

けんぽだより

2023
秋号

No.154

CONTENTS

- 組合設立70周年を迎えて
- マイナンバーカード保険証を使いこなそう
- 「健康スコアリングレポート」で健康課題が明らかに
- 令和4年度 決算のお知らせ
- 歯科健診を習慣づけよう
- 解説健康保険関連ワード 特定健診・特定保健指導
- 内臓危機一発!! 便潜血
- 異国情緒味わうウォーキング
- ヘルシー&優しいレシピ
- お悩み解消! 1分ストレッチ
- ウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました
- 健保組合からのお知らせ
- 事務所移転のお知らせ
- 健康ポータルサイト(無料)に登録しよう!



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから

組合設立70周年を迎えて

千葉県医業健康保険組合

理事長 永 嶋 嘉 嗣

千葉県医業健康保険組合は、昭和28年11月1日の設立から令和5年を持ちまして、70周年の年を迎えることになりました。これも、長年にわたる事業主様並びに被保険者の皆様のご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

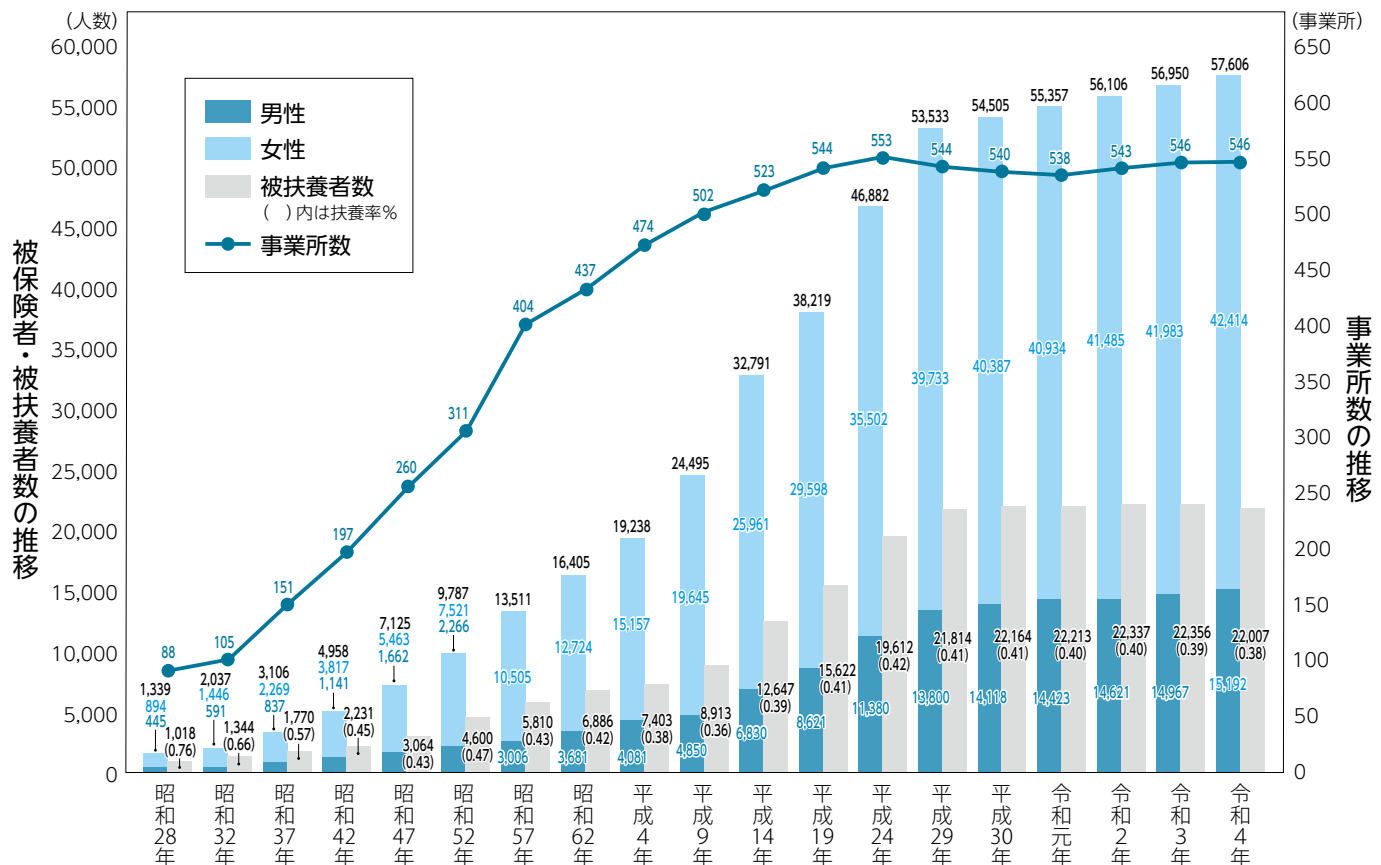
設立当初は、88事業所、被保険者1,339名でのスタートでしたが年々増加を遂げ、70周年を迎える現在では、542事業所、被保険者数58,238名(令和5年7月末現在)と千葉県内でも有数の組合に成長いたしました。

この間、国民の健康寿命の延伸を目指すデータヘルス計画の実施、その他医療費の効率化のため、種々の医療制度改革がありました。健康保

険組合を取り巻く情勢は、高齢者医療への拠出金負担額が年々増加し、新型コロナによる保険給付費の負担増など、健康保険組合の財政にとっては過重な負担が強いられることとなり、保険料の引き上げや各種保健事業の見直しなど大変厳しい運営を余儀なくされました。

このような厳しい状況ではございますが、当組合では、被保険者とご家族の皆様の健康保持増進と疾病予防に取り組むなど、引き続き事業運営に尽力してまいり所存であります。皆様におかれましても、生活習慣病などの予防にご留意のうえ健康にお過ごしいただき、健全な事業運営にご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

被保険者・被扶養者・事業所数の推移





厚生労働省
「マイナンバーカードの保険証利用」の資料等より

保険証利用登録はお済みですか？ マイナンバーカード保険証を 使いこなそう



マイナンバー提出についての お願い

健康保険組合では、会社(事業主)を通じてみなさん(扶養家族を含む)のマイナンバーを取得し国のオンライン資格確認システムに登録しています。未提出・提出遅れ、番号間違い、再発行などで変更があったのに未届けだったりすると、マイナ保険証を使用したとき、医療機関で「無効」「該当者なし」などと表示されてしまいます。
マイナンバーの提出は速やかに、間違いのないようお願いいたします。

患者にとってマイナ保険証の一番のメリットは、今までに受けた診療行為や使った薬、健診結果等の医療情報を医師・薬剤師らと共有できることにあります(患者の同意が必要)。これにより口頭でうまく説明できなくても、正確な情報に基づいた診断が受けられ、薬の重複なども回避できます。国は国民がよりよい医療を受けられるよう、さらに閲覧可能な医療情報の拡大を進めています。

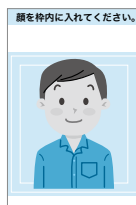
令和5年4月より医療機関等でのオンライン資格確認システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証が利用できる医療機関も増加しています。

もっと使える！
マイナ保険証と医療情報

マイナ保険証 の使い方

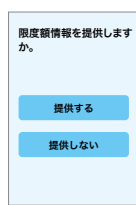


① マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



② 顔認証か暗証番号入力で本人確認
※かかりつけ医などでは職員の見目でOK

または



③ 情報取得の同意確認を
して受付終了

・診療情報
・薬剤情報
・特定健診情報
・限度額情報
の同意確認は受診の
都度行います。

マイナ保険証で医療機関・薬局と共有できる情報 ※受付で患者本人が同意した場合

診療情報

※令和4年6月以降に提出されたレセプトに含まれる情報をもとにした3年分の情報(令和3年9月以降に行われた診療行為)

医療機関を受診した際に受けた診療行為の情報です。

- 受診者情報
- 過去の診療情報
(医療機関名・受診歴・診療年月日・診療行為名など)

薬剤情報

※令和3年9月以降に診療したものから3年分の情報

医療機関や薬局等で受け取った薬の情報です。注射、点滴も含まれます。

- 受診者情報
- 過去のお薬情報
(医療機関名・薬局名・薬剤年月日・成分名・用法・用量など)

特定健診情報

※令和2年度以降に実施したものから5年分の情報

40～74歳を対象に実施されている特定健診の情報です。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報・質問票情報・メタボ判定・特定保健指導の対象基準判定

特定健康診査受診結果

作成日：2026年5月25日 1/3ページ

【個人情報】

診療／薬剤情報一覧	作成日：2023年3月27日 1 / 2ページ
氏名	診療 太郎
生年月日	1962年5月21日
性別	男
年齢	60歳
診療	00

この診療／薬剤情報一覧は、2023年2月まで診療行為及び医薬品情報を表示しています。但し、一部は表示されない場合があります。
(注)セプトや伝票の場合など、診療行為・医薬品が表示されない場合があります。

診療／薬剤	診療年月日	診療	薬剤	数量	単位	単位換算
22年7月 19日	19日	診療	1. 薬物情報提供	1回		
22年7月 19日	19日	診療	2. デジタル健康情報提供(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	3. デジタル健康情報提供(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	4. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	5. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	6. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	7. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	8. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	9. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	10. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	11. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	12. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	13. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	14. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	15. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	16. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	17. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	18. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	19. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	20. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	21. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	22. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	23. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	24. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	25. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	26. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	27. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	28. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	29. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	30. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	31. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	32. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	33. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	34. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	35. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	36. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	37. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	38. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	39. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	40. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	41. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	42. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	43. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	44. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	45. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	46. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	47. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	48. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	49. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	50. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	51. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	52. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	53. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	54. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	55. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	56. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	57. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	58. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	59. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	60. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	61. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	62. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	63. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	64. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	65. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	66. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	67. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	68. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	69. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	70. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	71. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	72. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	73. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	74. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	75. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	76. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	77. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	78. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	79. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	80. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	81. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	82. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	83. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	84. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	85. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	86. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	87. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	88. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	89. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	90. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	91. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	92. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	93. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	94. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	95. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	96. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	97. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	98. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	99. CT検査(1回)	1回	10分	1回分
22年7月 19日	19日	診療	100. CT検査(1回)	1回	10分	1回分

患者本人も、
マイナポータル*で
これらの情報を
見ることができます

*マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の
情報が見られる自分専用のサイト

「健康スコアリングレポート」 で健康課題が明らかに

令和4年度版(令和3年度のデータが基)の「健康スコアリングレポート」が厚生労働省から届きました。

加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを、全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したものであり、この情報を健保組合と事業主が共有し、被保険者や被扶養者の皆さまへの予防・健康づくりを活性化させることを目指したものです。

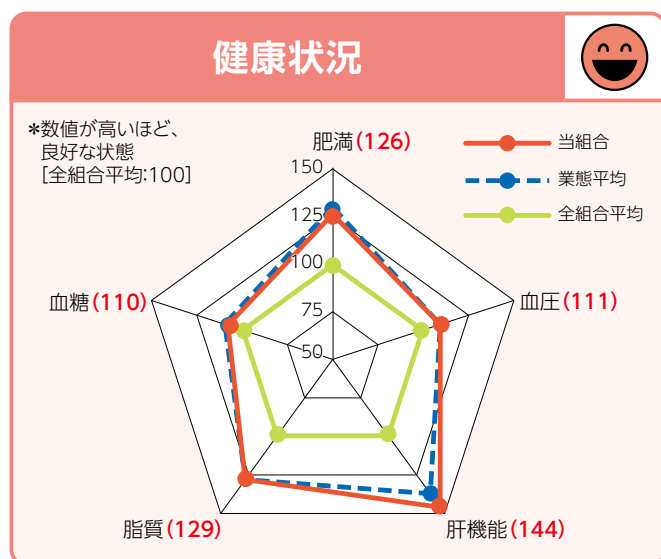
本データは「健康状況」「生活習慣」を含め特定健診・特定保健指導の対象である40歳～74歳の方のデータとなります。

特定保健指導の
積極的な利用を
お願いします



当組合の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

リスク保有者の割合は概ね良好で、肥満・肝機能・脂質リスクは最高評価、血圧・血糖リスクは5段階中4番目の高評価でした。

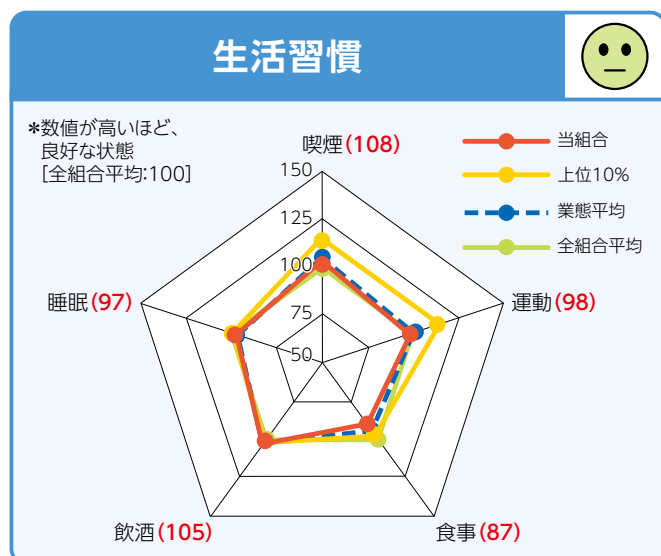


	良好 ← 中央値と 同程度 → 不良				
肥満 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
血圧 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
肝機能 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
脂質 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
血糖 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫

※令和3年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

当組合の生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣は、喫煙習慣・飲酒習慣リスクは最高評価だったものの、食事習慣及び睡眠習慣リスクは平均を下回りました。



	良好 ← 中央値と 同程度 → 不良					ランクUPまで (※1)
喫煙習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	最上位 です
運動習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	あと 92人
食事習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	あと 359人
飲酒習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	最上位 です
睡眠習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	あと 93人

※令和3年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

健康スコアリングレポートから、当組合の「生活習慣病リスク保有者の割合」は、全組合平均と比べると、良好のランクとなっておりますが、「適正な生活習慣を有する者の割合」は、中央値と同程度であり、特に「食事習慣及び睡眠習慣リスク」においては、不良のランクとなっていることが確認できます。

また「食事習慣リスク」では、朝食を抜く方、朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取する方、早食いをする方が多い傾向にあるため、最も不良のランクとなっております。

悪い生活習慣は、高血圧症、糖尿病、脂質異常、肥満などを引き起こす原因となります。まずは、食事と睡眠の生活習慣から見直してみませんか？

食生活改善の **コツ** → 栄養のバランスと食べ方がポイント

1

朝食を抜かない
(1日3食
規則正しく)

朝食は、1日の活動の元となる**エネルギー源(ブドウ糖)**を脳に送り、**集中力をアップ**させるなど、「やる気」の源となる

4

食べる順番も
考慮する

食事の**最初に野菜**を食べ、**次に肉魚**(たんぱく質)、そして**ごはん**(炭水化物)の順に食べるようにすると、野菜に多く含まれている食物繊維が糖質の吸収を抑えてくれ、**血糖値の上昇を抑えてくれる**

2

ゆっくり、
よくかんで

時間をかけ、よくかんで食べると消化・吸収によいばかりではなく、食べすぎや食後の高血糖が抑えられて、**太りにくくなる**

5

背の青い魚を
食べる

サンマやサバなどの青背魚には、良質なたんぱく質や脂質が豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があり、**動脈硬化や脂質異常症の予防**に効果が期待できる

3

野菜を
たっぷり取る

野菜は、**ビタミンやミネラル、食物繊維**を多く含んでおり、特に、**キノコや海藻、葉物の野菜**は、カロリーも低く、ビタミンやミネラルも豊富

6

間食・脂質の
多いメニューは
明るいうちに

就寝2時間前の飲食は、その後のエネルギー消費が少なく、脂肪がたまりやすい。また、**食後すぐに眠ると、血糖が高い状態が続く**ことも太る原因

よい睡眠の **コツ** → 体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

朝

眠った時間にかかわらず、**毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて**体内時計をリセットする。また、**朝食をとって頭とからだの目覚めを促す**。

昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、**軽い運動**を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。

夜

夜は、**自分に合った方法でリラックスし**、休息モードに。**寝酒・タバコ・カフェイン(コーヒー・お茶など)は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける**。

眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、**一旦寝床から出て**ぼーっとテレビを眺めるなど**リラックス**。眠くなってから再び寝床へ。

日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいいびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

令和4年度

決算のお知らせ

令和5年7月19日の組合会において、当健康保険組合の令和4年度決算が承認され、決定いたしました。

経常収入支出決算額

経常収入合計	249億6,084万円
経常支出合計	258億7,144万円
経常収入支出差引額	▲9億1,060万円

経常収支は、▲9億1,060万円と2年連続の赤字となり、財政的には厳しい事業運営となっています

令和4年度決算概要

収入面では、被保険者数の増加に加え平均標準報酬月額額の増により、保険料収入は増加したものの、支出面で、新型コロナウイルス感染者などによる医療費や傷病手当金の請求件数の増加によって、保険給付費が増加したため、赤字決算となりました。

今後は、団塊の世代が75歳を迎えて後期高齢者が増加することによる支援金の増加等で、厳しい財政状況となることが予測されているため、引き続き保険給付の適切な支給、諸経費の節約等により支出の節減に努めてまいります。

保健事業実施状況

保険者機能強化アクションプラン（第1期）の2年目にあたり、新たに前期高齢者（65歳以上）に対する取り組みとして、多剤服薬者へのポリファーマシー通知及び健康年齢通知を新規事業として実施しました。

「特定健診事業」の実施率については、事業主様の理解のもと、目標の85%を超えました。「特定保健指導事業」については、コロナ禍をきっかけに導入したICTを活用した取り組みなどにより実施率は向上していますが、国が定めた目標値の30%には未だ届いていないため、引き続き実施率向上に努めてまいります。

令和5年度も、歯科口腔健康診査及び歯科保健指導などの新規事業を実施しておりますので、皆さまも積極的にご活用ください。

収入

科 目	令和4年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	24,671,697	428,283
調整保険料収入	357,797	6,211
繰越金	100,000	1,736
繰入金	1,500,000	26,039
国庫補助金収入	14,407	250
財政調整事業交付金	270,654	4,698
雑収入	63,744	1,107
収入合計	26,978,299	468,324
経常収入合計	24,960,841	433,303

支出

科 目	令和4年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	280,010	4,861
保険給付費	15,375,752	266,912
（法定給付費）	15,112,292	262,339
（付加給付費）	263,460	4,573
納付金	9,243,724	160,465
（前期高齢者納付金）	3,469,226	60,223
（後期高齢者支援金）	5,774,314	100,238
その他	184	3
保健事業費	945,871	16,420
財政調整事業拠出金	360,679	6,261
その他	26,113	453
支出合計	26,232,149	455,372
経常支出合計	25,871,444	449,110

収入支出差引額 7億4,615万円
経常収入支出差引額 ▲9億1,060万円

令和4年度の決算をグラフでみると…



一般勘定

収入

269億7,829万円

皆さまから
いただいている
保険料収入 246億7,169万円
91.5%

調整保険料 3億5,779万円 1.3%
その他 19億4,881万円 7.2%

支出

262億3,214万円

保険給付費
153億7,575万円
58.6%

納付金
92億4,372万円
35.2%

事務費 2億8,001万円 1.1%
保健事業費 9億4,587万円 3.6%
その他 3億8,679万円 1.5%

決算残金 7億4,615万円

残金は、6億4,576万円を別途積立金として積み立て、1億円を繰越金として、39万円を財政調整事業繰越金として次年度に繰り越しました。

主な収入

健康保険収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。246億7,169万円となりました。

繰入金

収入不足を補うため、別途積立金から15億円繰り入れました。

国庫補助金収入

高齢者医療支援金等の負担金や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、1,440万円でした。

雑収入

第三者行為の求償金や積立金の利子等の収入で、6,374万円でした。



主な支出

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金（出産手当金、傷病手当金等）のために支払った費用として、153億7,575万円支出しました。

納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために34億6,923万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ57億7,431万円支出しました。

保健事業費

皆さまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、人間ドック補助金などの疾病予防や健診事業を中心に総額で、9億4,587万円支出しました。



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

平成29年度から導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しております。

収入合計 31億2,112万円

支出合計 28億2,236万円

収入支出
差引額 2億9,876万円

収入

31億2,112万円

介護保険収入
30億1,106万円 96.5%

その他 1億1,006万円 3.5%

支出

28億2,236万円

介護納付金
28億2,218万円 99.99%

その他 18万円 0.01%

決算残金 2億9,876万円

残金は2億8,876万円を準備金として積み立て、1,000万円を次年度に繰り越しました。

習慣づけよう

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が令和7年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

歯と全身の関係

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。



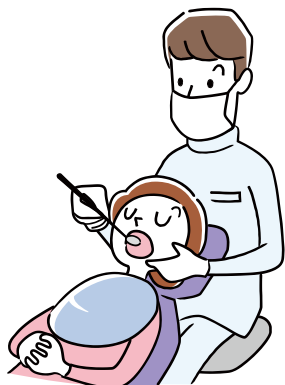
定期的に

プロフェッショナルケア

歯科健診、歯石除去など

を受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より





の健康を守る

歯科健診を

■当組合の医療費統計(上位5疾患)

(単位：円)

	令和元年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度	
1位	歯肉炎及び歯周疾患	782,881,170	歯肉炎及び歯周疾患	791,292,366	歯肉炎及び歯周疾患	881,575,441	歯肉炎及び歯周疾患	909,205,029
2位	う蝕	340,985,050	う蝕	334,677,313	新型コロナウイルス感染症	367,256,809	新型コロナウイルス感染症	753,806,114
3位	アレルギー性鼻炎	330,955,645	アレルギー性鼻炎	330,779,416	う蝕	349,577,366	胃食道逆流症	379,801,574
4位	本態性高血圧症	312,150,073	本態性高血圧症	312,914,183	胃食道逆流症	346,600,141	アレルギー性鼻炎	362,275,738
5位	胃食道逆流症	287,088,756	胃食道逆流症	311,631,711	アレルギー性鼻炎	339,098,910	う蝕	351,562,612

当組合の被保険者と被扶養者が受診された過去4年間の医療費の上位5疾患は、上の表のとおりとなり、毎年、歯周病やう蝕の医療費が上位を占めています。

むし歯や歯周病等の疾患により咀嚼機能が低下すると、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。「歯・口の健康」を通して生活習慣病の予防・改善をしていただくために、令和5年度から実施しております「歯科口腔健康診査及び歯科保健指導」をぜひご活用ください。

なお、定員は先着200名ですので、お早めにお申し込みください。

※申請書等につきましては、当組合ホームページ [歯科口腔健康診査](#) をご覧ください。



令和5年度

歯科口腔健康診査及び歯科保健指導の実施について

歯科口腔健康診査(歯科健診)

対象者 18歳以上の被保険者
及び被扶養者

定員 先着200名
(申込受付中)

健診受診期間

令和5年6月1日～令和6年2月29日

健診の費用

無料

(健診とは別に治療を希望される場合は、保険診療となり自己負担が発生します)

歯科健診の内容

歯の状態、歯周病の状態、口腔粘膜疾患診査、口腔機能などの相談及び保健指導、ブラッシング指導

受診の流れ

1 健保組合へ申込みをする

- 歯科口腔健康診査の受診にあたっては、事前に当組合へ申込みが必要です。
(事業主の取りまとめによる申請、または個人による申請が可能です)
- 申し込み受付後に「受診券」、「歯科口腔健康診査票」をお送りします。

2 協力歯科医院に予約する

- 協力歯科医院一覧から受診歯科医院を選択し、電話予約する。
- ※協力歯科医院については、当組合ホームページにリンク先(千葉県歯科医師会)を掲載してあります。
なお、予約の際は、「千葉県医業健康保険組合の歯科口腔健康診査」であることを必ずお伝えください。

3 歯科口腔健康診査を受ける

- 受診当日は、「受診券」、「健康保険証」、「歯科口腔健康診査票」を忘れずにお持ちください。

解説

健康保険

関連ワード

特定健診・特定保健指導

～生活習慣病のリスクの発見・予防～

解説します

特定健診・
特定保健指導
とは？

特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。



対象になるのは？

特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導対象の基準

①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

追加リスクが1個で喫煙しない人 → 動機づけ支援

追加リスクが1個で喫煙する人、
追加リスクが2個以上の人 → 積極的支援

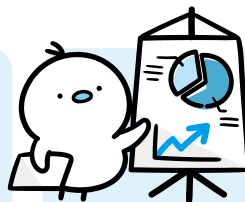
②①に該当せず、BMIが25以上

追加リスクが1個の人、
追加リスクが2個で喫煙しない人 → 動機づけ支援

追加リスクが2個で喫煙する人、
追加リスクが3個の人 → 積極的支援

追加リスク

血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%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
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上



受けないとどうなる？

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。

特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。

とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

One Point!

用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。

支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

>>> 特定保健指導に該当した方へ

保健指導に該当した方には、「特定健診のお知らせ」に「特定保健指導利用券」が同封された案内が届きますので、必ず保健指導を受けてください(無料で受けられます)。

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、大腸がんと関係が深い「便潜血」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

便潜血

陽性(+)の人は要注意!

便潜血反応とは?

いわゆる検便を行って、便に血液が混ざっているか調べます。大腸内にがんやポリープがあると、便の移動により擦れて出血をすることがあるため、便内の血液の有無を調べる便潜血検査を行うことで、**大腸がんの疑いがあるかどうかを判定**することができます。

もし陽性の結果が出た場合は、「痔持ちだから」「硬い便で肛門が切れたのかも」「前に精密検査を受けて異常なしだったから」と自己判断して放置するのは危険です。

健診結果を要チェック! /



陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

すべての大腸がんがこの検査で陽性になるわけではありません。進行した大腸がんであっても、できた場所などによって陰性になる可能性もあるので、少しでも不調を感じたら病院の受診を。



陽性(+) ▶ 「大腸がんの精密検査を」

大腸がんや悪化して今後がんになる可能性があるポリープといった消化器疾患が隠れているかもしれません。ただし、大腸の炎症や痔でも陽性になるケースもありますので、必ず精密検査で原因を調べましょう。

放置していると...

早期発見のチャンスを失う!! 大腸がんとは

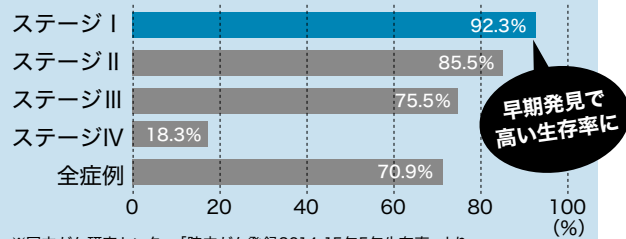
食生活の欧米化などの影響で増加傾向にあり、男性はおよそ10人に1人、女性はおよそ12人に1人が大腸がんになっており、**男女合わせると1番多く診断されているがん**になります。50代からかかる人が増えていき、女性のがんでの死亡者数は大腸がんが1位です。大腸がんは、**精密検査を受ける人が7割ほどと他のがんに比べて少ない**現状がありますが、比較的進行が遅いので、**早く発見することができれば治る確率も高くなります**。精密検査を受ける人が増えれば、その分亡くなる人が減るがんなのです。

精密検査の基本は大腸内視鏡検査

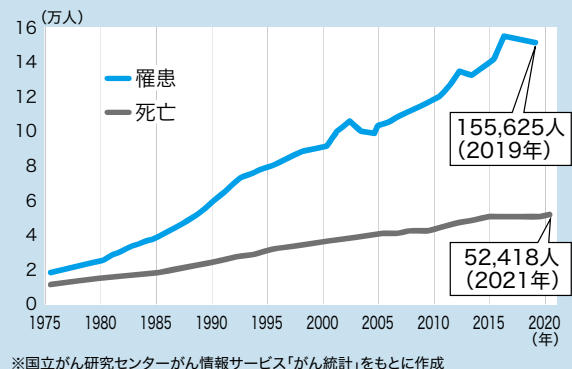
内視鏡を肛門から大腸に挿入し、くまなく観察します。がんやポリープの診断をより確実に行うことができ、早期がんやポリープをその場で切除することも可能です。鎮静剤を利用して、なるべく苦痛の少ない検査をする施設も増えてきています。



大腸がんの病期別生存率 (5年生存率)



大腸がん罹患数・死亡数の年次推移



日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のマチュピチュ

たけだじょうせき

竹田城跡

兵庫県朝来市

竹田城跡は兵庫県中部の朝来市内にある、標高354mの古城山山頂に位置し、虎が臥しているかのような姿から別名「虎臥城」とも呼ばれています。完存する石垣遺構は、日本100名城の一つにも選ばれているだけでなく、ペルーのマチュピチュに似ていると話題になっています。秋になるとしばしば雲海に包まれ、まるで天空に浮かんでいるかのような幻想的な光景が見られます。



最高の雲海に出会う条件!

雲海の発生するシーズンは9～11月ごろ。下記の条件がそろえば明け方から午前8時頃の限られた時間に雲海が発生します。

- 前日の晩から明け方にかけての冷え込み
- 当日の早朝と日中の気温差が大きい
- よく晴れていて風が弱い

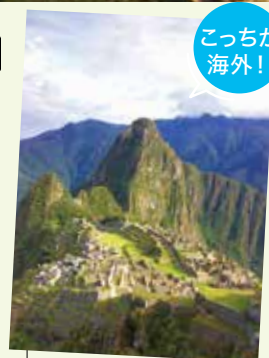
必要な装備

懐中電灯
竹田城跡には電灯がありません。



レインウェア
雲海(=水蒸気)に包まれると濡れるため。

運動靴
足元が悪いので、ヒールやサンダルはNG。



こっちが海外!

マチュピチュ(ペルー)
1911年に発見された、古代インカ帝国の遺跡。アンデス山脈の標高2,400mの断崖の上にあり、山裾からはその姿を確認できないことから「空中都市」とも呼ばれています。

竹田城跡周辺散策マップ

ルート



情報館 天空の城

石垣を再現したジオラマや、出土した珍しい遺物の展示、築城体験パズルなどがあります。竹田城跡関連グッズも購入できます。

パンケーキとコーヒー ぽわん

歩き疲れたらカフェでちょっと休憩。デザート系だけでなくお食事系のパンケーキも充実しています。

合計距離

2.9km

合計時間

約3時間

※見学時間含む



但馬牛の
チリコンカン
をチョイス!

並河商店

竹田城にちなんだお菓子や地酒、但馬牛加工品など豊富な品揃え。お土産はここで。



竹田城跡

エサは情報館で買えるよ!

錦鯉のいる小川

駅裏登山道



駅裏登山道

距離は短くても急な登山道のため、体力が要ります。体力に自信がない方や登山道に慣れていない方、天候が悪い時は駅からのバスを利用するとよいでしょう。

竹田の町並み

城下町として発展した名残が町の随所に見られます。元武家屋敷だったお寺が建ち並ぶ通りには、白壁の塀や松並木が続きます。



秋野菜の 和風ミネストローネ



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 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。

1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏肉(むね) 1枚(200g)
塩こうじ 大さじ2
にんじん 1/3本(50g)
ごぼう 30g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2袋(50g)
大豆水煮 50g
にんにく(チューブ可) 小1かけ
オリーブ油 大さじ1/2
和風だし汁 500ml
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2〜3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。



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。

腰痛解消

30秒キープ
×
左右

1分
ストレッチ



1

イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

2

余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。



座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。

ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

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!

令和5年5月14日～6月17日の期間でウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました。今回は、過去に開催した参加者を上回る1,055名の方にご参加いただきました。参加賞の代わりに「寄付」を希望した方の分を取りまとめ、令和5年8月に日本赤十字社千葉県支部の活動資金として寄付(98,500円、197名分)をいたしました。ウォーキングキャンペーン(後期)にもぜひご参加いただき、皆さまの健康づくりのきっかけとなれば幸いです。



令和5年度第3回ウォーキングキャンペーン(前期)参加状況

■参加人数及び男女比率

	男性	女性	合計
参加者人数	302人 (28.63%)	753人 (71.37%)	1,055人

被保険者…1,023人 被扶養者…32人

■1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	103人(9.76%)
15日以上	952人(90.24%)

(※65歳以上は6,000歩)

ウォーキング
キャンペーン参加後、
体調が良好と
回答した方

37%

参加された方々の 感想を ご紹介いたします

- キャンペーンを通じて歩数を意識するようになって「あと少し歩いてみようかな？」と思うようになりました。(20代女性)
- 初めて参加しました。平日は仕事があり時間が取れませんでした。土日の休みは、意識して頑張りました。身体が軽くなった感じがしています。出来る限り継続していこうと思っています。(50代女性)
- 特定健診で前年度より値が悪くなり、このウォーキングキャンペーンを機会に歩く事を心掛け体調も良くなったような感じがするので、継続していきたいと思う。(50代男性)
- 参加賞を日本赤十字社へ寄付できるというのが良いと思ったので、参加しました。ありがとうございました。(30代女性)

健保組合からのお知らせ

公 告

(令和5年7月31日現在)

■編入事業所

事業所名称	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 久康会	市川市	令和5年 7月1日

■脱退事業所

事業所名称	事業所所在地	脱退年月日
片倉外科医院	銚子市	令和5年 3月1日
諏訪部産婦人科	千葉市花見川区	令和5年 3月31日
医療法人社団 有相会 最成病院	千葉市花見川区	令和5年 4月1日
医療法人社団 育慈会 岩佐産婦人科医院	東金市	令和5年 4月1日
医療法人社団 朋友会	船橋市	令和5年 4月21日
我孫子つくし野病院	我孫子市	令和5年 7月1日



健保組合の現況

(令和5年7月末現在)

事業所数	被保険者数			被扶養者数	扶養率	標準報酬月額		
	男	女	合計			男	女	合計
542	15,308	42,930	58,238	21,251	0.36	480,983	305,484	351,615

事務所移転のお知らせ

令和5年10月10日から下記の住所に移転いたします。

各種書類の送付先及び電話番号の変更によりご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

また、ご来所の際は8階事務所フロアまでお越しください。

なお、専用駐車場はございませんので、お車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

新住所

〒260-0013
千葉県千葉市中央区中央3-10-4
マーキュリー千葉 8階

電話番号

043-215-8205

FAX番号

043-215-8206

最寄り駅

千葉都市モノレール 葭川公園駅 徒歩8分



千葉県医業健康保険組合専用

健康ポータルサイト(無料)に登録しよう!

健康ポータルサイト「ハピルス」は、40歳以上の方で当組合に特定健診のデータの登録がある場合、**過去の健診結果が閲覧できる**他、健康情報、健康レシピ、健康コラム等の情報を提供しております。
なお、40歳未満の方でもご登録いただくと、健康レシピ、健康コラム等がご覧いただけます。

登録がお済みでない方は「**健康ポータルサイト**」にアクセスして「**初回登録**」!
全てのコンテンツが無料でずっと利用できます!

スマホの初回登録ページ



初回認証 ID・
パスワードを入力

お手元に「健康保険証」をご用意ください!

STEP1 下記のURL、またはQRコードより専用の初回登録ページにアクセス

■専用初回登録ページ

https://happyth.com/register/step1_2



STEP2 案内に沿って、健康保険証に記載の必要項目を入力

① 初回認証 ID: 「cik」+「記号」+「番号」+「フリガナ(全角)」
(例) cik5120333イギョウタロウ

② 初回認証 パスワード: 「生年月日」
(例) 19760101

STEP3 メールアドレスを入力

※スマートフォンやタブレットの設定で、受信拒否設定やドメイン指定をされている方は、「@bohc.co.jp」からのメールを受け取れるよう設定変更をお願いします

STEP4 生活習慣アンケートを入力

※入力していただくと、各個人に適した健康情報を閲覧できます

STEP5 最終内容を確認し、初回登録完了です

