

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 266
令和3年
4月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>

- 02 令和3年度 事業計画／予算のお知らせ
- 04 令和3年4月1日から、新規発行する
被保険者証等の記号番号に枝番が追加されます

- 07 生活環境の変化についていけず、心が折れそうです
- 12 目指せ！健康長寿
「自分のため、家族のため 今日から禁煙しませんか？」
- 14 <インタビュー>
精神科医・名越先生に聞きました
- 15 保健師えり子のフリートーク「ワクチン」

倉庫業健康保険組合

令和3年度 事業計画／予算のお知らせ

一般保険料率は据え置き、介護保険料率は2年ぶり引き上げ

去る令和3年2月16日(火)に開催が予定されていた第143回組合会は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を考慮し、書面による審議が行われました。書面審議の結果、令和3年度の実業計画・予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。



令和3年度予算の基礎数値

※各項目（ ）内は前年度予算比

- 被保険者数は2万3,420人（910人増）。
- 平均標準報酬月額が34万500円（7,100円減）、平均標準賞与額は68万900円（5万2,900円減）。
- 保険給付費は、被保険者1人当たり25万1,731円（7,203円減）。
- 拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など）は被保険者1人当たり18万8,492円（2,601円減）。（納付金総額では、対前年度比1億1,297万1千円増加）
- 保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,518円（115円増）。

健康保険組合を取り巻く状況は、昨年から新型コロナウイルスの感染拡大から経済情勢は悪化し、報酬の低下に伴う保険料収入の減少や高齢者医療制度への拠出金負担により厳しさを増しています。また、今後も現役世代が減少するなか、高齢者の医療費は増加し、団塊の世代が後期高齢者に入り始める2022年度からは、組合財政がさらに厳しくなることが見込まれています。

そして、少子化の進行による人口減少という社会情勢の中で、現役世代と高齢者世代の負担を分かち合い、医療保険制度の持続性を確保するための制度改革が実現するよう求めているところです。

このような状況のなか、当組合の3年度予算は、保険料率を千分の98に据え置いて編成した結果、経常収支差引額で1億3470万7千円の赤字予算となりました。赤字額は法定準備金から繰入し、収支の均衡を図ることといたしました。

支出科目の最も大きな割合を占める保険給付費については、新型コロナウイルスの影響等を考慮し見込んだ結果、保険給付費一人当たり額は対前年度比2・78%減少の25万1731円、総額では58億9553万円となり、保険料収入に占める割合は54・9%となりました。

次に組合財政を圧迫している拠出金については、対前年度比1億1297万1千円増加し、保険料収入に占める割合は41・1%となりました。

また、「義務的経費（保険給付費と納付金の合計）」にかかる保険料収入の割合は96%となり対前年度比1億7989万1千円増加し、毎年悪化しております。

当組合としましては、第二期データヘルス計画に基づき、加入員の皆さまの健康意識の向上と医療費節減に向けた疾病予防事業など、より効果的・効率的な実施を図り財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、日々の健康づくりと医療機関の適正受診・ジェネリック医薬品の利用等を通じ、「財政の健全化」にご協力いただきますようお願いいたします。

令和3年度予算

予算収支概要表

◆収入(千円)

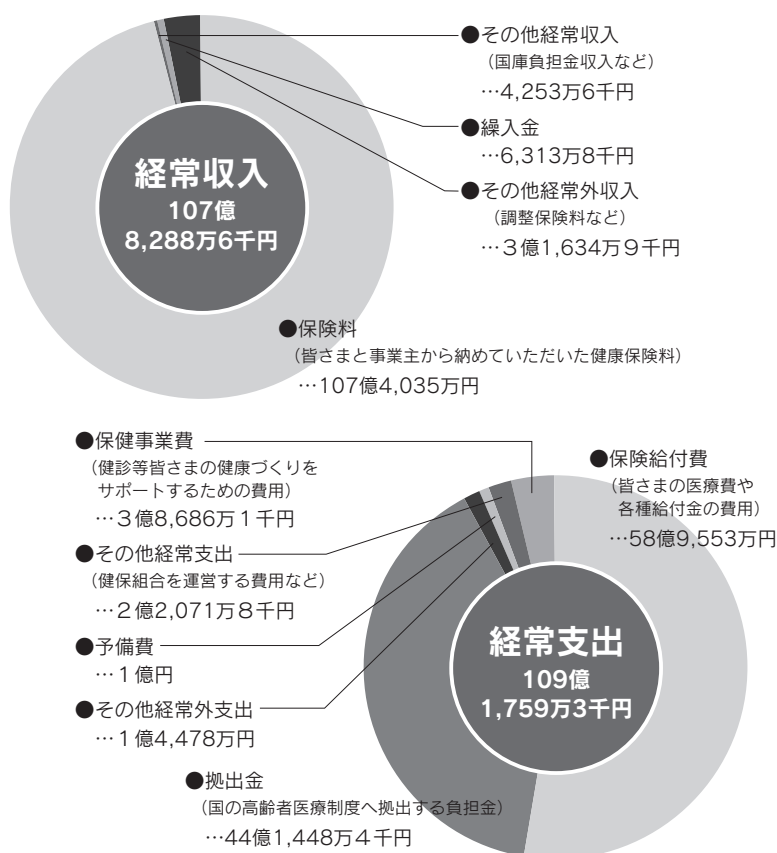
保険料	10,740,350
その他経常収入	42,536
経常収入合計	10,782,886
繰入金	63,138
その他経常外収入	316,349
収入総額	11,162,373

◆支出(千円)

保険給付費	5,895,530
拠出金	4,414,484
保健事業費	386,861
その他経常支出	220,718
経常支出合計	10,917,593
予備費	100,000
その他経常外支出	144,780
支出総額	11,162,373

収支比較グラフ

予算総額 111億6,237万3千円



介護保険料率が変わります

介護保険における健保組合の役割は、保険料徴収業務の代行機関です。介護の運営費用は、高齢化の進展、サービスの普及に伴い年々増加し続けており、当組合の介護納付金の負担も増大し、令和元年度に保険料率の引き上げを行いました。令和2年度末の準備金が保有基準を下回ったため、介護保険料率を引き上げざるを得ない状況となりました。

このことから、令和3年度からは単年度で収支が均衡するように、介護納付金の額を総報酬額で除したものを基準として、必要保険料率を算出した結果、令和3年度の保険料率は千分の1引き上げ、千分の18といたしました。また、今後についても介護納付金のさらなる増加が見込まれるため、次年度以降も単年度で収支が均衡するよう保険料率の見直しを行う予定としております。

介護保険予算の収支概要表

◆収入(千円)

介護保険収入	1,365,184
その他	2
合計	1,365,186

◆支出(千円)

介護納付金	1,359,123
積立金	5,931
その他	132
合計	1,365,186

保険料率	現 行	変更後 (令和3年3月分から)
被保険者負担	8.5/1000	9/1000
事業主負担	8.5/1000	9/1000
合 計	17/1000	18/1000

※任意継続被保険者については、令和3年4月分から変更となります。

新規発行する被保険者証等の 記号番号に枝番が追加されます

令和3年3月よりオンライン資格確認が開始されたことに伴い、保険証の記号・番号を個人単位化することが必要となりました。これに伴い、令和3年4月1日以降に交付いたします被保険者証等に2桁の枝番を印字することとしましたのでご案内いたします。

なお、令和3年3月31日以前に交付済みの枝番印字のない被保険者証等につきましては、今までどおりご使用いただけます。

枝番が追加される各種証

- 健康保険被保険者証
- 健康保険高齢受給者証
- 健康保険特定疾病療養受療証
- 健康保険限度額適用認定証
- 健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証

健康保険 本人(被保険者)	令和 X年 X月 X日交付	00001459
被保険者証 記号 1234	番号 1234567	(枝番) 00
氏名	健保 太郎	
生年月日	昭和 X年 X月 X日	性別 男
資格取得年月日	平成 X年 X月 X日	
事業所所在地	○○○○○○○○○	
事業所名称	○○○○○○○○○	
保険者所在地	東京都江東区富岡二丁目11番12号	
保険者番号・名称	06134522 倉庫業健康保険組合	
電話番号	03(3642)8436	

← 現行の保険証の記載内容に2桁の番号を新たに追加

Q&A

Q 現在使用している枝番印字のない被保険者証等は、今後も使用できますか？

A 引き続きご使用いただけます。発行済の被保険者証等には枝番印字はありませんが、オンライン資格確認には支障はございません（全被保険者・被扶養者への枝番付与は完了しています）。

Q 枝番印字のない被保険者証等の一括更新の予定はありますか？

A 現在のところ、被保険者証等の一括更新を行う予定はありません。

Q 現在使用している枝番のない被保険者証を、枝番付きのものに交換してもらえますか？

A 枝番のない被保険者証でも継続して使用可能であるため、交換はいたしかねます。

《参考》オンライン資格確認について

オンライン資格確認とは、被保険者証の記号・番号等またはマイナンバーカードのICチップにより、医療機関等が患者の健康保険の加入状況をオンラインで確認することができるしくみです。マイナンバーカードを被保険者証として利用するためには、加入者個人にてマイナポータルから初回登録手続きを行う必要があります。

オンライン資格確認並びにマイナンバーカードの被保険者証利用の詳細については厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08544.html）をご参照ください。

各種届書等における 押印廃止の取扱いについて

厚生労働省より「押印を求める手続の見直し等のための厚生労働省関係省令の一部を改正する省令」等が令和2年12月25日に公布され、健康保険組合に届出いただく様式について、押印を求めないよう要請がありました。この要請に基づき、当組合にご提出いただくすべての届書、申請書、申込書（以下：届書等）において、押印を原則不要としておりますのでご案内いたします。

不要となる押印

事業主、被保険者（申請者）および社会保険労務士の押印は不要としております。
また、以下の①～⑤の届書等については、医師・歯科医師・助産師等の押印も不要です。

- ①傷病手当金支給申請書 ②出産手当金支給申請書 ③出産育児一時金支給申請書
- ④移送費支給申請書 ⑤特定疾病療養受領証交付申請書

例外的に引き続き必要となる押印

以下の①～⑥については、従来どおり押印が必要となります。

- ①高額療養費支給申請書の「市区町村長の証明印」
- ②限度額適用・標準負担額減額認定申請書の「市区町村長の証明印」
- ③出産育児一時金支給申請書の「市区町村長の証明印」
- ④第三者の行為による傷病届に添付する念書兼同意書の「被保険者の印」
- ⑤第三者の行為による傷病届に添付する人身事故証明書入手不可能理由書の「証明者の印」
- ⑥診療報酬明細書の開示請求における被保険者（又は遺族）と任意代理人の間で取り交わす委任状の「被保険者（又は遺族）の印」

留意事項

- 提出された届書等の内容について疑義等が生じた場合、事業主・被保険者の方に電話等で照会させていただくことがあります。
- 届書等に誤記があった場合の訂正印も不要となります。訂正したことが明らかになるように二重線等で訂正し、欄外に訂正者の氏名をご記入ください。
- 届書等の新様式を組合ホームページに掲載しておりますのでご活用ください。
なお、旧届出様式（署名欄に「㊟」の記載があるもの）も引き続きご使用いただけますが押印は不要です。（押印されても差し支えありません）
- 押印が不要となる取扱いは、紙媒体による届出等に限る取扱いとなりますので、電子申請においては、引き続き電子証明書や社会保険労務士の提出代行に関する証明書の添付が必要となります。

任意継続被保険者の 標準報酬月額（上限額）の改定について

任意継続被保険者の保険料や保険給付の算定の基礎となる標準報酬月額については、健康保険法の規定により、事業所退職時の標準報酬月額か、組合の前年9月30日時点の全被保険者の標準報酬月額を平均した額のうち、いずれか少ない額を標準報酬月額とすることとされております。

当組合における令和2年9月30日の平均報酬月額は340,930円でしたので、令和3年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は次のとおりとなります。

	現行（令和3年3月分迄）	変更後（令和3年4月分から）
標準報酬月額（上限額）	360千円	340千円

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

※現在、任意継続被保険者としてご加入している方で、事業所退職時の標準報酬月額が360千円以上の方につきましては令和3年4月分より標準報酬月額が340千円に変更となります。

個人番号(マイナンバー)の届出方法の変更について

従来、当組合では、「資格取得届」および「被扶養者(異動)届」にマイナンバーをご記載いただくことで、加入者のマイナンバーを取得してきたところですが、令和3年4月1日以降この取扱いを変更し、「地方公共団体情報システム機構(J-LIS)」が管理している「住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)」から加入者のマイナンバーを取得することといたしました。

この変更に伴い、令和3年4月1日以降の「資格取得届」並びに「被扶養者(異動)届」へのマイナンバーの記載を原則不要といたします(ただし、住基ネットからマイナンバーを取得できなかった方については、「個人番号(マイナンバー)届」によるマイナンバーの提出をお願いすることがあります)。

なお、このマイナンバーの収集方法は番号法第14条1項および健康保険法第197条の法的根拠により実施するものです。また、マイナンバーを含む加入者の大切な個人情報の取扱については、引き続き万全を期して取り扱ってまいります。

被扶養者(家族)の資格確認についてのお願い!

～春は卒業・就職のシーズンです。

被扶養者の資格を喪失したら、すみやかに届け出を!～

ご家族に以下のような異動があり被扶養者資格を喪失したときは、被扶養者から外す手続きが必要となります。「被扶養者(異動)届」に該当者の被保険者証を添付の上、事業所を通じて、異動があった日から5日以内に当組合にご提出ください。

こんな時は被扶養者ではなくなります

- 就職先で健康保険の被保険者になった。
- 結婚して配偶者の被扶養者になった。
- 離婚した。
- 被扶養者の収入が増加し、年収の見込が130万円(月収108,334円)以上^{※1}になった。
- 仕送り額が被扶養者の収入額を下回った。^{※2}
- 被扶養者が亡くなった。

※1 60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の方は年収180万円以上(月収15万円)。

※2 別居の場合は対象者の収入を上回る被保険者からの仕送りが必要です。

個人情報の取扱いについて

当組合における個人情報の取り扱いについて、個人情報保護法、関係法令等並びに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用が無いよう万全を期したうえで利用目的の範囲で使用することとし、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供しません。

なお、個人情報の取扱いに関する詳細については、組合ホームページをご覧ください。

監修 ■ 亀田 高志

(医師/労働衛生コンサルタント)

近著『図解 新型コロナウイルス メンタルヘルス対策』

(エクスナレッジ <https://www.xknowledge.co.jp/>)

生活環境の変化についていけず、心が折れそうです

突然決まった人事異動。仕事内容も生活環境も大きく変わって、ついていけません。休日も何も手につかず、1日中ボーッとしてしまいます。

Aさん(会社員・男性)



苦しみを乗り越えるヒントは
自分の経験のなかに

新型コロナウイルスをきっかけに大きく変わった生活環境についていけなかったり、気持ちが落ち着かない不安定な状況が続いたりして、「以前の生活に戻りたい」と思う人もいるでしょう。日々苦痛を感じ、心が折れかけたとき、どのように乗り越えればよいでしょうか?

まずは、自分自身に「これまで順風満帆な人生だったか」を聞いてかけてみましょう。多くの方は「そんなことはなかった」と、つらい過去のできごとを思い出してしまうかもしれません。

もしそうであれば、次の質問の答えも考えてみましょう。「これまでのつらい経験は、今のあなたにまったく役立っていませんか?」改めて振り返ってみると、仕事や家庭内の問題、そして人間関係

など、同じようなつらい経験を繰り返さないように予防策を講じ、その都度行動を変えてきたことに気づくのではないのでしょうか。このように、過去のできごとから何かを学び、どう変化したのかを前向きに捉えることは、苦しみからの立ち直りにも役立ちます。

日々計画・記録をすることで前向きな気持ちに

気持ちがさええず、何も手につかない場合は、まずは軽くメモに残す程度でかまわないので、1日の始まりに何をするか計画を立ててみましょう。そして1日の最後に実行できたかを振り返り、その日に感じたポジティブな感情も記録します。計画と実行、振り返りを記録することで、心のバランスが保たれ、また強いストレスからの回復にも効果があるといわれています。

過去の経験を振り返り、
自分が何を学んでどう変化したかを
考えてみましょう

皆さまの心身のリフレッシュに健康づくり施設をご利用ください



東京ディズニーランド・ 東京ディズニーシーの パスポートに 変動価格制が導入されました！

2021年3月20日入園分より、以下のとおり時期や曜日ごとに異なるパスポート料金となりました。

●パスポート料金

名 称	変動価格制チケット (2021年3月20日(土)入園分より)			コーポレートプログラム利用券 使用時の料金		
	大人 (18歳以上)	中人 (中学・高校生)	小人 (4歳～小学生)	大人 (18歳以上)	中人 (中学・高校生)	小人 (4歳～小学生)
1デーパスポート	8,200～ 8,700円	6,900～ 7,300円	4,900～ 5,200円	7,200～ 7,700円	5,900～ 6,300円	4,400～ 4,700円
入園時間指定パスポート (午前10時30分～)	7,700～ 8,200円	6,500～ 6,900円	4,600～ 4,900円	6,700～ 7,200円	5,500～ 5,900円	4,100～ 4,400円
入園時間指定パスポート (正午12時～)	7,300～ 7,700円	6,100～ 6,500円	4,300～ 4,600円	6,300～ 6,700円	5,100～ 5,500円	3,800～ 4,100円

※土日・祝日・春休み・ゴールデンウィーク期間などは、1デーパスポート(大人)の価格は8,700円を予定しております。
※今後のパスポート価格帯の変更および入園者数制限等の詳細は、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト
(<https://www.tokyodisneyresort.jp/>) または以下の連絡先にてご確認ください。

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター

TEL 0570-00-8632 (10:00～15:00) *一部のIP電話・国際電話からは TEL 045-330-5211

●コーポレートプログラム利用券(組合補助)

コーポレートプログラム利用券(組合補助:大人1,000円・小人500円)をご利用いただくとお得に購入いただけます。ご希望の方は、お勤め先の事業所を通じて(任意継続の方は直接)、当組合まで「健康づくり施設(日帰り施設)利用申込書」をご提出ください。

※「健康づくり施設(日帰り施設)利用申込書」は当組合ホームページ(<https://sokokenpo.or.jp>)からダウンロードできます。

●注意事項について

コーポレートプログラム利用券をご利用できるのは、当組合の被保険者および被扶養者の方のみです。他人への譲渡はできません。不正利用が発覚した場合は、利用補助金の返還請求をさせていただくとともに、以後の申込をお断りさせていただきます。



4月よりJTB契約保養所のお申込みが非来店・電話／メールでもできるようになりました

当組合では皆さまの保養施設の充実のためJTBの契約保養システムに加入しています。これはJTBと契約を結んでいるホテル、旅館、貸別荘等を利用したときに当組合から1泊につき2,000円の補助金が受けられるシステムです。皆さまの利便性を考慮し、従来の「A・来店方式」に加えて、「B・非来店・電話／メール方式」でもお申込みができるようになりました。お申込み方法は以下のとおりとなりますので、内容をご確認のうえご利用いただきますようお願いいたします。

JTBを利用して旅行補助金を申請する流れ

ご旅行の相談・申込・精算はAまたはBの方法からお選びいただきご利用ください。

STEP 1：旅行予約

来店方式

非来店・
電話／メール方式

以下AまたはBの方法からご予約可能です。

A 最寄りJTB店舗に来店して予約

対面式で旅行相談し手配をしたい方向け

来店予約をお勧めします。JTB店舗来店予約サイトからネット予約(24時間)またはお電話にてご連絡ください。

予約完了後メールまたは郵送にて予約確認書を送付いたします。

B トラベルデスクで予約

電話／メールにて予約・精算を希望の方向け

下記記載の電話またはメールアドレス宛にご希望のプランをお申し出ください。旅行先が決まっていなくてもお気軽に電話、またはメールにてご相談ください。

☎03-5539-2757/2789 ✉hojyotoranavi@jtb.com

STEP 2：補助金申請

予約後、当組合より申請書(ピンク複写式4枚)を受け取り、必要事項を記入のうえ提出してください。当組合にて申請書に承認印を押印します。記入に際してご質問等があればトラベルデスクまたは予約店舗へご相談ください。

押印済みの申請書は以下の方法でご提出ください。

予約を承った店舗へ再来店をお願いします。「原本」を提出後、ご旅行代金残額のご精算をお願いいたします。

「原本」を郵送にてお送りください。
【送付先】東京都千代田区霞が関3-2-5-12階 株式会社JTB 虎ノ門第一事業部トラベルデスク ※希望者には返信用封筒をお送りします。

STEP 3：ご旅行代金精算

店舗にて現金・クレジットカード等でお支払いください。

クレジットカードまたは銀行振り込みにてお支払いください。JTB旅行券でお支払いをご希望の場合は書留送付を推奨しております。

<倉庫業健保からの注意事項>

- ・国内宿泊パッケージツアー等の宿泊(旅行)代金を精算するものが対象となります。(利用料金が組合補助額の2,000円に満たない場合は実費補助)
- ・会社主催の社員旅行・出張は補助の対象外となります。
- ・旅行後の事後申請およびインターネットによる予約については、補助金の支給ができませんのでご注意ください。

こんなご質問がある場合は
お気軽にご相談ください!

- 旅行先の相談をしたい
- 予約方法がわからない
- 補助金申請の方法がわからない
- どの店舗に相談したらいいかわからない

株式会社JTB 虎ノ門第一事業部内トラベルデスク

☎ 03-5539-2757 または 03-5539-2789

✉ hojyotoranavi@jtb.com

【営業時間】9:30-17:30 【休業日】土・日・祝日



被保険者・
被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

コロナ禍の影響により 予約が取りづらい状況が見込まれるため、 さっそく健診の予定を決めてしまいましょう!

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は約89%ですが、被扶養者は36%弱と低い水準です。

被保険者・被扶養者の皆さん、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1

健保組合の
健診を確認



当組合の健診は「組合ホームページ」にてご案内しています。契約健診機関、対象年齢、検査項目、自己負担額などをご確認のうえ、受診する健診を決めてください。

健診の詳細は
こちら



STEP2

健診を
申し込む



受診者または事業所担当者が直接健診機関に連絡のうえ予約をお取りください。予約後、申込書を作成のうえ被保険者・被扶養者ともに、事業所を通じて組合へご提出ください。任意継続被保険者とその被扶養者の方は申込書を直接組合にご提出ください。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3

カレンダー
に記入



健診日

体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4

体調を整え
健診を受診



**コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



潮干狩り大会

参加者
募集中!

毎年恒例の春の健康ハイキング“潮干狩り大会”を開催します。今回より、参加者が好きな日に潮干狩りを楽しむことができるよう実施方法を変更しました。多くの方の参加をお待ちしていますので、職場の同僚やご家族の皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

開催日 入浜券配付後～7月28日(水)

※開催期間中のご都合のよい日に自由参加となります。

開催場所 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」 ※木更津駅西口から徒歩25分

定員 2,000名

参加資格 当組合の被保険者・被扶養者

※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券等を購入ください。

参加費 無料(熊手・網・休憩所および交通費は参加者負担)

※入浜券のみ事前に事業所担当者を通じてお送りします。任意継続被保険者の方は自宅に送付します。

採貝量 大人2kg / 子ども(4歳～小学生) 1kg

申込み切 令和3年4月6日(火)到着分まで ※参加をご希望される方はお早めに当組合までお申し込みください。



歯みがきキャンペーン

参加者
募集中!

当組合では6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯みがきキャンペーン」を実施します。

歯周病は単なる口の病気ではなく、生活習慣病とも深く関わり、全身の健康にも影響を及ぼすことが指摘されています。生活習慣病予防のためにも、この機会に口腔ケアを見直し、いつまでも自分の歯でいられるようお口の中から健康づくりを実践していきましょう。たくさんの方の参加をお待ちしております。

実施期間 令和3年6月1日(火)～令和3年6月30日(水)までの30日間

参加資格 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者

募集人数 1,000名

参加費 無料

参加特典 携帯用歯みがきセットと口腔ケア情報掲載の冊子を差し上げます。

申込要領 お勤めの事業所の健康保険委員を通じて、5月7日(金)までにお申し込みください。

※任意継続被保険者の方につきましては、直接組合にお申し込みください。

※その他キャンペーンの詳細につきましては、組合ホームページをご参照ください。

自分のため、家族のため

今日から禁煙しませんか？

喫煙は、百害あって一利なし

喫煙の健康影響について、古くから数多くの研究がなされています。その研究の総合的な判断から、がん・循環器・呼吸器・妊娠への影響など広範な健康被害が喫煙によって引き起こされることが明らかになっています。健康が害されれば、医療機関での治療や服薬が必要となって、時間・お金・身体面で負担が増加し、不自由な生活を強いられることになりかねません。

また、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しているなか、喫煙は免疫機能の低下を招き、感染症になりやすく・重症化しやすいこともわかっています。

そしてこれは、喫煙者本人だけの問題ではありません。たばこから立ちのぼる煙や、服についたたばこの臭いにも有害物質が含まれているため、家族や同僚の病気のリスクを高めてしまっていることを忘れないでください。自分や周囲の人が健康で充実した人生を送るためにも、今日から禁煙しましょう！



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク！

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また、高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることもわかってきました。WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

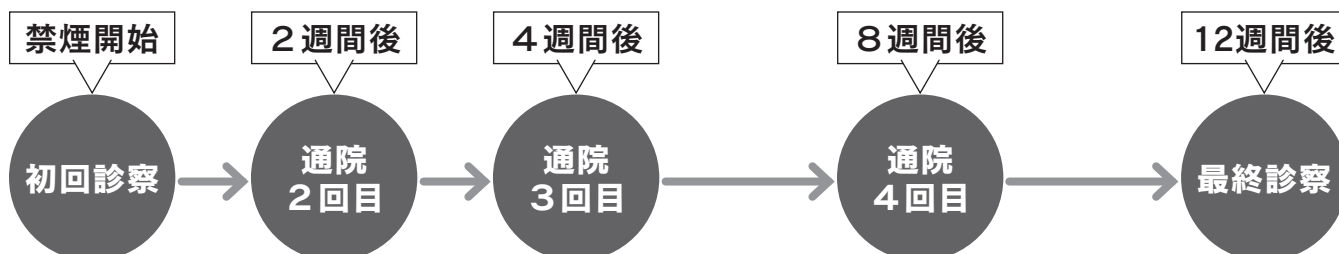
そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

喫煙はさまざまな健康被害を招きます。また、20年より流行している新型コロナウイルス感染症の重症化リスクであるという報告もあります。自分や周囲の人のためにも、今こそ禁煙しましょう。

禁煙外来では、医師があなたの禁煙をサポートします

健康保険による禁煙治療の流れ

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）・5回の通院で行われます。一人で取り組む禁煙は挫折しやすいですが、禁煙外来では途中で医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強いサポートが受けられます。



健康保険で禁煙治療を受ける条件

禁煙外来で健康保険を使って禁煙治療を受けるには、一定の条件を満たしていることが必要です。

- ①ニコチン依存症のスクリーニングテスト (TDS) で、「ニコチン依存症」と診断されること
- ②35歳以上の場合、ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ③ただちに禁煙を希望していること
- ④禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加に文書で同意すること

※ただし、過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある場合、前回治療の初回診察日から1年経過しないうちは自由診療となります。

補助薬は3種類

ニコチンパッチ 【保険適用】	ニコチンを含んだ貼り紙。 1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。
チャンピックス 【保険適用】	ニコチンを含まない飲み薬。 たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。
ニコチンガム 【保険適用外】	ニコチンを含んだガム。 たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します。

禁煙外来の治療費

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、12週間（約3カ月）・5回の治療スケジュールで1万3,000円～2万円程度で済みます。

<目安>

ニコチンパッチ…約13,000円

チャンピックス…約20,000円

3カ月分のたばこ代
(4万9,500円) より
圧倒的に安くすみます！
※1日1箱(550円) 吸う場合

CHECK!!

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。

また、保険適用される禁煙アプリ[※]も登場しています。自力での禁煙がうまくいかなかった経験がある人も、ぜひ禁煙外来等を活用してみましょう！

※CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー:患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。



「ウィズコロナ」とは、 解決していくこと、 前向きに生きていくこと。

自分で壁を破れるか？

— 新型コロナウイルス感染症に対し、私たちは3密を避ける、手洗いをする、マスクをする、などを基本とした「新しい生活様式」を実践してきました。そうしたなか、日々伝えられる感染者数や報道の内容が気になってしまいう人もいます。

名越 重要なのは、感染者数よりも重症者数です。テレビやインターネットの報道が気になるなら、例えば「この人は信頼できる」と思う学者や専門家などの発信する情報をピックアップし、継続してその方々の記事を読むことです。過剰な情報に感情を振り回されるのではなく、自分で考えるための基準を定めればよいのです。

— 「新しい生活様式」を実践するなか、「マスクをしていない人を見るとイライラする」「感染者の多いエリアからの帰省を控えるよう親族に言われて寂しい」「会議や会食など公私ともにオンラインでのコミュニケーションが増えたが、やはり実際に人と会わないと、物足りなく鬱々とした気分になってきた」という声も聞きます。
名越 マスクをしていない人がいても、屋外などで人が少なく風通しがよい場所ならば、心配はいらないはずなのです。



相愛大学、高野山大学客員教授
精神科医 名越 康文

帰省を控えるように親族に止められたら、相手の立場も考えて延期でもよいのではと思います。オンライン会食で物足りないなら、実際に会食すればよいのです。もちろん大人数の宴会は避けるべきだと思います。その際、飲食店は国や自治体の基準を満たした感染予防対策をしている店を選び、対策の内容を参加者全員で共有しておくこと。参加者は少数にして、手洗いや時間を限定して飛沫を避けるなどを忘れないようにすればどうでしょうか。

自然抵抗力を高める

— 先生の考える「ウィズコロナ」とは、どういうことでしょうか。

名越 この感染症の重症化を防ぐ治療法や薬が開発され、ある程度安心して暮らせるようになるまで、少しずつでも元の生活に回帰しようとする、その道のりこそが「ウィズコロナ」だと考えています。

— その間に大切なことは？

名越 まずは自分の生活を整えることが大切です。一番重要なのは、元々人間が持っている、病気への抵抗力を維持しておくということ。国民的課題ともいえます。次の内容をぜひ実践してください。

「ウィズコロナ」の過ごし方

↳ 病気への自然抵抗力を高めよう

- バランスのとれた食事をしよう。新鮮な野菜でしっかりとビタミンを、肉や魚で適切な量のたんぱく質を摂る。
 - 体を温めよう。冬場は半身浴も有効。
 - 毎日運動しよう。自分に合ったストレッチ、ウォーキング、筋トレを。
 - しつかり睡眠をとろう。(最低7時間)
 - 太りすぎの人は、可能な範囲で減量しよう。
- ※高齢者や基礎疾患のある方は、特別な注意が必要です。

日本人は自粛期間を経て、「新しい生活様式」を実践してきました。そこにはある程度の行動の制限があり、経済活動は一時的に低迷、仕事を失った人もいます。だから私たちはこの生活に慣れすぎてしまっただけではありません。積極的にコロナに対する新しい知見を取り入れてウィルスを手懐け、行動や自由の制限を科学にのっとって緩和させていかなければならないのです。
「ウィズコロナ」とは、一人ひとりが自ら考えて行動し、問題を解決し、前向きに生きていくきっかけだと思っています。その先でこれまでに以上に主体的に人生を生きるようになった新しいあなたを、ぜひ見つけてください。



「ワクチン」

新型コロナウイルスの接種が始まりました。効果を疑う意見や副作用を心配する人などさまざまな思いが錯綜しながらも、コロナ禍を打破するためにワクチンへの期待は高く、ウイルスとの闘いの救世主になつてくれることを誰もが願っています。

ワクチンは現在、感染症予防において最も有効な手段といわれています。19世紀後半にパスツールが病原体の培養や弱毒化によるワクチンの製造法を確立し、以後さまざまな感染症に対してワクチンがつけられるようになりました。今ではワクチンの予防接種により年間200万〜300万の人命が救われていると推測されています。

従来型のワクチンには大別して生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。生ワクチンは、病原性を弱めた微生物やウイルスを使用するので病気に自然感染した状態とほぼ同様の免

疫が得られるため、獲得免疫力が強く免疫持続時間が長いという特徴があります。代表的なワクチンはBCG、風疹、麻疹、水痘などです。一方、不活化ワクチンは、病原性をなくした細菌やウイルスを使うので安全性が高い反面、生ワクチンに比べて免疫力がつきにくく、何回かに分けての接種が一般的です。代表的なものにはインフルエンザ、肺炎球菌、肝炎ワクチンなどがあります。しかし、今回の新型コロナウイルスに対しては従来の方法とは全く異なる遺伝子を利用したワクチンが開発されました。

この「遺伝子ワクチン」は、ウイルスを身体に入れずに、人工的に合成したウイルスの遺伝子を注射することにより、体内で新型コロナウイルスがもっているたんぱく質を作り出します。このたんぱく質が免疫システムに記憶され、抗体を作り出すというしくみです。従来のワクチン開発に比べ開発のスピードが早く安価に製造できるというメリットがあります。

新型コロナウイルスは現在多くの企業や大学が参加し、従来の生ワクチンや不活化ワクチンも含めさまざまな種類のワクチンが研究開発されています。複数の異なる方法でのワクチンの開発がより良いワクチンの実用化に繋がっていくと思います。

ワクチン接種には副反応として接種部位の腫れやしこり、倦怠感や発熱などがあります。ほとんどが軽いもので数日以内に消失しますが、ごく稀にアナフィラキシー反応などの重い副反応がおきることがあります。アレルギーのある人の接種は医師と相談して決め、接種後30分程度は慎重に様子を見る注

意が必要です。現在、新型コロナウイルスの予防接種は世界で始まってはいるものの開発から接種までの期間が短く、接種開始からも長い時間がたっていないので、副反応による健康被害情報は十分ではありません。

接種費用は全額公費で、副反応が起きた場合は予防接種法に基づく健康被害救済制度が適応されるなど接種環境は整備されていますが、接種には同意が必要で、予防効果とリスクについて納得したうえで、自らの意志で受ける心構えは必要ですね。

公告

(事業所編入)

丸林商工 株式会社 長野県塩尻市 令和3年2月1日付

(事業所所在地)

株式会社 東京デリバリーセンター
変更前 埼玉県さいたま市
変更後 埼玉県上尾市 令和2年5月7日付

(事業所名称変更)

グローム・ワークサポート 株式会社
変更前 グローム・コネクト 株式会社
変更後 グローム・ワークサポート 株式会社 令和3年1月1日付

倉庫業共済会 事業のご案内

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員とした、皆さまの福利厚生の上をを図ることを目的に、今年度も以下の事業を行います。

◆医療保険

倉庫業共済会事務局では、今年度も引き続きアクサ生命保険(株)の医療保険を取り扱います。

お問い合わせ・加入ご希望の方は(倉庫業健康保険組合内)倉庫業共済会事務局までお問い合わせください。

◆健康食品等の割引斡旋(実施予定)

○医薬品・健康食品等の斡旋 4月・11月(年2回)

◆お問い合わせ先

倉庫業共済会電話 03(3642)8436(倉庫業健康保険組合内)

組合議員の就任について

◆選定理事

渡辺 忠弘 氏 (東洋埠頭株式会社) 令和3年2月12日付 就任

◆選定議員







鈴木 洋 氏 (日水物流株式会社) 令和3年2月12日付 就任

◆互選議員

藤本健次郎 氏 (東京水産ターミナル) 令和3年2月16日付 就任

吉田 裕彦 氏 (五十嵐冷蔵株式会社) 令和3年2月16日付 就任

事業の概要 (令和3年2月末現在)

事業所数		359
被保険者数		男女計 17,458人
		6,012人
平均標準報酬月額		男女 370,449円
		250,334円
平均標準報酬月額		平均 340,093円
		月分
保険料調定額		805,798,110円
		累計 10,137,128,963円
保険給付費		846,360,625円
		累計 8,913,936,515円

腸内環境改善ごはん

水切りヨーグルトのティラミス風

●材料（2人分）

ヨーグルト…………… 200g
 砂糖…………… 大さじ1
 食パン（耳を切り落とす）…… 30g

A { インスタントコーヒー…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 湯…………… 大さじ2

ココア…………… 適量

●作り方

- ① ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをして冷蔵庫で一晩おく。
- ② ①に砂糖（大さじ1）を加えて混ぜる。
- ③ 食パンはひと口大に切る。Aを混ぜ合わせて食パンにまんべんなく塗る。
- ④ 器に③を入れて②をのせ、ココアをふる。



1人分
 エネルギー 130kcal
 塩分 0.3g

👉 食材のポイント

ヨーグルトに含まれている乳酸菌は腸内環境を整え、善玉菌の活動が活発になるのを手助けします。また、ヨーグルトはカルシウムやたんぱく質も豊富です。

料理制作●若子みな美（管理栄養士） スタyling●宮沢史絵 撮影●さくらいしょうこ

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者の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。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯からも無料でご利用できます

●電話カウンセリング

受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）
午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
 つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
 ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→03-3642-2100

