

荏原けんぽ

ご家族みんなで読みましょう

TOPICS

補助金があります！

早期発見・早期治療のために
「がん検査」「人間ドック」を受けましょう！

▶ P8・P9

2024.06

夏号

Vol.378

CONTENTS

- 02 令和6年度予算
- 04 令和6年度保健事業
- 05 令和6年度保険給付
- 06 健康保険料ならびに介護保険料月額表
- 07 知って納得！健康保険
- 08 がん検査を受けましょう！
- 09 人間ドックを受診しましょう！
- 10 糖尿病・高血圧重症化予防のための受診勧奨通知
胃部・便潜血検査についてのご案内
- 11 脳トレチャレンジ！「健康なぞなぞ」
- 12 ドクター相談室「痛風と背後に潜む高尿酸血症」
- 14 公告
- 15 インフォメーション
- 16 スポーツニュース・Pep Upのご案内

令和6年度予算が決まりました。



荏原健康保険組合の令和6年度予算と事業計画が、先に開催された組合会で可決承認されました。ここに概要を報告いたします。

令和6年度収入支出予算概要表

増加する保険給付費に対応した 予算編成

令和6年度予算編成の経緯

全国の健康保険組合の中には、高齢者医療制度における納付金や支援金の増加によって財政が逼迫している組合もありますが、当健康保険組合では平成30年度以降、安定的な財政状態を維持しております。令和6年度も一般勘定においては、納付金、支援金の増加にも対応できる財政状況が見込まれることから、保険料率は令和5年度と同じ8.8%といたしました。ただし、保険給付費に関しては令和5年度から増加傾向であるため、これを考慮し、経常収支においては赤字の予算編成としております。

介護勘定については、介護保険収入が介護納付金より多い状況が続いたこともあり、令和6年度は保険料率を引き下げました(1.9%→1.6%)。また、令和5年度からの繰越金もあるため、引き続き令和6年度も黒字予算としております。

■一般勘定

【収入】被保険者数は、前年度より811人増の14,446人で、この被保険者数の増加に加え、標準賞与額が増加傾向にあることから、保険料収入は昨年度予算より約9.8%増を見込んでいます。

【支出】保険給付費は令和3年度後半から継続して伸びる傾向にある中で、令和5年度の状況が予測よりも増加したことから、令和6年度予算では昨年度より約13.0%増といたしました。納付金については、令和4年度における概算額に対する確定額との差額の納付も発生することから、昨年度予算比で約18.1%増といたしました。

■介護勘定

介護保険料率を1.6%に引き下げましたが、収入は標準賞与額の増加傾向によって介護保険収入が伸びていることに加え、繰越金も4億3,638万4千円計上することにより、昨年度比0.9%増の14億7,869万3千円となりました。介護納付金等の11億5,990万2千円の支出に対して3億1,879万1千円の黒字を見込んでいます。

■一般勘定

【収入】

科目	予算額	被保険者1人当たり額
健康保険収入	8,458,519 千円	585,527 円
調整保険料収入	127,099	8,798
繰越金	402,733	27,879
国庫補助金収入	2,682	186
出産育児交付金	2,284	158
財政調整事業交付金	63,000	4,361
雑収入	7,287	504
合計	9,063,604 千円	627,413 円
経常収入合計(A)	8,470,588 千円	586,362 円

【支出】

科目	予算額	被保険者1人当たり額
事務所費	140,039 千円	9,694 円
組合会費	543	38
保険給付費	4,354,541	301,436
法定給付費	4,281,791	296,400
付加給付費	72,750	5,036
納付金	3,926,987	271,839
前期高齢者納付金	1,639,475	113,490
後期高齢者支援金	2,287,500	158,348
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	10	1
流行初期医療確保拠出金	1	0
保健事業費	280,822	19,439
還付金(保険料、調整保険料)	720	49
営繕費	1	0
財政調整事業拠出金	127,099	8,798
連合会費	3,149	218
雑支出	4,000	277
予備費	225,703	15,624
合計	9,063,604 千円	627,413 円
経常支出合計(B)	8,707,781 千円	602,781 円

経常収入支出差引額(A)－(B) -237,193千円

■介護勘定

【収入】 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 8,402人

科目	予算額	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当たり額
介護保険収入	1,042,302 千円	124,054 円
繰越金	436,384	51,938
繰入金	0	0
雑収入	7	1
合計	1,478,693 千円	175,993 円

【支出】

科目	予算額	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当たり額
介護納付金	1,159,701 千円	138,027 円
介護保険料還付金	200	24
雑支出	1	0
予備費	318,791	37,942
合計	1,478,693 千円	175,993 円

令和6年度の事業計画について

今年度も引き続き、「迅速・確実な保険適用・給付事業」「組合員全員の健康を維持・増進するための保健事業」を推進してまいります。また、業務の効率化を関係各部署と連携して進めてまいります。

保健事業については、令和6年度より新たな計画（第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導計画）が始まるため、その計画を着実に実施してまいります。また、令和5年4月より導入した健康ポータルサイト「Pep Up（ペップアップ）」を活用して、より積極的な情報発信と利便性を高めて組合員の健康意識の向上に努めるとともに、特定健診・特定保健指導の実施率向上、生活習慣病重症化予防のための受診勧奨の促進等に取り組んでまいります。

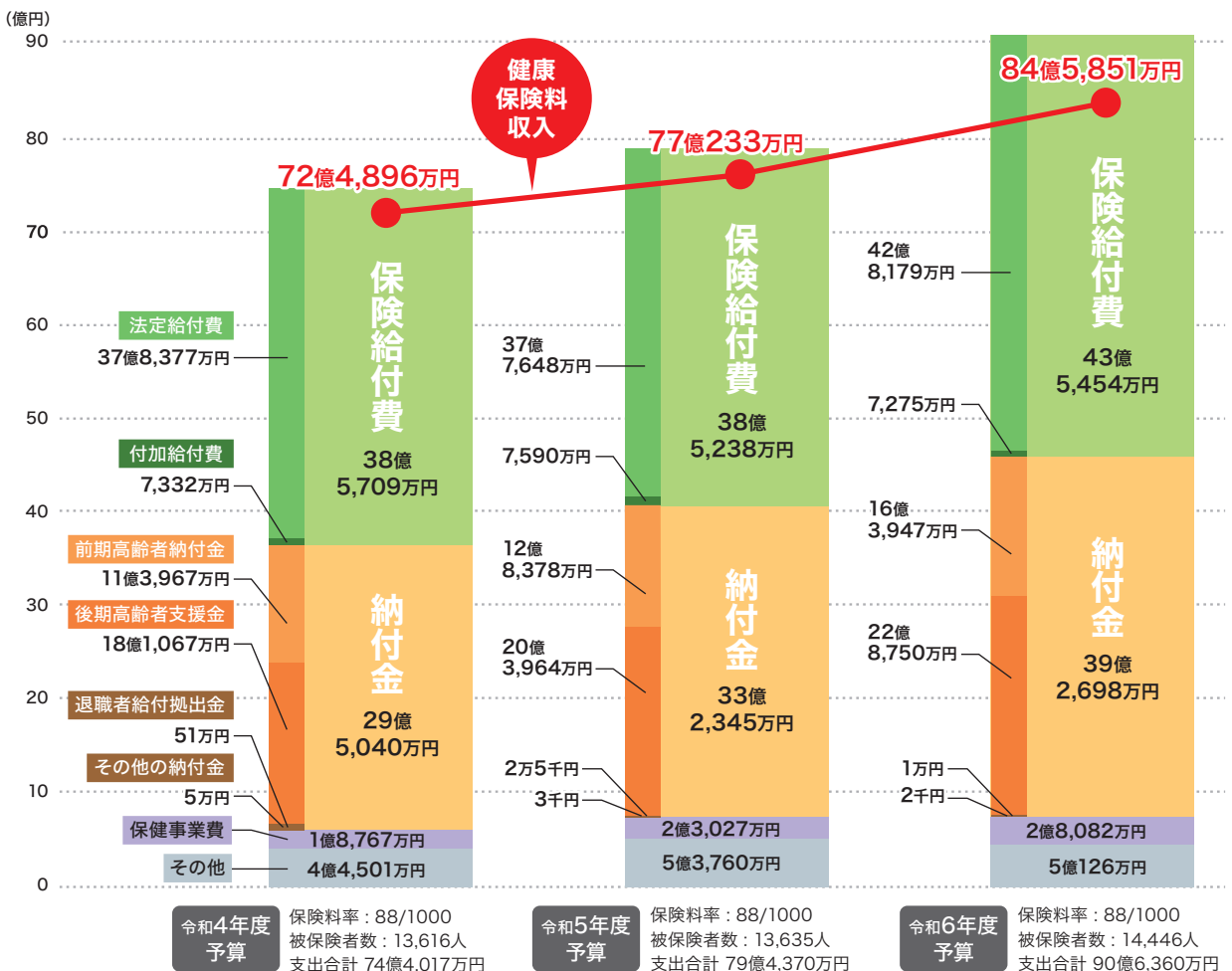
さらに、電子申請やオンライン資格確認、マイナンバーカードと健康保険証の一体化等の制度に対する環境整備やICT化に的確に対応してまいります。情報セキュリティの強化、事業主との連携強化等においても、引き続き体制整備に取り組んでまいります。

今後の見通し

来年の令和7年度には、いわゆる「団塊の世代」のすべての方が75歳に到達することにより、後期高齢者支援金の急増が危惧されています。令和7年の後期高齢者人口は2,180万人、65～74歳の前期高齢者人口は1,497万人となり、高齢化率（＝65歳以上の人口割合）は30.0%に達すると予測されています（『令和4年版高齢社会白書』より）。その一方で少子化にも歯止めがかからないため、今後も高齢者医療制度への拠出金の負担は重く、健康保険組合を取り巻く環境は引き続き厳しい状況が予想されます。このような中、当健康保険組合といたしましては、安定的な財政状況を堅持すべく、鋭意努力していく所存です。

皆さまにおかれましては、健康診断をはじめとした当健康保険組合の保健事業を積極的にご活用いただき、ご自身の健康の保持・増進に努めていただきますようお願い申し上げます。

一般勘定 保険料収入・支出予算の推移



保健PRのために

- 広報誌発行「荏原けんぽ」で組合事業をPR、健康診断の受診勧奨、病気の知識の普及
- 被扶養者・任意継続被保険者向けに「健康診断のご案内」の配布
- リーフレットの配布(随時)
- 「健康保険」の配布 全議員
- 新聞の配布(毎月) 各事業所および全議員
- 健康ポータルサイト「Pep Up」



健康増進のために

- 文化体育会助成
- レクリエーション助成(随時)
- マイヘルスアップキャンペーン
- Pep Up ウォーキングイベントなど
- フィットネスクラブ加入・利用補助(年間)
コナミスポーツ 株式会社 法人会員加入

病気予防のために

① 健康診断

- 生活習慣病健診(随時)
35歳・40歳以上の被保険者を対象
30歳以上の被扶養者および任意継続被保険者を対象
- 再検査(随時)
生活習慣病健診を受診した被保険者を対象
- 人間ドック(年間)
35歳・40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に自己負担金50%(税込)にて実施
- 子宮がん・乳がん検査(4月~12月)
30歳以上の被保険者および被扶養者を対象
- 前立腺がん検査(4月~12月)
50歳以上の被保険者および被扶養者を対象
- 巡回レディース健診
30歳以上の被扶養者を対象
- 特定健診(随時)
40歳~74歳の被扶養者および任意継続被保険者を対象
健保連: 集合契約、ウィーメックス: 提携施設
- インフルエンザ予防接種(10月~2月)
被保険者および被扶養者を対象
ウィーメックス: 提携施設

② 疾病予防

- ファミリー健康相談
メンタルヘルスカウンセリング(随時)
電話・メール・面談にて 委託先: 株式会社 法研
- 健康管理事業推進委員会(随時)
- 禁煙支援 事業主が取り組む事業の費用補助
- ポリファーマシー通知 委託先: 株式会社 JMDC
- 特定保健指導(随時) 保健師・看護師・栄養士による指導
委託先: SOMPOヘルスサポート 株式会社
株式会社 保健支援センター
株式会社 フィッツプラス 一部健診施設にて実施
- 生活習慣病予防セミナー
- 生活習慣病重症化予防対策

その他

- 訪問健康相談および生活指導(年間)
前期高齢者宅を訪問
委託先: SOMPO ヘルスサポート株式会社
- ジェネリック医薬品利用促進
委託先: 株式会社 法研

保健事業に関するお問い合わせは

kenpo_hokenjigyo@ebaracom まで

法定給付

健康保険法で支給基準や要件などが決められた給付です

療養の給付・療養費・ 家族療養費・第二家族療養費※	■本人・家族 医療費の7割(義務教育就学前8割)
高額療養費・合算高額療養費	■本人・家族 標準報酬月額83万円以上 自己負担額-(252,600円+(医療費-842,000円)×1%) 標準報酬月額53万円～79万円 自己負担額-(167,400円+(医療費-558,000円)×1%) 標準報酬月額28万円～50万円 自己負担額-(80,100円+(医療費-267,000円)×1%) 標準報酬月額26万円以下 自己負担額-57,600円
傷病手当金	■本人 休業1日につき直近12か月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2を支給されることとなった日から1年6か月間
出産手当金	■本人 休業1日につき直近12か月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額を産前42日(多胎98日、出産予定が遅れた期間も支給)、産後56日
出産育児一時金・家族出産育児一時金	■本人・家族 1児につき産科医療保障制度加入の場合500,000円、未加入488,000円
埋葬料(費)	■本人 定額50,000円
家族埋葬料	■家族 定額50,000円

※療養費・第二家族療養費：やむを得ない理由で保険診療が受けられなかった場合支給



付加給付

在任健康保険組合が独自に行う給付で、法定給付に上積みされます

療養の給付・療養費・ 高額療養費 (合算高額療養費)	一部負担還元金・ 家族療養費付加金	■本人・家族 自己負担額(1か月、1件ごと。高額療養費は除く)から30,000円+(総医療費-267,000円)×1%を控除した額
	合算高額療養費付加金	■本人・家族 合算高額療養費を受ける時、自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件につき30,000円+(総医療費-267,000円)×1%を控除した額
傷病手当金	傷病手当金付加金	■本人 休業1日につき直近12か月間の標準報酬月額平均額÷30×10%支給されることとなった日から6か月間
出産育児一時金・ 家族出産育児一時金	出産育児一時金付加金・ 家族出産育児一時金付加金	■本人・家族 1児につき10,000円
埋葬料(費)・家族埋葬料	埋葬料付加金	■本人 一律20,000円 (ただし単身者および被扶養者がいない被保険者については不支給)
	家族埋葬料付加金	■家族 一律10,000円

※給付金の振込先は原則被保険者の口座になりますが、**被保険者以外の口座に入金を希望される方**は申請書の委任状欄へその旨記載してください。

保険給付に関するお問い合わせは

kenpo-kyufu@ebaracom まで

令和6年度

健康保険料ならびに 介護保険料月額表

	一般保険料率	介護保険料率
被保険者負担率	3.52%	0.80%
事業主負担率	5.28%	0.80%
計	8.80%	1.60%

等級	標準報酬		報酬月額	健康保険料		介護保険料		合計	
	月額	日額		被保険者	事業主	被保険者	事業主	被保険者	事業主
1	58,000	1,930	63,000 円未満	2,042	3,062	464	464	2,506	3,526
2	68,000	2,270	63,000 円以上～ 73,000 //	2,393	3,591	544	544	2,937	4,135
3	78,000	2,600	73,000 // ～ 83,000 //	2,745	4,119	624	624	3,369	4,743
4	88,000	2,930	83,000 // ～ 93,000 //	3,098	4,646	704	704	3,802	5,350
5	98,000	3,270	93,000 // ～ 101,000 //	3,450	5,174	784	784	4,234	5,958
6	104,000	3,470	101,000 // ～ 107,000 //	3,661	5,491	832	832	4,493	6,323
7	110,000	3,670	107,000 // ～ 114,000 //	3,872	5,808	880	880	4,752	6,688
8	118,000	3,930	114,000 // ～ 122,000 //	4,153	6,231	944	944	5,097	7,175
9	126,000	4,200	122,000 // ～ 130,000 //	4,435	6,653	1,008	1,008	5,443	7,661
10	134,000	4,470	130,000 // ～ 138,000 //	4,717	7,075	1,072	1,072	5,789	8,147
11	142,000	4,730	138,000 // ～ 146,000 //	4,999	7,497	1,136	1,136	6,135	8,633
12	150,000	5,000	146,000 // ～ 155,000 //	5,280	7,920	1,200	1,200	6,480	9,120
13	160,000	5,330	155,000 // ～ 165,000 //	5,632	8,448	1,280	1,280	6,912	9,728
14	170,000	5,670	165,000 // ～ 175,000 //	5,984	8,976	1,360	1,360	7,344	10,336
15	180,000	6,000	175,000 // ～ 185,000 //	6,336	9,504	1,440	1,440	7,776	10,944
16	190,000	6,330	185,000 // ～ 195,000 //	6,688	10,032	1,520	1,520	8,208	11,552
17	200,000	6,670	195,000 // ～ 210,000 //	7,040	10,560	1,600	1,600	8,640	12,160
18	220,000	7,330	210,000 // ～ 230,000 //	7,744	11,616	1,760	1,760	9,504	13,376
19	240,000	8,000	230,000 // ～ 250,000 //	8,448	12,672	1,920	1,920	10,368	14,592
20	260,000	8,670	250,000 // ～ 270,000 //	9,152	13,728	2,080	2,080	11,232	15,808
21	280,000	9,330	270,000 // ～ 290,000 //	9,856	14,784	2,240	2,240	12,096	17,024
22	300,000	10,000	290,000 // ～ 310,000 //	10,560	15,840	2,400	2,400	12,960	18,240
23	320,000	10,670	310,000 // ～ 330,000 //	11,264	16,896	2,560	2,560	13,824	19,456
24	340,000	11,330	330,000 // ～ 350,000 //	11,968	17,952	2,720	2,720	14,688	20,672
25	360,000	12,000	350,000 // ～ 370,000 //	12,672	19,008	2,880	2,880	15,552	21,888
26	380,000	12,670	370,000 // ～ 395,000 //	13,376	20,064	3,040	3,040	16,416	23,104
27	410,000	13,670	395,000 // ～ 425,000 //	14,432	21,648	3,280	3,280	17,712	24,928
28	440,000	14,670	425,000 // ～ 455,000 //	15,488	23,232	3,520	3,520	19,008	26,752
29	470,000	15,670	455,000 // ～ 485,000 //	16,544	24,816	3,760	3,760	20,304	28,576
30	500,000	16,670	485,000 // ～ 515,000 //	17,600	26,400	4,000	4,000	21,600	30,400
31	530,000	17,670	515,000 // ～ 545,000 //	18,656	27,984	4,240	4,240	22,896	32,224
32	560,000	18,670	545,000 // ～ 575,000 //	19,712	29,568	4,480	4,480	24,192	34,048
33	590,000	19,670	575,000 // ～ 605,000 //	20,768	31,152	4,720	4,720	25,488	35,872
34	620,000	20,670	605,000 // ～ 635,000 //	21,824	32,736	4,960	4,960	26,784	37,696
35	650,000	21,670	635,000 // ～ 665,000 //	22,880	34,320	5,200	5,200	28,080	39,520
36	680,000	22,670	665,000 // ～ 695,000 //	23,936	35,904	5,440	5,440	29,376	41,344
37	710,000	23,670	695,000 // ～ 730,000 //	24,992	37,488	5,680	5,680	30,672	43,168
38	750,000	25,000	730,000 // ～ 770,000 //	26,400	39,600	6,000	6,000	32,400	45,600
39	790,000	26,330	770,000 // ～ 810,000 //	27,808	41,712	6,320	6,320	34,128	48,032
40	830,000	27,670	810,000 // ～ 855,000 //	29,216	43,824	6,640	6,640	35,856	50,464
41	880,000	29,330	855,000 // ～ 905,000 //	30,976	46,464	7,040	7,040	38,016	53,504
42	930,000	31,000	905,000 // ～ 955,000 //	32,736	49,104	7,440	7,440	40,176	56,544
43	980,000	32,670	955,000 // ～ 1,005,000 //	34,496	51,744	7,840	7,840	42,336	59,584
44	1,030,000	34,330	1,005,000 // ～ 1,055,000 //	36,256	54,384	8,240	8,240	44,496	62,624
45	1,090,000	36,330	1,055,000 // ～ 1,115,000 //	38,368	57,552	8,720	8,720	47,088	66,272
46	1,150,000	38,330	1,115,000 // ～ 1,175,000 //	40,480	60,720	9,200	9,200	49,680	69,920
47	1,210,000	40,330	1,175,000 // ～ 1,235,000 //	42,592	63,888	9,680	9,680	52,272	73,568
48	1,270,000	42,330	1,235,000 // ～ 1,295,000 //	44,704	67,056	10,160	10,160	54,864	77,216
49	1,330,000	44,330	1,295,000 // ～ 1,355,000 //	46,816	70,224	10,640	10,640	57,456	80,864
50	1,390,000	46,330	1,355,000 //	48,928	73,392	11,120	11,120	60,048	84,512



健康保険制度や医療制度などについて解説します。

マイナ保険証利用なら 「限度額適用認定証」の事前申請が不要

～急な入院でも一度に高額な負担をしなくて済みます～



マイナ保険証は高額な医療費が見込まれる時にも役立ちます

医療費が高額になる時、マイナ保険証を利用すれば「限度額適用認定証」がなくても、高額療養費制度に基づき、自己負担限度額を超える支払いが免除されます。医療機関の受付時に、画面に表示される「高額療養費制度を利用する」と「限度額情報を提供する」のボタンを押すだけで済み、当健保組合への手続きは不要です。

●「限度額適用認定証」とは？

医療費が高額になる場合に、病院窓口での支払いを一定額（自己負担限度額）にとどめるために医療機関に提出する証類です。

医療費が高額になる時、従来の健康保険証を利用する場合

病院窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめるためには、事前に当健保組合に限度額適用認定証を申請し、交付を受ける必要があります。

●急な入院などで限度額適用認定証が間に合わなかった場合

医療機関の窓口で請求された医療費全額（3割もしくは2割）をいったんお支払いください。受診した月からおよそ3カ月後に、自己負担限度額を超えた額が高額療養費として自動給付されます（申請不要）。
※最終的には限度額適用認定証を提示した場合と同じ負担額になります。

★本年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、早めに登録しましょう。

マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル: 0120-95-0178

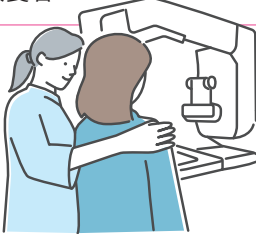
[マイナンバーカード総合サイト](#)

[検索](#)

受付時間 〈平日〉9:30～20:00 〈土日祝〉9:30～17:30（年末年始12月29日～1月3日を除く）

がん検査を受けましょう!



<p>対象者</p>	<p>① 子宮がん ② 乳がん (年齢基準日:令和7年3月31日) 30歳(平成7年3月31日以前生まれ)以上の被保険者・被扶養者 ※巡回レディース健診・人間ドック・生活習慣病健診(被扶養者向け)で 受診された方および受診予定の方は除く</p> <hr/> <p>③ 前立腺がん (年齢基準日:令和7年3月31日) 50歳(昭和50年3月31日以前生まれ)以上の被保険者・被扶養者</p>
<p>対象項目</p>	<p>① 子宮頸部細胞診+内診など ② 乳房(触診・超音波検査・マンモグラフィー) ③ 前立腺腫瘍マーカー(PSA:前立腺特異抗原) ★保険診療で受診した場合は対象外となりますのでご注意ください! (保険診療とは、保険証を使用し一部負担で受診した場合)</p> 
<p>検査方法</p>	<p>直接、地方自治体または医療機関・健診機関に問い合わせ受診してください</p>
<p>受診期間</p>	<p>令和6年4月～12月</p>
<p>請求方法</p>	<p>① 一旦、全額自己負担し、領収書(原紙)をもらう(レシート不可) ※「保険診療外」であることをご確認ください ※ 領収書は以下の記載があるものを添付してください ・検査を受けた方の氏名 ・検査日 ・子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検査である旨 ・健診機関名と健診機関印</p> <p>② 申請書(紙面)・Pep Up各種申請画面から申請できます 希望する方法を選んでください</p> <p>申請書(紙面) 申請書に必要事項を記載し領収書を添付して荏原健康保険組合まで提出してください ※結果報告書は子宮がん、乳がん、前立腺がんそれぞれ必要 申請書は、荏原健康保険組合ホームページへ掲載しております</p> <p>Pep Up各種申請 ※Pep Upへ登録している方のみ利用できます 各種申請画面より必要事項を入力、領収書をアップロードして送信してください</p>
<p>補助金額</p>	<p>子宮がん・乳がん・・・それぞれ 上限3,000円 前立腺がん…………… 上限2,000円</p>
<p>請求締切</p>	<p>令和6年12月31日(締切以降のご請求は、受付できません)</p>
<p>提出先</p>	<p>荏原健康保険組合 〒144-8510 東京都大田区羽田旭町11-1 社内メール:ケンポ 保健事業担当</p>
<p>お問合せ</p>	<p>kenpo_hokenjigyo@ebaracom</p>

健康な未来のために 今できること

人間ドックを受診しましょう!




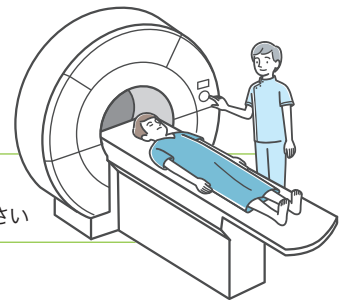
35歳と40歳以上の方を対象に人間ドックを受診した方へ費用補助を行っております。

人間ドックは腹部超音波や血液検査の項目が多く含まれており、オプションとして検査を追加し、同日に受診することもできます。

より詳しく検査することで、ご自身の健康状態を知り、様々な病気の早期発見にもつながります。

ご家族も一緒に受診して、健康について考えてみませんか？

対象者	35歳と40歳以上の被保険者及び被扶養者 (※年齢基準日:令和7年3月31日)	
申込方法	WEB(申込サイト)もしくはハガキでの申込となります。 申込サイト https://www.tme.wemex.com/mestfweb/ ※IDは毎年更新されます。 予約方法が 直接予約方式 と 希望日記入予約方式 の2つが併用になります。 	
申込方法	直接予約方式 健診機関へ直接電話して予約する ▼ 予約情報をWEB(申込サイト)または申込ハガキでウィーメックスへ連絡 ▼ 健診機関から問診票や検査キットが届きます	希望日記入予約方式 ウィーメックスに依頼して予約する ▼ WEB(申込サイト)または申込ハガキで希望日を申込 第5希望まで依頼できます ▼ 受診当日 必要書類・自己負担金を持参し受診
	健保補助金額	基本料金(税込)の半額 子宮・乳房検査 各 3,000円(税込) まで 前立腺検査(50歳以上) 2,000円(税込) まで ※その他オプション項目は全額受診者負担となります
受診期間	令和6年4月～令和7年2月末 ※社員(被保険者)の方は10月末、遅くても12月末までに受診してください	



詳細は荏原健康保険組合ホームページをご参照ください。

被扶養者・任意継続被保険者の方へ

- 人間ドック以外にも「生活習慣病健診」「巡回レディース健診」「特定健診」を受診できます。
- ウィーメックスへ受付業務を委託しております。申込方法は人間ドックと同じです。

ご不明な点はお問い合わせください

ウィーメックス株式会社

☎0120-507-066 FAX 03-5994-2131

時間帯によっては電話のつながりにくい場合があります。予めご了承願います。

受付時間:月～土曜日

9時～17時30分(日祝日年末年始除く)

NOTICES

糖尿病や高血圧の重症化予防のための 受診勧奨通知を実施します



当健康保険組合では、医療機関の受診が確認できない糖尿病の疑いがある方や、糖尿病の通院歴があるにもかかわらず、4か月以上通院が確認できない健診数値に異常の見られる方への受診勧奨通知を実施しています。また、血圧が受診勧奨値を超えているにもかかわらず、医療機関の受診が確認できない方へも受診勧奨通知を実施します。

本事業の委託先: (株)JMDC[受診勧奨通知]

受診勧奨通知に伴い、氏名・保険証記号番号・性別・続柄・生年月日・住所・健診データ・診療報酬明細を利用目的の範囲内において利用します。個人情報の取り扱いについて、個人情報保護法に基づき十分注意の上、プライバシーの保護に留意いたします。個人情報の取り扱いについては、荏原健康保険組合ホームページ「個人情報保護について」をご参照ください。



胃部・便潜血検査についてのご案内

当健康保険組合では、生活習慣病健診(対象者35歳、40歳以上の被保険者)において、がんなどの早期発見を目的に、以下の検査を行っております。検査については、任意検査ですので必ず受けなければならない検査ではありません。また、検査を受けるにあたり注意事項がありますので、下記内容をご確認ください。

胃部X線検査(バリウム検査)

●検査方法

バリウムという白いとろみのある液体を飲み、検査台の上で身体を数回回転させ、その都度X線を照射します。

●検査でわかる主な病気

胃がん、食道がん、ポリープや潰瘍の有無、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍

●検査を受ける時の注意点

◆検査を受けられない方(禁忌事項)

・妊娠中または妊娠の可能性のある方、バリウム製剤に過敏症(アレルギー)のある方、過去にバリウム検査後ひどい便秘になった方、喘息発作中の方、心不全・腎不全で水分制限のある方、誤嚥歴のある方、体に麻痺・疼痛があり体位変換が難しい方 など

◆その他、次に該当する方は必ず申し出てください。

・過去に腹部・整形外科の手術をした方、心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方
・腸捻転・腸閉塞・大腸憩室炎の既往歴がある方、便秘症の方、水分制限のある方、むせやすい方

●持病があり、普段内服している薬がある方への注意点

糖尿病、心臓病、高血圧の方は主治医に検査を受けることをご相談ください。内服薬や注射のタイミングが変更になる場合があります。

便潜血検査(検便)

●検査方法

便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり、異なる日にちで2日分の便を採取します。

●検査でわかる主な病気・目的

目的は大腸がんのスクリーニング検査で、大腸がんなど大腸の出血性の病変を検知します。便潜血検査が陽性の場合、大腸検査が必要となります。

●検査を受ける時の注意点

・生理日の採便は避けてください。 ・痔の人は、調子が落ち着いている時に採取してください。

監修: ヴィナシス金町内科クリニック(東京都葛飾区) 木村 一史院長



脳トレ チャレンジ!

ちょっとしたスキマ時間を利用して、パズルやクイズ、なぞなぞ等に挑戦し、楽しみながら脳を活性化させましょう!
正解者の中から**抽選で10名様に1,000円のQUOカードをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。

第9回

健康なぞなぞ

問題

どんなに呼んでも
返事をしてくれない
身体の一部って、
どこだ?



答え: ○ ○ ○ ○ ○ ○

※ヒント:漢字だと3文字になります。

応募方法

- 答えをEメールで送信、ハガキ・便せん等に記入して郵送、社内メールのいずれかで送付してください。
- 被保険者は事業所と所属部署名、被扶養者の方はそれに加え被保険者の氏名と続柄を必ず明記してください。
- 宛先:荏原健康保険組合「脳トレチャレンジ!」係 〒144-8510 東京都大田区羽田旭町11-1
Eメール:kenpo_hokenjigyo@ebar.com 社内メール:ケンポ
- 締め切り:7月31日(水)必着
- 正解者の中から抽選で10名の方に1,000円のQUOカードを贈呈。
※当選者の発表は発送を持って代えさせていただきます。

前回の答え発表

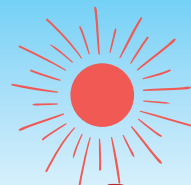
第8回 ミラー間違い探しクイズ「飲酒は控えめに!」

間違っている場所

- ①ネクタイが靴下になっている
- ②ちょうちんが1つない
- ③缶ビールの向きが違う

前回の出題には54名の方から応募があり、53名が正解しました。おめでとうございます! 次回のご応募もお待ちしております!





痛風と背後に潜む高尿酸血症

ある日突然、足などの関節に激しい痛みが現れる「痛風」。現在、日本の痛風患者数は100万人を超えているといわれています。痛風の人、ほぼ例外なく尿酸値が高い「高尿酸血症」の状態であり、発汗によって体内の水分を失う夏は、痛風発作のリスクが高まります。そこで、高尿酸血症および痛風についてユアクリニックお茶の水の國廣崇院長にお話をうかがいました。



Q1 高尿酸血症とは、どのような状態をいのでしょうか?

A1 血液中の尿酸値が7mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。尿酸は、身体の新陳代謝やエネルギー消費によってできた、いわば老廃物です。通常は尿として体外に排出されますが、尿酸の生成が増加したり、腎臓からの排泄が低下したりすると、血液中の尿酸濃度が上昇し、高尿酸血症となります。その原因としては、食べ過ぎ、肥満、アルコールの多飲、運動不足、不規則な生活などの生活習慣的な要因があるほか、遺伝的な要因で尿酸値が上がる人もいます。高尿酸血症はメタボリックシンドローム(以下「メタボ」と略)の構成疾患である高血圧、糖尿病、脂質異常症の原因と重なるものが多く、BMI値(肥満度を表す体格指数)が高くなればなるほど尿酸値も高くなる傾向があります。従ってメタボの人は高尿酸血症になりやすく、また高尿酸血症の人はメタボの構成疾患を合併することが多いといえます。

Q2 高尿酸血症になると、どのような病気を引き起こしますか?

A2 代表的な病気が「痛風(痛風関節炎)」です。かつては中年以降の男性の病気とされていましたが、近年は30歳代の男性に最も多く見られるようになり、若年化してきている傾向があります。そのほかにも高尿酸血症は、尿の通り道に結石ができて背中や腹部に激痛が生じる「尿路結石」、腎臓の機能が低下する「腎障害」の原因にもなります。また、メタボと密接に関連しているため、動脈硬化によって起こる狭心症・心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患とも関連が深いといわれています。

Q3 痛風発作とは、どのような状態なのでしょう?

A3 高尿酸血症はそれだけでは自覚症状はありませんが、尿酸濃度が高い状態が続くと尿酸が結晶化し、関節にたまって炎症が起き、激しい痛みが発生します。これが痛風発作です。痛風発作が起こる尿酸値の目安は7mg/dlとされていますが、9mg/dlになっても痛みが全く出ない人もいますし、7mg/dlに満たない場合でも痛むことがありますので人によって異なります。最も起こりやすい部位は足の親指の付け根です。それ以外では足の甲やくるぶしなどの足の関節に起こることが多く、手や腕などの上肢に起こるケースはあまり多くはありません。痛風発作の多くは何の前兆もなく、しかも夜中や明け方に起こることが多いため、もしも夜中に痛風発作が起こった場合は、患部を冷やし、市販薬の鎮痛剤(ロキソニンなど)を服用してしのぎ、翌朝必ず内科もしくは整形外科を受診してください。



Q4 痛風発作は再発するのでしょうか?

A4 実は、痛風発作の痛みは治療をしなくても10日ほどで自然に引いていきます。しかし、そのまま放置したり適切な治療をしないと再発を繰り返すこととなります。というのは、痛風発作がおさまっても、関節の中にはたくさんの尿酸の結晶が残っていますし、治療しないとその結晶がたまり続けるからです。痛風発作が繰り返されると「痛風結節」といって、関節にコブのようなしこりが現れることもありますし、ほかの病気との合併症を起こすリスクも高まります。だからこそ、きちんと医療機関を受診し、適切な治療と尿酸値の管理(6mg/dl以下)をすることが大切です。

Q5 痛風および高尿酸血症の予防法を教えてください。

A5 メタボとの関連が深いことから、栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠といった、通常いわれている生活習慣病の予防法を実践し、肥満の方はまずは肥満の解消に努めてください。その上で、以下のような事柄にも注意しましょう。

●食事

- ・尿酸は「プリン体」というものから作られていますので、プリン体を多く含む食品の摂り過ぎに気をつけましょう。アルコールは利尿作用も相まって、さらに尿酸値を高くしてしまいます。ビールはプリン体が多いことで有名ですが、アルコール自体にプリン体が多く含まれていますので種類を問わず控えましょう。
- ・低糖質ダイエットを行ったせいで肉や魚に栄養が偏り、尿酸値が上がるケースをよく見ます。過度な低糖質ダイエットは避け、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン・ミネラル(野菜)のバランスのとれた食事を摂ることを心がけましょう。
- ・乳製品には尿酸値を下げる作用があるといわれています。ただし、乳脂肪の摂り過ぎを避けるため、低脂肪乳や無脂肪乳を選びましょう。

●十分な水分摂取

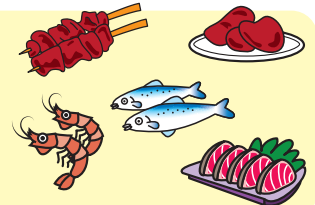
- ・尿中に溶ける尿酸の量を増やすためには水分を多く摂る必要があります。特に夏は熱中症対策にもなりますので、こまめな水分摂取を。おすすめの飲料は水や麦茶(利尿作用のあるカフェイン入り飲料、果糖や砂糖の多いソフトドリンクやスポーツドリンクは控えめに)。

▶すでに尿酸値が高い人へ

- ・プリン体を多く含む食品の摂取を控え、水分摂取は食事に含まれる水分以外で1~1.5リットル摂るようにしましょう。
- ・無酸素運動となるような激しい運動や強度の高い筋トレは、かえって尿酸値を上昇させるため好ましくありません。ウォーキング程度の軽い有酸素運動にとどめましょう。
- ・サウナで大量に汗をかくと体内の水分が減少し、尿酸が結晶化しやすくなるため、痛風発作を起こすリスクが高まりますので注意しましょう。

プリン体含有量が多い食品

- | | | | | |
|-------------|--------|--------|---------|-------|
| ・レバー(鶏・豚・牛) | ・鶏手羽 | ・カツオ | ・ズワイガニ | ・マイワシ |
| ・牛ハツ | ・鶏ハツ | ・サンマ | ・マグロ | ・アイナメ |
| ・鶏ササミ | ・サンマ干物 | ・マアジ干物 | ・マイワシ干物 | ・マダイ |
| ・鶏ムネ肉 | ・スルメイカ | ・大正エビ | ・カキ | |



プリン体含有量が少ない食品

- ・野菜全般 ・米などの穀物 ・卵 ・乳製品 ・キノコ類 ・海藻類

Profile



くにひろ たかむ
國廣 崇 院長
 ユアクリックお茶の水
 (東京都千代田区)
 Tel.03-3259-1190
<https://yourclinic.jp>

関節に痛みや腫れといった症状が現れる病気は痛風のほかにもたくさんありますので、気になる症状があったら、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。血液検査の尿酸値は、人間ドックでは採用されている検査項目ですが、一般健診と呼ばれる法定項目には含まれていません。会社の健診の検査項目に尿酸値がない場合は、BMI値が25を超えていたら医療機関で尿酸値を調べてもらうことをおすすめいたします。痛風をはじめとした高尿酸血症の予防は、プリン体のみを意識するのではなく、生活習慣も改善していくことが必要です。痛みで辛い思いをする前に検査して、ご自身の生活習慣を見直すきっかけにもらえると思います。

1993年昭和大学医学部卒業。1998年東京都済生会中央病院循環器科に勤務。2002年Mayo Clinic Vascular Lab.に留学し、動脈硬化の研究に従事。2003年東京都済生会中央病院に復職。その後、複数の病院の勤務医を経て2005年にユアクリックお茶の水に勤務、2019年院長に就任。病気を治療するだけでなく、患者さんの思いを大切にしながら健康を紡ぐ医療を行っている。日本内科学会認定内科認定医。日本内科学会認定総合内科専門医。日本循環器学会認定循環器専門医。

組合規約一部変更について

令和6年4月1日をもって、下記の通り組合規約の変更をしたので、施行令3条の2の規定により公告します。

【改正前】

(一部負担金の特例)

第52条 被保険者(老人保健法(昭和57年法律第80号)の規定による医療を受けることができる者(以下「老人被保険者」という。))を除く。)である組合員が次の各号に掲げる病院又は診療所につき療養の給付を受ける場合は、一部負担金を支払うことを要しない。

- (1) 在原製作所本社診療所 東京都大田区羽田旭町11番1号
- (2) 在原製作所藤沢診療所 神奈川県藤沢市本藤沢4-2-1
- (3) 在原製作所袖ヶ浦診療所 千葉県袖ヶ浦市中袖20-1
- (4) 在原製作所富津診療所 千葉県富津市新富78番1号

附則

(施行期日) 第52条の改正 この規約は令和6年4月1日から施行する。

【改正後】

(指定医療機関で的一部負担金)

第52条 被保険者である組合員が次の各号に掲げる指定医療機関につき療養の給付を受ける場合は、一部負担金を支払うことを要する。

- (1) 在原製作所本社診療所 東京都大田区羽田旭町11番1号
- (2) 在原製作所藤沢診療所 神奈川県藤沢市本藤沢4-2-1
- (3) 在原製作所袖ヶ浦診療所 千葉県袖ヶ浦市中袖20-1
- (4) 在原製作所富津診療所 千葉県富津市新富78番1号

荏原健康保険組合附加給付支給規程の一部変更について

令和6年4月1日をもって、下記の通り附加給付支給規程の一部を変更したので公告します。

【改正前】

第1条 この規程は、規約第54条の規定による附加給付の支給手続に関し必要な事項を定めるものとする。

第2条 傷病手当附加金の支給を受けようとするものは、次に掲げる事項を記載した請求書を組合に提出するものとする。

1. 被保険者証の記号番号
2. 傷病名及び傷病のため労務不能になった期間
3. 労務不能期間中に診療を受けた医師の住所氏名

第3条 埋葬附加金の支給を受けようとするものは、次に掲げる事項を記載した請求書を組合に提出するものとする。

1. 被保険者証の記号番号
 2. 死亡した被保険者又は被扶養者の氏名及び続柄
 3. 死亡の年月日及び原因
- 前項の請求書には、次に掲げる書類のうち何れか一つを添付しなければならない。

1. 死亡診断書
2. 市町村長の死亡証明書
3. 被保険者の死亡に関する事業主の証明書

第4条 出産育児附加金の支給を受けようとするものは、次に掲げる事項を記載した請求書を組合に提出するものとする。

1. 被保険者証の記号番号
2. 分娩の年月日
3. 死産なるときはその旨

第5条 配偶者出産育児附加金の支給を受けようとするものは、次に掲げる事項を記した請求書を組合に提出するものとする。

1. 前条第1号から第3号に掲げる事項
2. 配偶者の氏名生年月日

前項の請求書には、次に掲げる書類を添付しなければならない。

1. 市町村長医師又は助産婦において分娩の事実を証明したる書類

第6条 家族療養附加金の支給に当り、被扶養者の療養に要した費用が、当該被扶養者にかかる診療報酬明細書により確認できる場合は様式(1)の支給調書により、規約第62条の規定による家族療養附加金の額を算定し支給するものとする。前項の規定により家族療養附加金の額を算定することができない場合は、被保険者は次に掲げる事項を記載した請求書を組合に提出するものとする。

1. 被保険者証の記号番号
 2. 発病又は負傷の年月日及び傷病名
 3. 診療、薬剤の支給又は手当を受けた病院診療所の名称、所在地
 4. 診療、薬剤の支給を受けた期間
 5. 診療、薬剤の支給又は手当を受けた費用の額
- 前項の請求書には、診療、薬剤の支給又は手当を受けた費用の額に関する証拠書類を添付しなければならない。

第7条 合算高額療養附加金の支給に当り、被保険者若しくは被扶養者の療養に要した費用が、当該被扶養者等にかかる診療報酬明細書により確認できる場合は様式(1)の支給調書により規約第63条の規定による合算高額療養附加金の額を算定し支給するものとする。前項の規定により家族療養附加金の額を算定することができない場合は、被保険者は次に掲げる事項を記載した請求書を組合に提出するものとする。

1. 被保険者証の記号番号
 2. 発病又は負傷の年月日及び傷病名
 3. 診療、薬剤の支給又は手当を受けた病院診療所の名称、所在地
 4. 診療、薬剤の支給を受けた期間
 5. 診療、薬剤の支給又は手当を受けた費用の額
- 前項の請求書には、診療、薬剤の支給又は手当を受けた費用の額に関する証拠書類を添付しなければならない。

第8条 この規程により意見書、証明書又は証拠書類を添付する場合において、附加給付の請求書に相当記載を受けたとき又は健康保険法の規定による保険給付の請求書に添付したときはその添付を省略することができる。

【改正後】

(目的) 第1条 この規程は、組合規約第54条の規定による付加金の支給手続につき必要とする事項を規定する。

(付加給付の種別) 第2条 当組合が支給する付加給付は次のとおりとする。

- (1) 訪問看護療養費付加金
- (2) 家族訪問看護療養費付加金
- (3) 傷病手当金付加金
- (4) 出産育児一時金付加金
- (5) 家族出産育児一時金付加金
- (6) 埋葬料付加金
- (7) 家族埋葬料付加金
- (8) 家族療養費付加金
- (9) 合算高額療養費付加金

(請求形式) 第3条 前条(1)(2)(8)(9)に定める付加金の請求は、社会保険診療報酬支払基金を経由する訪問看護療養費明細書、診療報酬明細書、調剤報酬明細書にかかる分については、当該明細書データまたは明細書を組合が受領したとき、療養費、第二家族療養費にかかる分については、支給申請書を組合が受領したとき当該被保険者より請求があったものとみなし、付加金を算定し支給する。

2. 前条(3)～(7)に定める付加金の請求は、法定給付の請求書を受領したとき、被保険者より請求があったものとみなし、付加金を算定し支給する。

(支給時期) 第4条 付加金の支給は、支払基金を経由する明細書または、請求書にかかるものについては毎月1回、被保険者からの法定給付の請求にかかるものについては毎月1回支給する。

(支払方法) 第5条 付加金の支給は、銀行振込により支給する。

附 則

(施行期日) 第1条の改正、第2条から第8条までの削除、並びに第2条から第5条までの新設は、令和6年4月1日から施行する。

医療費通知(医療費のお知らせ)

みなさんが受診された医療費を必要な時に容易に確認できるように、医療費実績確認方法を電子化しております。



アクセス方法: 荏原健康保険組合ホームページの「組合員専用ページ」よりログインして下さい。

荏原健康保険組合ホームページ <https://ebarakenpo.jp>

ユーザー名 **ebarakenpo**

パスワード **ebara**

※グループイントラからアクセスされる方は、「グループイントラ」を開き、「部門別」⇒「関連会社」⇒「荏原健康保険組合」からお入りください。

荏原けんぽ

検索



不安や悩み、ストレスなど、なんでも気軽にご相談ください。

悩み事は、一人で抱え込まないことが大切です。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

メンタルヘルスカウンセリング  **0120-911065** (無料)

◆ 電話カウンセリング・面接カウンセリング予約 (携帯電話からもご利用いただけます)

電話カウンセリング

相談日時 / 月～土曜日
(日曜・祝日・年末年始休み) 10:00～22:00

面接カウンセリング

予約受付 / 月～土曜日 (日曜・祝日・年末年始休み) 10:00～20:00
※面接カウンセリングは年度中1人5回まで無料、6回目からは有料となります。

経験豊かな医療スタッフが、皆さまのご相談にわかりやすくお答えします。

年中無休
24時間
サービス


ファミリー健康相談  **0120-911065** (無料)

◆ WEB上でも相談を受付ます <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

上記URLまでアクセスし、専用のフリーコール番号の下6桁「911065」を入力し、ログインしてください。
または、荏原健康保険組合ホームページの「電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング」よりログインしてください。

組合現況

(令和6年3月末現在)

事業所数	21		D 介護保険 第2号 被保険者数 (内数)	被保 険者	男	6,964 人
A 被保険者数	男	11,858 人			一般保険料率 及び調整保険料率 合計負担割合 介護保険料率 合計負担割合	女
	女	2,092 人	被扶 養者	男		25 人
	計	13,950 人	女	3,067 人		
B 任意継続 被保険者数(内数)	210 人		合計	11,505 人		
同上割合(B/A)	1.51 %		被保険者	35.2/1000		
C 被扶養者数	男	4,001 人	事業主	52.8/1000		
	女	7,847 人	合計	88/1000		
	計	11,848 人	被保険者	8/1000		
扶養率(C/A)	0.85 人		事業主	8/1000		
被保険者 平均年齢	男	45.24 歳	合計	16/1000		
	女	44.57 歳	あ と が き 			
	計	45.14 歳				
一般被保険者分 平均標準 報酬月額	男	409,676 円				
	女	343,501 円				
	計	399,752 円				

暦上では2024年の梅雨入りは6月10日ですが、皆さんがお住まいの地域ではもう梅雨入りしましたか? 日本気象協会によると、今年の夏は梅雨が長く、梅雨明け後は猛暑になると

予想されていますので、事前に猛暑対策をしておきましょう。夏になると熱中症対策のためにスポーツドリンクを飲む方がいらっしゃいますが、スポーツドリンクは意外に多くの糖分が含まれていますので、メタボの方は注意が必要です。スポーツ時以外の普段の生活では、水か麦茶を飲むことをおすすめします。



レクリエーション 荏原風力機械(EFB)

第26回鈴鹿シティマラソン



12月17日(日)鈴鹿サーキット会場にて第26回鈴鹿シティマラソンが開催され、荏原風力機械(EFB)より17名の方が参加しました。

初参加の方も多く、各職場や様々な年齢層の方々が集まり、EFBとしては最多の人数で臨むことになりました。

前日の異例の暖かさから一変し、寒波の影響もありとても寒い日の開催となりましたが、天気には恵まれ、晴天の中でランニングをすることができました。

競技種目は全員10km走、鈴鹿サーキットコースを約1周半走ることになります。サーキットコースは八の字コースとなっており、坂の上り下りが多いためランニングに厳しいコースですが、全員無事完走することができました。

「寒い」「坂が厳しい」「10kmマラソンは難しそうだ」など愚痴をこぼす場面もありましたが、部署間や年齢差をこえて、全員が一つの「完走」という目標に向かって挑み、そして達成できたのはとても良い時間だったと感じております。



Pep Up 登録はお済みですか?

年間最大
5,000pt
獲得!

荏原健保組合では健康支援の一環として、パソコンやスマートフォンを活用し、楽しみながら健康になっていただくことを目的とした、個人向け健康ポータルサイトPep Upを導入しています。健康情報を1つにまとめ、あなたの状態を見る化し、健康活動をサポートします。また、イベント等への参加により、電子マネーやお好きな商品と交換できるPepポイントを獲得できます!



貯まったポイントはギフトカードや電子マネー、家電や食品など様々な景品に交換できます!

Pep Up イベントスケジュール・ポイント一覧

	イベント	ポイント獲得条件		ポイント
4月以降 順次	健診結果 改善チャレンジ	2024年4月以降に受診した 健康診断結果をもとに Pep Upが自動判定	健康年齢※1 実年齢との差(-0.1~-10歳)	500pt (-0.1歳ごとに5pt)
			BMI A判定(18.5~24.9)	500pt
6月	ウォーキングラリー	期間中の平均歩数1日5,000~10,000歩以上達成者		300~700pt
7月	やることチャレンジ	チャレンジ期間内に日々のやること目標を達成		500pt
10月	ウォーキングラリー	期間中の平均歩数1日5,000~10,000歩以上達成者		300~700pt
12月	体重測定チャレンジ	チャレンジ期間内で指定する日数以上の体重を記録		500pt
通年	ふれんどウォーク	毎日の歩数を記録し、条件を達成するとくじ引きができる		3pt/日
通年	健康コラム閲覧	健康に関する記事を閲覧し、評価する※2		1~3pt/評価

※1:健診結果や実年齢、性別から健康状態をみる新しい指標。実年齢よりも健康年齢が高いほど、同世代と比較し健康リスクが高くなる可能性がある。

※2:Pep Upトップページに、健診結果に応じた健康に関する記事が優先的に表示されるので、記事を閲覧し評価することでポイント付与される。



荏原けんぽ 2024年 夏号(令和6年6月発行)

発行所:荏原健康保険組合 〒144-8510 東京都大田区羽田旭町11-1

TEL(03)6275-9500 FAX(03)3745-3260

共同編集:荏原健康保険組合・(株)JALUX 印刷:(株)JALUX

