄を多く含む食品を毎日摂取しましょう。
- 良質なタンパク質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）を補いましょう。
- 鉄の吸収率を高めるビタミンCを摂りましょう。
- 食事や食後に柑橘類やジュースを加えましょう。
- 加工食品に偏らず、手作りしましょう。
- 鉄の吸収を良くするには、胃酸の分泌が必要です。よく噛んでゆっくり食べる、楽しく食べることで胃酸の分泌を促します。

調理のポイント

鉄製の調理器具を使う

調理器具の鉄が溶け出し、鉄量が増えます。



酸味のある食材と組み合わせる調理する

かんきつ類、梅干し、酢などと組み合わせると、胃酸の分泌を高めるため鉄の吸収率が増えます。



毎日の食事に取り入れたい! 貧血予防におすすめの食品とは?



魚介類やレバー、大豆

魚介類やレバー、大豆には赤血球中のヘモグロビンがつくられるときに必要な酵素の成分である銅を含みます。鉄を摂取しても銅が不足していると、ヘモグロビンは正常につくられなくなります。

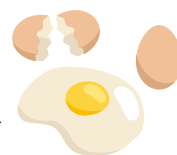
牡蠣、しじみ、あさり、鮭

牡蠣、しじみ、あさり、鮭は赤血球をつくり出すビタミンB12を含みます。



肉、魚、卵、乳製品

肉、魚、卵、乳製品など動物性タンパク質を摂ることで鉄の吸収が高まります。



野菜、果物、芋類

野菜、果物、芋類はビタミンCを多く含むため、鉄の吸収率をアップします。

緑黄色野菜

緑黄色野菜には正常な赤血球をつくるのに必要な葉酸を含みます。



貧血予防のために控えたほうがよい食品とは?

緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒー

緑茶やコーヒーなどタンニンを含む飲み物を食事中や食直後に摂取すると、タンニンが鉄と結合して鉄の吸収を悪くします。

玄米、おから、ふすま

玄米やおからなどの不溶性食物繊維を含む食べ物を摂りすぎると鉄も一緒に排出されやすくなり、鉄の吸収を阻害します。

加工食品

ハムやソーセージなどの加工食品や清涼飲料水、スナック菓子などに使用される添加物の一種、リン酸塩は鉄の吸収を阻害します。

コンビーフとにら卵の 生姜炒め

鉄には、肉や魚などの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と野菜や大豆製品に含まれる「非ヘム鉄」とがあります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も吸収されやすいのが特徴です。ヘム鉄が多い食品の代表はレバーですが、苦手な人は赤身肉や魚介類、コンビーフのような加工品がおすすめです。



材料(2人分)

コンビーフ	100g	しょうが	大1片(40g)
卵	2個	サラダ油・ごま油	各大さじ1/2
にら	1束(100g)	塩・粗びき黒胡椒	各少々

つくり方

- ① コンビーフは缶から出して、1.5cm角に切り、卵は溶きほぐしておく。
- ② にらは3～4cmの長さに切り、しょうがは太めのせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を高温で熱し、溶き卵を流し入れ箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにごま油としょうがを入れて中火で炒め、香りが出てきたらにらとコンビーフを加えて炒め合わせて塩・粗びき黒胡椒を振る。
- ⑤ ④に③を戻し入れ、ひと混ぜしてから火を止めて皿に盛る。

この1品で女性^(※)の1日の推奨量の約1/3量近くが摂れます。

1日の鉄の
推奨量

女性^(※)…10.5mg

男性…7.5mg

※16～49才月経ありの場合

(1人分 249 kcal 塩分 1.4 g 鉄 3.0 mg)



新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活にさまざまな影響を及ぼしていますが、生活習慣病にも変化が。糖尿病や高血圧症になる人が増えていることがわかってきました。

”

コロナ禍における生活習慣病との向き合い方

“

感染を恐れ過ぎて 外出しないことも問題

テレワークや外出自粛で運動不足となり、体重が増えたという人も多いのではないのでしょうか。外食がでなくなり、お弁当やテイクアウト、出前を利用する頻度が増えたために栄養バランスが偏ってしまったり、ストレスで飲酒量が増えたりしたことなどが原因で、生活習慣病になる人が増えたと考えられます。コロナ前までは糖尿病予備軍といわれる「境界型糖尿病」だった人が、糖尿病と診断されるケースも多く、同様に高脂血症や高血圧症なども増えています。さらに深刻なのは高齢者です。感染を恐れて外出で

控え運動量が減り、生活習慣病の悪化はもちろん、歩行に支障が出たり認知機能が低下したりして、要介護状態になっていく人も少なくありません。また、がん検診などもコロナの影響で受診率が下がっており、早期発見ができずに重症化する恐れもあると懸念されています。

新型コロナウイルスは基本、飛沫感染なので、散歩したり病院に行ったりしただけで即座に感染するということはありません。マスクをして人との密な接触を避ければ、感染を防ぐことができます。もし、不必要に外出を控えている人がいるようなら、きちんと説明してあげて欲しいと思います。

ちょっとした工夫で 予防・改善は可能

生活習慣病の予防・改善には適度な運動、バランスの良い食生活が欠かせません。意識して体を動かし、栄養バランスを考えた食事をとることが大切です。

ウォーキングやジョギングはハードルが高いというのであれば、例えば、テレビやスマホを見ながらエアロバイクを30分漕ぐ、家の階段の上り下りをするだけでも効果があります。食生活に関して、テイクアウトや出前などは、炭水化物に偏った食事になりやすいので、サラダなどの副菜を意識して選ぶようにする。間食は甘いお菓子で

はなく、生活習慣病の予防にも良いとされる不飽和脂肪酸を含むナッツ類にする。

また、家にいる時間が増えたなら、料理に挑戦してバランスの良い食事を作ってみるといいものおすすめです。

ちょっとした日々の積み重ねが、この先の健康状態を左右することを忘れずに、間違った情報に振り回されることなく正しい知識を持って、できることから実践してみたいと思います。



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。

コロナ受診控えて 「がん発見」が遅れる恐れも

国立がん研究センターが公表した「がん診療連携拠点病院等院内がん登録 2020年全国集計報告書」によると、2020年に新たにがんと診断された人は、2019年と比べて6万人減りました。しかし、増加傾向にあるがん患者数が実際に減ったとは考えにくく、新型コロナウイルスの影響で検診や受診を控える人が増えた影響とみられています。初期段階では症状がないことが多いがんは、検診を定期的に受診して早期発見・治療することで、多くの方は助かることがわかっています。検診や受診控えによりがんの発見が遅れ、進行した状態で見つかる人が増える懸念もあるのです。

厚生労働省は「がん検診などの受診は、不要不急の外出に当たらない」として受診を勧奨。各検診会場や病院では、さまざまな感染症防止対策を講じているため、コロナ禍においても定期的にがん検診を受け、また、検診で要精密検査となった場合や、自覚症状がある場合には、すぐに医療機関を受診するよう呼びかけています。(※)

監修：社会保険労務士法人オフィストラスティ
社会保険労務士 岩田貴行 先生



Comic: Shogo Yamagata

※厚生労働省 上手な医療のかかり方.jp ▶▶ <https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html>

ストレスを
ためない

暮らしのかたのヒント



ストレスと上手につきあうには？

- ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、心の健康の基礎固めになります。
- ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。
- 辛さを紛らわせようとお酒を飲みすぎると、睡眠の質が低下して心も不安定になることがあるので気をつけましょう。



出典：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」 https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_2.html



● ● ● Brain Exercise

あたまの体操

漢字パズル

答え

天	下	太	平	大
候	公	異	義	
有	望	株	名	
宣	言	主	成	分
実	在	績		
孝	行	背	表	紙

陽 気

＼ ロッテ健康保険組合に加入している被保険者の皆様！ ／

いつかきっと、やめられる。

Withコロナの生活様式に変わったこの機会に、
卒煙にチャレンジしませんか！



まずは数日間の
禁煙成功体験



選べる2つの禁煙プログラム

ノンスモ禁煙サポートプログラム

Step1 禁煙補助薬（ニコレット®）の使用&サポートメール（10日間）



申込・アンケート

サポートメール配信・禁煙補助薬の配送・チャット相談
10日間メール配信+禁煙補助薬ニコレット48個

最終アンケート

Step2 リンケージサポートデスクによる継続サポート(6ヶ月間)



申込から1ヶ月後
フォローアップメール
チャット相談

申込から2ヶ月後
フォローアップメール
チャット相談

最終診察から3ヶ月後
フォローアップメール
チャット相談

最終診察から6ヶ月後
フォローアップメール
チャット相談

まずは数日間だけ、
タバコのない
生活を体験。

お申込みはこちら



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

オンライン禁煙プログラム

Step1 医師によるオンライン診察&禁煙補助薬による治療(2ヶ月間)



問診・診察予約

診察・禁煙薬の配送
2週間 禁煙薬を使用

診察・禁煙薬の配送
2週間 禁煙薬を使用

診察・禁煙薬の配送
4週間 禁煙薬を使用

最終診察

Step2 リンケージサポートデスクによる継続サポート(10ヶ月間)



最終診察から1ヶ月後
フォローアップメール
アンケート回答

最終診察から4ヶ月後
フォローアップメール
アンケート回答

最終診察から7ヶ月後
フォローアップメール
アンケート回答

最終診察から10ヶ月後
フォローアップメール
アンケート回答

通院せずに
オンラインで
医師の治療が
受けられます。

お申込みはこちら



<https://bit.ly/3JmB684>

2022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	2022年 3月3日(木)	→	2023年 1月31日(火)	受診 期間	2022年 4月1日(金)	→	2023年 2月28日(火)
----------	------------------	---	-------------------	----------	------------------	---	-------------------

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、健康繋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://happyllth.com>



皆様にお配りしました「ロッテところとからだの元気サポート」を、ぜひご利用ください

24時間健康相談サービス

通話料 無料 **0120-017036**

24時間・年中無休

- 健康相談 ●医療相談 ●介護相談 ●育児相談
- メンタルヘルスの相談 ●医療機関情報等の提供

Webでも 気軽に健康相談!

チャットボット
健康相談はこちらから➡



メンタルヘルス カウンセリングサービス

通話料 無料 **0120-017036**

Web相談 https://app.chatplus.jp/chat/visitor/3159fab2_56?t=btn&bw=480

●カウンセリング受付時間

電話 9:00～22:00(年中無休)
Web 24時間・年中無休
(返信は数日を要します)

ご希望に応じて全国で
面談カウンセリングが
受けられます(予約制)

●面談・オンライン面談・電話継続 カウンセリング予約受付時間

電話 月～金 9:00～21:00、土曜日 9:00～16:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)
Web 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

セカンドオピニオン手配サービス

通話料 無料 **0120-270016**

受付時間 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3は除く)

- 電話によるセカンドオピニオン
- 面談によるセカンドオピニオン
(必要に応じて優秀専門臨床医™の紹介)
- 受診手配サービス



- 電話によるカウンセリングは1回あたり約20分が目安となります。
- 面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択していただきます。利用途中での変更は原則不可。
- ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。
- ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご希望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

*二次検診ネットワークは、臨床検査受託事業や健診事務代行サービスを手掛ける株式会社LSIメディエンスが提供する健診機関や医療機関のネットワークです。

ティーベック医療機関検索

日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック(開業医)」等を無償で検索できます。また、夜間・休日を受診できる医療機関も検索できます。

<http://t-pec.jp/>



ロッテ健康保険組合(委託先:ティーベック) M2203-0010 F0001-7000

生活習慣病受診サポートサービス

通話料 無料 **0120-480223**

受付時間 9:00～16:00
(土日・祝日・12/31～1/3は除く)
糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に関するアドバイス

二次検診機関の手配サービス

通話料 無料 **0120-500283**

受付時間 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3は除く)
要精密検査となった検査項目に関して二次検診ネットワークの手配

ロッテところとからだの 元気サポート

こちらから詳細を
ご確認いただけます



プライバシーは
厳守されますので、
安心してご利用ください。



四季の風景 *Scenery of the four seasons*



日本の秘境 ひだ白川郷

岐

岐阜県大野郡白川村の荻町地区は、大小百棟余りの合掌造りが数多く残り、また今でもそこで人々の生活が営まれている集落として知られています。

1995年にはユネスコの世界遺産に登録されましたが、建物や景観だけではなく、地域に根づく住民同士の相互扶助の営みが高い評価を受けたといわれています。日本の原風景である農村文化・生活・暮らしを深く感じることができる「日本の故郷」のような場所です。

冬のイメージが強い白川郷ですが、雪解けに桜が咲く春も、爽やかな新緑で染まる夏も、色とりどりの紅葉が映える秋も素晴らしく、一年を通じて絶景を堪能できます。

address 岐阜県大野郡白川村

access 高速バスで金沢・富山からは約1時間半、名古屋からは約2時間

画像提供:白川村役場

健保だより 令和4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