



特集 パソコン・スマホの 見過ぎによる心身不調 「VDT症候群」とは？

- 健康保険の基礎知識
健康保険を深掘り～3つのポイント～
- 新連載
からだところの
ポジティブ相談室

- 令和5年度 予算のお知らせ
- けんぽPress
 - ▶ オンライン禁煙プログラムで
タバコから卒業しましょう！
 - ▶ 2023年度各種健診のご案内と予約について
 - ▶ “コアラのマーチお薬手帳”配布のお知らせ

ご家庭に
お持ち帰り
ください



からだ喜ぶ健康レシピ
7色かやくご飯

最新情報はHPで！

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

一般健康保険

令和5年度の保険料率は、昨年11月24日に開催されました第126回組合会にて料率を9.5%から10.0%へ変更が決議されました。

平成28年以降7年間にわたり9.5%で運営してきましたが、毎年保険給付費及び高齢者医療への過重な拠出金負担の増加により経常赤字となり、今後の健保組合事業の財政健全化を進めるための改定となります。

上記保険料率変更により、保険料収入は前年比1.56億円増となり、経常収支の黒字化を図って参ります。（経常収支差引額13百万円）しかし今だにコロナの終息の見通しがつかない中、受診控えのリバウンドにより被保険者及び被扶養者共

に入院外（通院）の伸び率が大幅に増えている状況です。

支出においては、保険給付費は前年比105.1%で見込んでおります。（被保険者105.5%、被扶養者104.1%）

また保健事業では、令和6年度から第3期データヘルス計画及び第4期特定健診・特定保健指導の見直しが同時に始まるため、「健康寿命の延伸」と「医療費適正化」を同時に図るべく、新たなデータヘルス計画の策定を行います。

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	3,023,351	505,239
調整保険料収入	39,891	6,666
繰越金	109,473	18,294
国庫補助金収入	3,030	506
財政調整事業交付金	30,060	5,023
雑収入等	826	138
収入合計	3,206,631	535,866
経常収入合計	3,026,690	505,797

一般勘定の基礎数値

被保険者数	5,984人
標準報酬月額	336,370円
総標準賞与額	6,732,744千円
保険料率	100.0 / 1,000

- 保険料収入は、3,023,351千円（前年比105.5%）を計上しました。標準報酬月額は前年比101.7%、総標準賞与額は前年比100.2%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109,473千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	68,658	11,474
保険給付費	1,554,958	259,853
法定給付費	1,521,153	254,203
付加給付費	33,805	5,650
納付金	1,316,678	220,033
前期高齢者納付金	638,428	106,689
後期高齢者支援金	678,239	113,342
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	10	2
保健事業費	72,000	12,032
財政調整事業拠出金	39,892	6,666
その他支出	1,309	219
予備費	153,136	25,590
支出合計	3,206,631	535,867
経常支出合計	3,013,603	503,610

- 保険給付費（医療費）は1,554,958千円（前年比105.1%）被保険者一人当たり14,561円増加
- 納付金は高齢者医療への負担調整により、令和4年度より131百万円負担増加します。
- 保健事業費は72,000千円を計上しています。主に健診・人間ドック・予防接種等の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573号、574号、575号、579号、580号》 理事・議員就職・監事就職の公告

令和4年10月21日 互選理事 小野 智博（㈱ロッテ浦和工場）
令和4年10月21日 互選議員 井口 友聖（㈱ロッテ九州工場）

令和4年10月21日 互選監事 松浦 健志（㈱ロッテ狭山工場）
令和5年1月21日 互選理事 濱 康彦（㈱ロッテ総務部）



令和5年度収入・支出予算が、令和5年2月15日に開催された第127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	356,019	100,344
繰越金	40,145	11,314
雑収入等	0	0
収入合計	396,164	111,658

介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,548人
標準報酬月額	359,737円
総標準賞与額	4,273,400千円
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	352,197	99,266
介護保険料還付金	0	0
予備費等	43,967	12,392
支出合計	396,164	111,658

令和5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コアラのマーチお薬手帳配布

可愛いコアラのマーチがデザインされた、ロッテ健康保険組合オリジナルのお薬手帳を組合員全員にお配りいたします。お薬手帳のメリットやジェネリック医薬品（後発医薬品）等のご利用による、医療費削減のヒント等役に立つ情報も満載。乞うご期待!!

②歯科検診

2022年度ロッテ本社勤務者中心にテスト的に実施し、163名に受診していただきました歯科検診でしたが、88%の方がA判定（異常なし）の判定でした。2023年度は事業所を拡大しての実施を計画しております。この機会に受診していただき、ご自分の歯や歯肉の状況を把握され、定期的に歯のチェックをする習慣をつけましょう。

③特定保健指導の受診率（終了率）の強化

第4期特定健診・特定保健指導のアウトカム評価を意識した「成果保証型」の“結果にコミット”する指導等を導入いたします。

《継続保健事業》

- ④主婦健診
- ⑤短期人間ドック・脳ドック
- ⑥郵送検診
- ⑦インフルエンザ予防接種
- ⑧健康ウォーキング
- ⑨保養所補助金
- ⑩家庭常備薬斡旋
- ⑪電話健康相談



《公告第582号》 令和5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5年度に適用される標準報酬月額は34万円）のいずれか低い額となります。

保険料率

◆一般保険料率	9.87 %
◆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 %

「VDT症候群」とは？

パソコンやスマートフォンなどのモバイル端末、テレビゲームなどの普及により、「VDT症候群」といわれる病気が増加しています。テレワークやオンライン会議が一般化してディスプレイ画面を見る機会も増加傾向にある今だからこそ、この病気を正しく知り予防につとめましょう。

VDT症候群とは

VDTとは、Visual Display Terminal の略で、ディスプレイ、キーボード、マウス などにより構成される機器、つまりパソコンやスマホ、タブレットなどのことです。

VDT症候群は、パソコンなどのディスプレイ画面を長時間見続けて 作業することで目や体に影響が出る病気のことで、別名「IT眼症」とも呼ばれています。



1日4時間以上 パソコンで作業する人は要注意！



過去の調査結果から「**1日の作業時間が4時間以上**」の**場合は疲労が蓄積されやすい**ことがわかっています。VDT作業をする際、長時間にわたって画面を凝視し続けることによる眼精疲労は、身体だけでなくメンタル

ヘルスにも悪影響を及ぼし、また、適切でない姿勢で作業することは腰痛の原因ともなります。

参考文献：厚生労働省
「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」

知って
おきたい

VDT症候群の症状と原因

CASE.2



首、肩のこり・痛み

長時間同じ姿勢でいることで筋肉疲労が起こります。血行が悪くなり、首から肩にかけてこりや痛みが生じやすくなることも。

CASE.1



目の疲れ・痛み

ディスプレイを凝視してまばたきが少なくなるため、眼球が乾き、傷つきやすい状態に。反射光の影響で眼精疲労も起こりやすくなります。

まずは

適切な設定を確認！

- ✓ 室内はできる限り明暗の対照を減らし、まぶしさを生じさせないようにする。
- ✓ ディスプレイを用いる場合、照度は**300ルクス以上**とし、ディスプレイ画面の明るさと周辺の明るさの差はなるべく小さくする。
※照度が測定できるアプリなどもあります
- ✓ ディスプレイ画面に**太陽光等**が射しこむ場合は、必要に応じて窓にブラインドやカーテン等を設ける。
- ✓ 間接照明等のグレア^(※)防止用照明器具を用いる。
※グレア：太陽光や照明などによる物が見えづらいような不快なまぶしさのこと
- ✓ グレア対策が施されているディスプレイや、反射を防ぐフィルムなどを使用する。

理想の作業スタイル

机

- キーボード、書類、マウスなどVDT作業に必要なものが適切に配置できる広さのものを
- 机の高さは自分に合ったものを

椅子

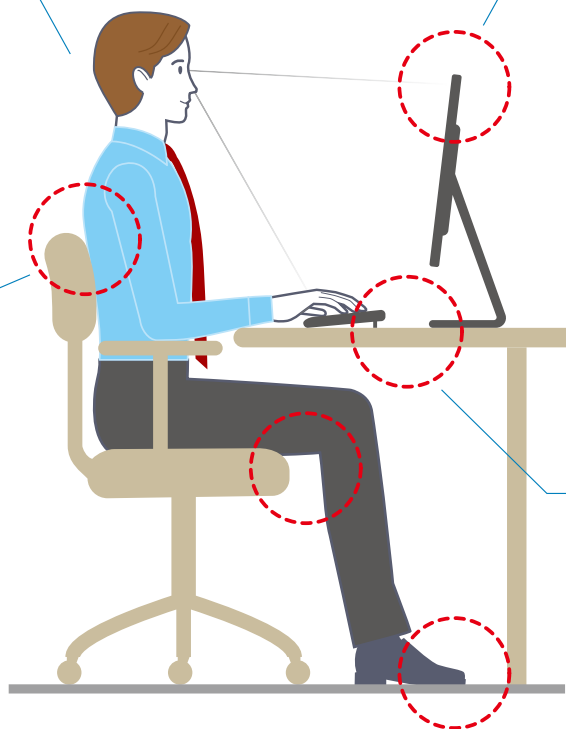
- 椅子に深く腰をかけ背もたれに背を十分にのたれ、**足裏全体が床に接する**ように
- 座面と太ももの間に**手指の入る程度のゆとり**があり、膝の裏側が圧迫されないように

ディスプレイ

- **40cm以上の視距離**が確保できるようにし、この距離で見やすいように必要に応じて眼鏡などで矯正を行う
- 画面の上端が**眼の高さとほぼ同じか、やや下になる高さ**になるように
- 自分にとって好ましい位置、角度、明るさ等に調整する

マウス

- **手の大きさにあったマウス**で、カーソルの速さやダブルクリックの間隔は自分に使いやすく設定する



CASE.4

精神的な症状

疲れ目や肩こりを放置していると、睡眠障害、抑うつ状態などさまざまなストレス症状を招く恐れもあります。



CASE.3

腕、手の疲れ・痛み

首や肩のこりから、腕にも痛みが広がることがあり、だるい、しびれるなどの症状がでます。



ポイント1

適度な休憩

1時間ごとに10～15分、休憩をとりましょう。休憩時は目を閉じたり、遠くを眺めたりして目を休めましょう。



ポイント2

意識的なまばたき

ディスプレイ画面を見ている時は、意識的にまばたきをしましょう。目が疲れたと感じたときは、蒸しタオルで目を温めるのもよいでしょう。



ポイント3

適切なメガネ選び

メガネやコンタクトは度数のあったものを使いましょう。ブルーライトメガネの着用も効果的です。



ポイント4

ストレッチする

作業中には、ときどき首回しや肩回し、背伸びなどをして体をほぐしましょう。



作業の合間にできるおすすめストレッチをご紹介します！

筋肉の緊張をゆるめて 血行を促す 背中と肩のストレッチ



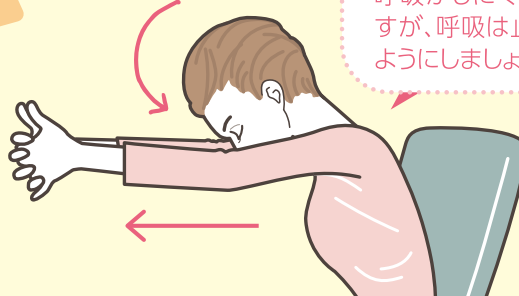
2 両腕を組んで前へ伸ばします



1 椅子に少し浅めに腰掛けます

check!

あごが下がることで呼吸がしにくくなりますが、呼吸は止めないようにしましょう



3 おへそをのぞきこむように背中を丸めます

Point

- はずみをつけずにゆっくりと伸ばします
- 痛みを感じるところまで伸ばさないでください
- 大きい筋ほど長く伸ばし、10～30秒間続けます
- 呼吸は止めずに自然に行ってください
- 伸ばしている部位に意識を向けてください

出典：厚生労働省「こころの耳 ポジティブ・シェアリング(ポジシェア)」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

体と心には、深いつながりがあります。出勤前の習慣にしたり、仕事の休憩時間に実践したり、心を今より少しでも楽に毎日を過ごせるよう、ご自身の生活に合わせてぜひご活用ください。

挑戦するのは…

英雄のポーズ

英雄のポーズは足を踏みしめて立ち、お尻から足全体に働きかけるポーズ。ストレス解消のほか集中力アップや倦怠感を軽減する効果もあるとされ、足の力強さを意識することで心も安定します。

1 片足を大きく後ろに開く

両足を揃えて立った状態から、片足を大きく後ろに引く。このとき後ろ足のつま先はやや外側に開く。



外側に

2 前に出した足の膝を曲げる

息を吐きながら、前に出した足のひざを曲げて腰を落とす。このとき曲げたひざの角度が90°になるようにする。



前へならえから万歳

3 両手を天井に向かって伸ばす

ゆっくりと息を吸いながら両手を頭の上に向かって上げる。このとき腰が反りすぎないように注意。もうひといき息を吸い、吐きながらゆっくりと元の姿勢に戻し、逆も行う。



⚠ 注意事項

- 体調や体の状況に応じて無理のない範囲で行ってください。
- 転倒等による怪我のないよう、周囲の安全を確保し、安定した場所で行ってください。
- 妊娠中の方は実践をお控えください。
- 「止める呼吸」について、現在、治療を受けている方は、事前に主治医にご相談ください。特に血圧異常、脳や循環器系に不調のある方は実践をお控えください。



健康保険を深掘り 〜3つのポイント〜

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。

①「国民皆保険制度」とその危機

日本では、すべての国民がいずれかの公的医療保険に加入する「国民皆保険制度」を導入しています。保険料を出し合いお互いの医療費を支え合うことで、誰もが平等に必要な医療を安心して受けることができるのです。

この制度の導入からすでに半世紀以上が経過しましたが、日本の国民医療費の総額は少子高齢化や医療技術の発達などの影響で毎年増え続け、現在40兆円を超えています。

2022年から2025年にかけては、人口の多い「団塊の世代」が後期高齢者に移行することにより、医療費のさらなる増大が見込まれ、支え手の中心である現役世代の負担が大幅に上昇すると懸念されます。さらに、2040年以降は、「団塊ジュニア世代」

が65歳以上となり現役世代の人口が大きく減少し始めるため、現在の仕組みのままでは、国民皆保険制度が崩壊しかねない危機的状況となっています。

② 後期高齢者の医療費

75歳以上の後期高齢者の医療費は、約9割を現役世代が払う支援金や公費で負担し、残りの約1割を高齢者自身が支払う保険料で賄っています。また、後期高齢者の窓口負担は原則1割で、現役並みの所得（単身世帯で年収383万円以上）がある人のみ3割負担となっています。

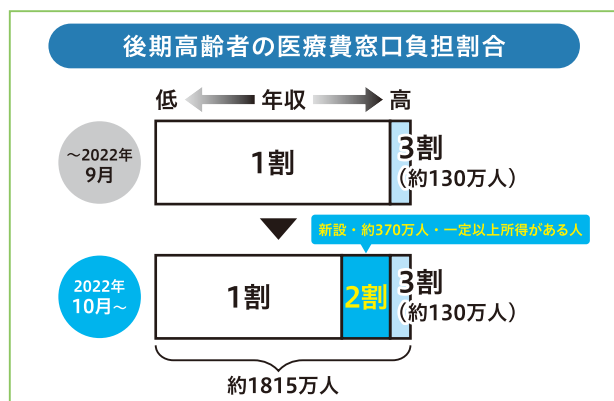
現役世代の負担軽減を図るため、2022年10月から、後期高齢者のうち一定以上の所得がある人の窓口負担割合を1割から2割に見直すことになりました。この見直しにより2割負担になるの

は、課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯で200万円以上、夫婦ともに75歳以上などの複数世帯では合計320万円以上の人で、全体（約1,815万人）の2割に当たる約370万人が該当します。ただし、引き上げから3年間は、外来の負担増を月3,000円以内に抑える緩和措置があります。

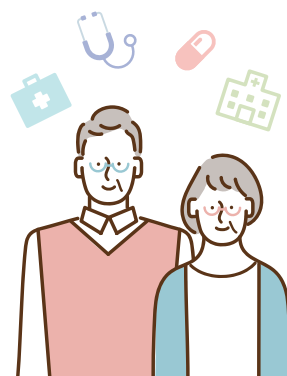
③ 国民皆保険制度維持のために

後期高齢者の窓口負担の見直しで、現役世代が払う支援金は年間で720億円、公費は980億円の削減効果が見込まれますが、現役世代の負担軽減効果は1人あたり年間で約700円にとどまります。

将来にわたり国民皆保険制度を



堅持し、次の世代に引き渡すためには、現在の仕組みを超高齢社会にあわせた制度に変える必要があるとともに、私たち1人ひとりが健康への意識を高めたり、上手な医療のかかり方を身に付けることにより、医療費を節約していくことも重要です。



ポジティブ相談室

公衆衛生学を専門とする医師が、体や心の健康に関するお悩みをデータに基づいてお答えします。

お答え
します！



柳澤綾子先生

やなぎさわ・あやこ
医師、医学博士、Medical Health Coaching Lab. 代表。ママ女医の立場から予防医学の啓蒙活動に尽力し、講演、執筆および監修等を行なっている。

Q

子どもがゲーム機やスマホを離さずずっと見ているのですが、視力への影響が気になります。どうしたらよいのでしょうか。(40代・女性)

A

若年層を中心に近視人口が増加傾向にあります。遺伝など予防できない要素もありますが、パソコンやタブレット端末・スマホなどのデジタル機器を扱う時間が増えたことも大きな原因となっているようです。

2021年の文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の人の割合は、幼稚園約25%、小学校約37%、中学校約60%、高校約64%と、年齢が高くなるにつれて増える傾向にあります。さらに、大人より手が短い小さな子どもは、ブルーライトをより近くで見ることになり、涙の量が多いため瞬きをしないで画面を見続ける傾向もあるなど、大人よりも危険な状況にあるので注意が必要です。

そんな中、外遊び(日光を浴びる)が近視の進行を予防するという論文が発表され、各国が対策に乗り出しています。1,000ルクス以上の

光を1日約2時間浴びることが近視を抑制するというもので、直射日光でなくとも木陰の明るさ程度でもよいとされています。

また、米国眼科学会では「20・20・20ルール」を推奨。これは、パソコンやスマホなどを20分見たら、20秒間20フィート(6メートル)以上離れたものを見て休憩するというものです。20秒窓の外を見ることにより、視力低下や眼精疲労などを防げるというわれています。

機器の使用を完全に禁止することは難しいかと思いますが、まずは日光を浴びること、そして適度な目の休憩を促してみてもいかがでしょうか。



Q

健康維持のためにウォーキングを始めたいと思っています。1日にどれくらい歩くのが体によいのでしょうか。(50代・男性)

A

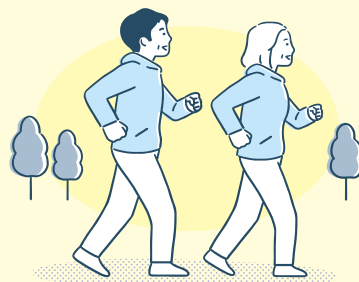
ウォーキングは、継続することによって肥満解消や血圧・血糖値の改善に効果があり、生活習慣病予防全般にもよい影響を及ぼすといわれています。

歩数の多い人ほど死亡率が低いことがわかっているのですが、歩けば歩くほどよいとは一概に言えないようです。というのも、ハーバード大学のグループが行った研究によると、1日7,500歩以上12,000歩ぐらいまでは、歩数が多ければ多いほど死亡率が低いのですが、12,000歩を越えると、それ以上歩いても健康上のメリットが増えること

はないということがわかりました。

この結果から、健康のために歩く場合は、12,000歩を超えるとそれほど健康増進効果は増加しないことを念頭に置きつつ、自分のできる範囲で楽しむことが理想だと思っています。

健康維持のための運動量の目安としては、アメリカ身体活動ガイドラインが参考になるかもしれません。これによると成人は、1週間に150~300分の中程度身体活動、または75~150分の高強度の有酸素的身体活動、またはそれと同等の中~高強度身体活動をすべきで



ある、とあります。

中程度身体活動は、普段の生活での歩行、早歩き、自転車に乗るといったもの。運動でいえばゴルフ、卓球、ボウリングなどです。高強度の有酸素的身体活動は、ジョギング、水泳、テニスなどとなります。

また余談として「1時間ランニングをすると7時間寿命が延びる」こともわかっていますが、これはさすがにハードルが高いかもしれませんね。



料理・監修
本多京子先生

医学博士・管理栄養士。NHK「ぎょうの料理」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

糖質を制限する



糖 質制限と聞くと、ハードな食事制限をイメージする方もいるかもしれませんが、基本は、「3食しっかり食べつつ、糖質の摂取量を減らす」こと。必要以上に食事量を減らす必要はなく、糖質を抑える代わりにタンパク質などを積極的に摂ることが推奨されています。

そもそも「糖質」とは？

糖質とは、三大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質）のうち炭水化物の一部です。

炭水化物はご飯やパンなどの主食に多く含まれる栄養素で、体のエネルギーになる糖質と、人の消化酵素では分解できない食物繊維に大別されます。



糖質制限のメリット・デメリット

糖質はエネルギー源として必要な栄養素ですが、摂り過ぎると消費されずに体に中性脂肪として蓄積されてしまい、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めると考えられています。

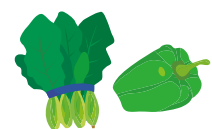
しかし、糖質は不足しても健康に悪い影響を与える可能性があるため注意が必要です。糖質制限を継続すると、体重が多めの人にはダイエット効果がありますが、過度に糖質を減らしてしまうと、低血糖状態に陥るため、めまいや貧血、頭痛など体に不調をきたすことがあります。

1日に必要な摂取量は？

厚生労働省では、糖質を含む炭水化物から摂取するカロリーを、**1日の総摂取カロリーの50～65%**を目標準としています。

糖質の摂り過ぎや過度な制限には注意して、適切な量を摂取するよう心がけましょう。

糖質が少ない食品



ほうれん草などの
葉物野菜



肉類／魚介類／卵



海藻類／きのこ類

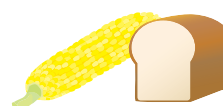


お茶／コーヒー

糖質が多い食品



いも類



穀類



果実



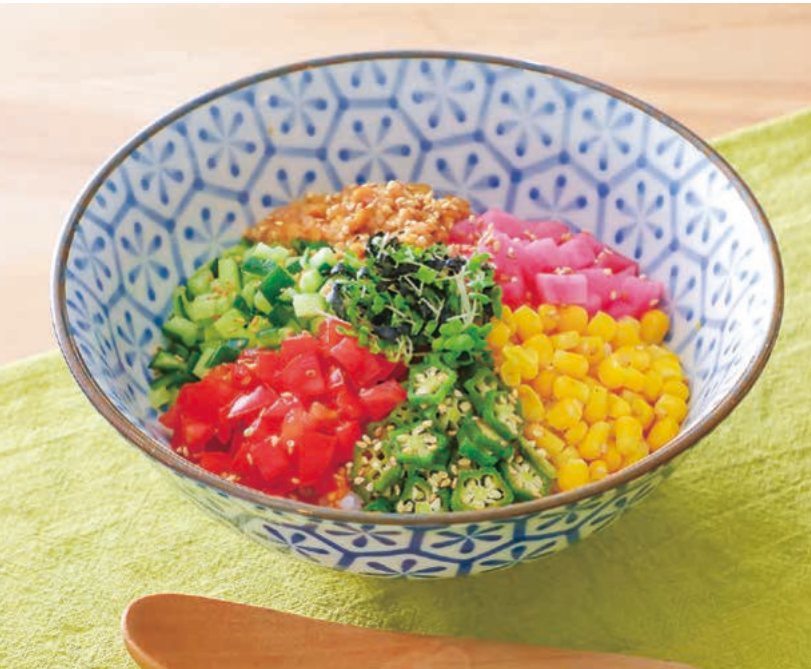
野菜
(カボチャ、レンコンなど)



その他
(甘いお菓子、スナック、ジュースなど)

7色かやくご飯

ご飯やパン・麺類などの糖質の多い食品は、食物繊維の多い野菜や豆類・きのこ・海藻などと合わせて摂るようにしましょう。噛み応えのある食材をプラスするとよく噛んで食べるようになるため、食後の血糖値の上昇が穏やかになり、肥満予防につながります。



(1人分 332 kcal 塩分 1.4 g)

photograph: Nana Watanabe

材料(2人分)

ひきわり納豆(たれ・辛子付き)	赤かぶの漬物(たくわんでも可)
…………… 2パック(30g×2個)	…………… 60g
オクラ …………… 5~6本(50g)	ブロッコリースプラウト …… 少々
きゅうり …………… 1本(80g)	焼きのり(細切り) …… 少々
ミニトマト …………… 6個(60g)	白ごま(炒り) …………… 少々
冷凍コーン …… 大さじ4(40g)	ご飯 …… 小どんぶり2杯(300g)

作り方

- ① オクラは塩もみしてさっと茹でてから小口切りにし、きゅうり、ミニトマト、赤かぶの漬物は5~6ミリ角に切る。
- ② 納豆は添付のたれと辛子を混ぜておく。
- ③ 冷凍コーンは水かぬるま湯をかけて戻しておく。
- ④ どんぶりにご飯を盛り、①②③を放射状にのせ、ブロッコリースプラウト、焼きのり、白ごまを散らす。



感染症対策で重要なのは、感染する前に予防接種を済ませておくことです。予防接種を受けることは、自分の身を守り、そして社会への蔓延を防ぐことにもつながります。

”

予防接種の大切さを、今一度考えよう

“

予防接種の 目的・意義とは

皆さんは予防接種の目的や意義について考えたことはありますか？ 東京都医師会のHPにも掲載していますが、予防接種の目的・意義とは ①一人ひとりがその病気にからまらないように、個人を病気から守ること（個人防御）。②皆さんの住んでいるコミュニティ、つまり、集団での感染拡大を防ぐこと（集団防御）。③予防接種を受けたくても受けられない人たちを感染症から守ること（集団免疫）の3つがあげられます。

しかしながら、時折「病気が流行していないなら接種しなくてもよいのでは」など、健康上の問題ではな

いさまざまな理由からお子さんへの接種を拒否する保護者もいるようです。病気が流行っていないなくてもウイルスが存在する限り感染する可能性がありますし、感染症にかかることで肺炎や肺炎などの合併症を起こす危険性もあります。また、まわりの人に病気を広げてしまい流行することもあるので、予防接種は個人だけの問題ではなく、社会的な意義を持つことを改めて認識し、今だけでなく将来のことを見据えて考えていただけたらと思います。

不安があれば かかりつけ医に相談を

コロナワクチンに関しても「接種しても感染するから無駄」「副反応が怖い」

などと言って拒否する人もいます。ですが、予防接種とは抗体をつくり、感染しても重症化を防ぐもので、接種したからといって感染しない訳ではありません。また抗体をつくっているのですから、注射した部分が腫れる、熱が出る、アレルギー反応が出るなどの症状が起きることもあります。アナフィラキシーショックなどの副反応によるデメリットがクローズアップされる傾向にありますが、三回以上ワクチン接種を行っている人は、重症化と死亡のリスクが明らかに低いことがわかっています。もちろん、健康上の理由から接種を不安に思う方もいるかもしれませんが、そんなときこそ、何でも相談できるかかりつけ医がいると心強い

と思います。現に、私の患者さんの中にもアナフィラキシーショック経験があり、接種を悩んでいた方が複数人いました。でもエビデンスに基づき安全性を伝えたところ、皆さん接種され何ともありませんでした。

世の中には情報が溢れていて、どれが正しい情報かを確かめるのは大変かもしれません。だからこそ信頼できる専門家に相談し、適切な判断をしていただくことを切に願います。



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。

お薬手帳持参で、薬代がお得に

薬局で薬を調剤してもらう際には、「薬剤服用歴管理指導料」というものが発生します。これは、処方された薬についての分析や管理、記録、説明などを根拠として発生する薬剤師への報酬です。

2016年4月の診療報酬改定により、薬手帳を持参すると管理指導料は380円で、持参なかった場合は500円がかかることになりました。持参した場合としなかった場合の差額は120円となり、医療費の自己負担が1割の人は10円、3割の人は40円の差額が生じる計算です。

ただし、一概に安くなるわけではなく、安くなる場合と安くならない場合があります。お薬手帳を持参して医療費が値下がりになるのは、「3か月以内に同じ薬局で薬を処方してもらったとき」のみです。3か月以上薬局に行かなかったときや、別の薬局で薬を処方してもらった場合はお薬手帳を持参しても安くなりません。最近ではアプリも普及しており^(※)、紙のタイプと比較してアプリなら受診時に忘れにくいというメリットがあります。上手に活用して薬の費用負担を軽減しましょう。

監修：社会保険労務士法人オフィストラステイ
社会保険労務士 岩田貴行先生



Comic:Shogo Yamagata

※注意：アプリは全ての薬局で対応しているわけではありません

ストレスを
ためない

暮らしかたのヒント



親しい人たちと交流する

💡 心の中にあるさまざまな不安やイライラなど、今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりした経験はありませんか。これは、自分の中でこだわっていた悩みが、言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

💡 ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になるものです。また、話しをすることで気持ちが整理されて自分で解決できたり、ときには、良いアドバイスをもらえたりします。



出典：厚生労働省 中央労働災害防止協会「こころの健康 気づきのヒント集」

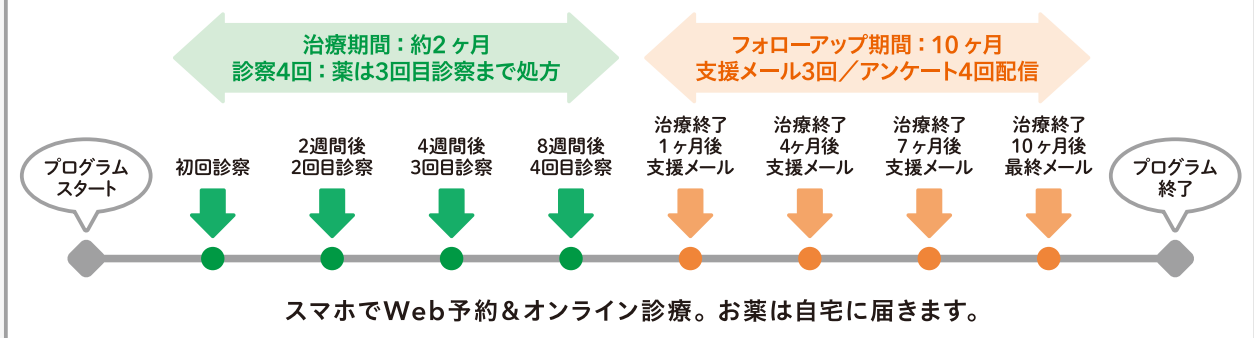
受診をした人の 約9割が禁煙に 成功しています

リンケージ実績データより：n = 7,465
最終診察日が2021年10月以前の対象者、かつアンケート回答者



のべ13,000人超が参加した オンライン禁煙プログラムで タバコから卒業しましょう！

● 禁煙治療の概要 ●



対 象

ロッテ健保組合の加入者（被保険者）

申込期間

2023年度内

募集人数

先着順

費 用

参加費用の自己負担なし**無料**

※通常57,000円を健保が負担します

申込はこちら


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

QRコードから申込ページへ遷移しますので
必要事項を記入し参加申込をしてください。
オンライン面談アプリをご案内します。

本事業は株式会社リンケージに委託しています。

個人情報に関しましては相互に締結した個人情報取り扱いに関する契約内容に従い、適切に取り扱います。

■ 参加に関するお問い合わせ

ロッテ健康保険組合 電話 03-5388-5625

■ プログラムについて

リンケージサポートデスク

電話 0120-33-8916

Mail sd@linkage-inc.co.jp

2023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 43,890円(被保険者) 37,620円(被扶養者) / 負担金 本人30%、配偶者40%(オプション個人負担)

申込
期間

2023年
3月6日(月) → 2024年
1月31日(水)

受診
期間

2023年
4月1日(土) → 2024年
2月29日(木)

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://happyllth.com>



コアラのマーチお薬手帳

2023年度の保健事業の一環として、ロッテ健康保険組合オリジナルの“コアラのマーチお薬手帳”をお配りいたします。組合員の皆様のお薬の記録として、またジェネリック医薬品のご利用促進にお役立てください。



四季の風景 *Scenery of the four seasons*



湖上を泳ぐ 赤谷湖鯉のぼり

群

馬県みなかみ町の春の風物詩として知られる、赤谷湖鯉のぼり。

毎年4月後半～5月末まで、家庭などで使われなくなった約150匹の鯉のぼりが、湖上の爽やかな風を受けて元気に泳ぎます。

相模ダム建造に伴ってできた赤谷湖は、春先は桜、夏は緑、秋には紅葉の名所として知られ美しい景観が魅力。湖の近くには、みなかみ18湯のひとつ「猿ヶ京温泉」の宿泊施設も多数点在するため、温泉に入りながら湖、鯉のぼり、新緑の見事な競演を楽しむこともできます。

address 群馬県利根郡みなかみ町相保105-2

access 車 月夜野インターより国道17号を猿ヶ京方面に約25分

電車 上毛高原よりタクシー、またはバスにて猿ヶ京行き「相保バス亭」下車

赤谷湖 鯉のぼり © 松田 大介 クリエイティブ・コモンズ・ライセンス(表示4.0 国際)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>