



Contents

- 理事長からのメッセージ
- 2019年度 健康スコアリングレポート
- 嘱託医からのメッセージと医療情報
「新型コロナウイルスについて」
- 「健康ウォーク2020」開催中です！
正しい姿勢と歩き方をマスターしましょう
- 令和2年度 インフルエンザ予防接種費用補助について
- 令和元年度 収入支出決算
- 令和元年度 保健事業実施状況・令和2年度 公告



理事長からのメッセージ

2020年下期の健康管理に思うこと

塩野義健康保険組合 理事長 榎山匡央



昨年の今頃は、ラグビーワールドカップ日本開催の盛り上がりや日本代表の大躍進やノーベル化学賞受賞の吉野彰さんの笑顔、女子ゴルフ渋野日向子プロ全英女子優勝でのスマイルシンデレラの話など、明るい話題が多かったことを思い出します。東京オリンピックイヤーと言われた一年後の2020年に、世の中がこのような状況になっているとは夢にも思いませんでした。リーマンショック以上、100年に一度とも呼ばれるべきほどの新型コロナウイルスパンデミックにより世の中が激変しました。三密回避、ソーシャルディスタンスが普通となり、白以外のカラフルなマスクを見てもまったく違和感がなくなりました。ビジネス環境においては、在宅勤務やテレワークが政府から随分推奨されながらも、ネット環境や紙の書類、印鑑決裁などがまだまだ残り、簡単には対応しきれない現状があるように見受けられます。一方で今回のウイルスはずいぶん以前から存在していたコロナウイルスの一種といわれており、生命をつなぐために変異と進化を繰り返し今の感染力を保持しているとみえます。改めてウイルスの変化の速さと逞しさを感じつつ、わたしたち人間の対応力のなさを痛感しています。

さて、先日の厚労省の発表で、2019年の日本人の平均寿命が女性87.45歳、男性81.41歳といずれも過去最高を更新し、8年連続のプラスとの記事がありました。健康意識の高まりや医療技術の進歩によるものということですが、その一方で「介護を受けたり寝たきりになったりせずに生活できる」健康寿命も同省で算出しており、最新の2016年資料からは女性74.79歳、男性72.14歳であったことから、かなりの開きがあり、どれだけ平均寿命に近づけるかが課題とも述べられています。塩野義健康保険組合として、加入者のみなさまの健康維持増進に寄与し貢献できるように、これからも地道に取り組んでまいります。

健保組合では、生活習慣病を改善するための特定保健指導や、加入者全員の特定健診の受診勧奨および運動促進としてのウォーキング募集等、さまざまな活動を行っております。一方で、健保組合を取り巻く社会・財政環境は悪化の一途です。少子高齢化、現役世代の減少と医療費の増大がその主因であり、今後もこの優れた日本独自の健康保険システムの維持のためには、「負担」と「給付」のバランスが極めて重要な要素です。公平性を図りながらも、一般加入者や従業員としての目線も忘れずに、事業の適正化や効率化を追求した運用を目指していきたいと思っております。

今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



2019年度
健康スコアリングレポート
節酒と睡眠の改善が課題!



塩野義健康保険組合の
「2019年度 健康スコアリングレポート」をご紹介します。

「健康スコアリングレポート」とは??

2018年より厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成しているものです。

健保組合の加入者の健康状態や医療費、健康づくりへの取り組み状況などを全健保組合平均や業態平均などと比較した「健康の通信簿」です。

健保組合は、これらの情報を事業主（会社）と共有し、一体となってみなさまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

4つの指標

このレポートでは、次の4つの指標を順に示しています。

1 特定健診	2 健康状態	3 生活習慣	4 医療費
特定健診・特定保健指導の実施は、すべての保険者の法定義務です。	特定健診の受診により、肥満や血圧、血糖等の健康状況が明らかになります。	健康状況の悪化の背景として、日々の生活習慣が要因となっている可能性があります。	医療費について、全健保組合の中での位置づけや経年変化を示しています。

結果の見方

■全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

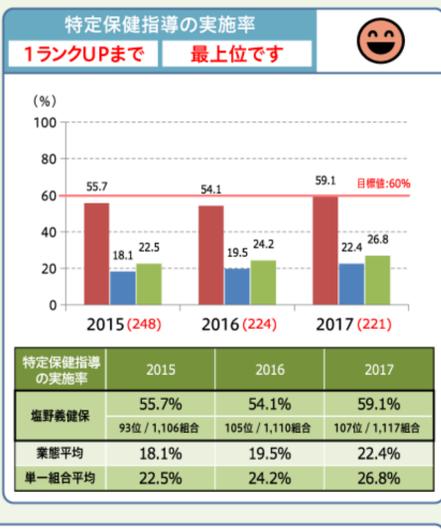
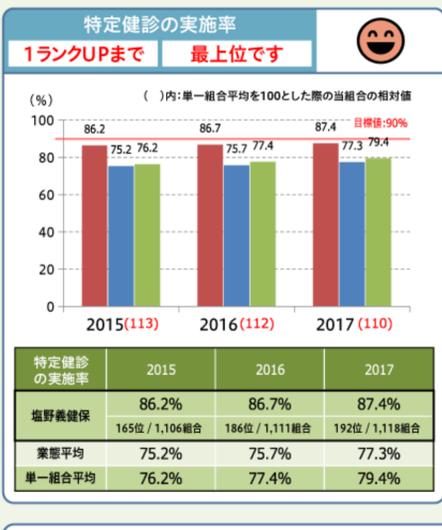
■単一:単一企業が単独で設立した健康保険組合のこと。

■レーダーチャート:形が大きいほど良好な状態を示しています。



1. 特定健診・特定保健指導の実施状況

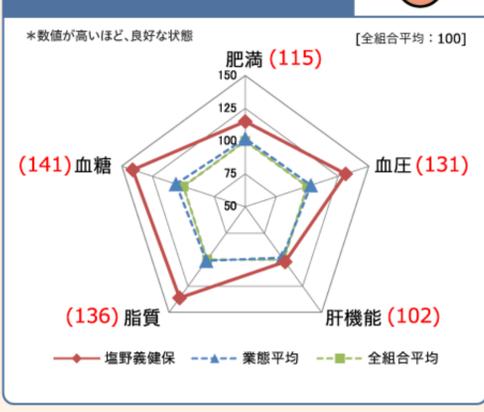
単一組合 94位/1,117組合 全組合 116位/1,372組合



課題 特定健診・特定保健指導の実施全般はおおむね良好ですが、国の目標値を達成するためには、特定健診・特定保健指導ともに、ご家族の実施率も上げることが課題となっています。

2. 健康状況(生活習慣病リスク保有者の割合)

レーダーチャート:形が大きいほど良好な状態を示しています。

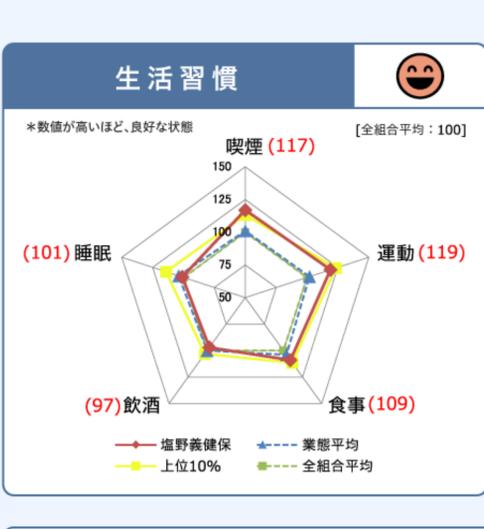


肥満リスク	😊	😊	😊	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😞	😞

課題 「肝機能リスク」保有者の割合が、やや高い状態でした。
対策 若年層からの健康づくりへの取り組み(飲食摂取を主としたリスク要因の認識と行動)が重要です。

- ご参考**
- けんぽだより No.39 [体内時計にあわせた食事のとり方](#)
 - No.40 [「何を食べる?」を変えてライフステージ別の不調を改善させよう](#)
 - No.41 [「何を食べる?」を変えてからだの不調を改善させよう](#)
 - No.42 [「何を食べる?」を変えて検査値別の不調を改善させよう](#)

3. 生活習慣(適正な生活習慣を有する割合)



ランクUPまで

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	最上位です
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	最上位です
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	30人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😞	😞	43人

※2017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%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合には全組合の上位10%の平均値を表示。

課題 「飲酒習慣リスク」と「睡眠習慣リスク」が課題です。
対策 「飲酒習慣」では、毎週の休肝日を設定するなど、適量範囲で楽しませよう。飲みすぎは、依存症や睡眠にも影響します。「睡眠改善」は、まずは規則正しい生活のリズムや食事摂取を心掛け、良質の睡眠を目指しましょう。

4. 医療費の概要

1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考: 医療費総額 (2017年度)
塩野義健保 1,702百万円

◆ 1人あたり医療費
性・年齢補正をしていない当健保の総医療費を当健保の加入者数で除した医療費。

--- 性・年齢補正後標準医療費
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当健保の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

男女別・年代別1人あたり医療費(2017年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
塩野義健保	152,105円	160,433円	96,656円	116,578円	144,472円	220,956円	319,776円
業態平均	144,066円	150,706円	79,074円	108,807円	134,617円	210,772円	317,423円
全組合平均	146,872円	152,563円	78,339円	107,910円	135,682円	211,620円	326,489円

課題 すべての年代別において、塩野義健保の1人あたりの医療費は、業態平均より高くなっています。健康スコアリングレポートにより、当健康保険組合の健康課題が明確化されています。今後、課題を解決するために、事業主(会社)と健康保険組合が一体で取り組む(コラボヘルス)にさらに力を入れてまいります。

みなさまにおかれましても、健診を受けていただき、特定保健指導の案内がありましたらぜひ参加してください。また、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組んでいただきますようお願いいたします。



嘱託医からのメッセージと 医療情報

塩野義健康保険組合 嘱託医 星賀 正明



新型コロナウイルスについて

みなさん、新型コロナウイルス感染拡大が継続し、毎日の生活も一変、大変窮屈な日々をお過ごしのことと思います。なによりも今は、いかにこのウイルスの感染拡大を防いで共生していくかが、一番の主眼になります。そこで今回は、最重要事項であるこのウイルスに関して述べたいと思います。

もともとヒトコロナウイルスは感冒の原因となるウイルスとして知られていました。ウイルスはヒトの細胞に入って自分の遺伝子を増幅します。遺伝情報はご存じのようにDNAとRNAがありますが、コロナウイルスはインフルエンザと同じく、1本鎖のRNAウイルスです。中心にRNAが位置する球形のウイルスで、周りをエンベロープという膜が覆っています。そのエンベロープにスパイク蛋白という突起がついています。

感染という現象は、このスパイク蛋白がヒトの細胞表面にあるレセプター（ACE2）と結合し、細胞内に侵入することによって生じます。エンベロープは脂質でできているので、ウイルスは石鹸やアルコールで容易に壊されます。そのため、特に新型コロナウイルスには、石鹸と流水での手洗いとアルコールによる手指消毒が、非常に有効です。

このウイルスは2003年に中国を中心に流行したSARSウイルスと構造が似ていることから、SARS-CoV-2と名付けられました。また、この感染症はCOVID-19（コロナウイルス感染症2019）と呼ばれています。

新型コロナウイルスは、エアロゾル状態で3時間、プラスチックやステンレス上で3日間、マスクの表面では7日間も安定であると報告されています。これまで、マスクはインフルエンザ流行時にも使われていましたが、インフルエンザに罹患した人から他人への感染は防ぐが、それ以外はあまり重要視されていませんでした。ところが、最近になり、このウイルスは鼻汁よりも唾液に多く含まれることが多く（したがって、真正面に対談したり、会食するとリスクが高い）、また症状がでる前から感染力があり、感染力のピークは症状発現より前ということがわかってきました。インフルエンザとは明らかに異なります。また、感染しても無症状・軽症が80%というのもインフルエンザとは異なります。以上から、このCOVID-19では、フィジカル（ソーシャル）ディスタンス、マスクが非常に重要で、すでに多くの科学的検証がされています。

ACE2と呼ばれるレセプターですが、気道や肺胞上皮のみならず、口腔粘膜、唾液腺、嗅上皮、血管内皮、小腸上皮などにも存在することがわかっています。そのため、この感染症の症状には、咳以外に嗅覚障害などが認められるのが特徴です。また、血管を障害するために、心筋梗塞や脳梗塞、静脈血栓などの循環器障害を伴うのも大きな特徴です。一時、ある種類の降圧薬が上で述べたレセプターであるACE2を増やすのでCOVID-19に対して不利であるような噂が流れましたが、完全に否定されていますので、どうぞご安心ください。これから第2波の到来が予想されますが、第1波での各国の死亡率に大きな差が認められました。我が国を含む東アジア諸国は、他の地域に比べて人口当たりの死亡者が少なく、その理由が推察されています。有力なのは、マスクの装着や室内では靴を脱ぐといった生活習慣、ハグやキスなどの接触が少ないこと、言語自体に破裂音が少なく唾液拡散が少ないこと、BCG接種が義務付けられていることなどがあげられています。BCGは結核菌に対する免疫療法なのですが、結核菌のみならずウイルス全般にも対応する自然免疫を高める効果があると報告され、注目されています。

以上、新型コロナ感染に対して、まず第1報をお送りします。繰り返しになりますが、重要なことは、マスクをする、手洗い、手指消毒です。

基本を忠実に、明けない夜はありません。

(2020年7月寄稿)



「健康ウォーク2020」開催中です！ 正しい姿勢と歩き方をマスターしましょう



ウォーキングは健康な身体を維持するためにとても効果的な有酸素運動です。
正しい姿勢と歩き方をマスターして楽しく効果的にウォーキングを行いましょう。

正しい姿勢

- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立たせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢

猫背 ★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！
背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！ **反り腰**
よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りとは連動して上半身は軽くひねる
腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ガニ股や内股にならないようつま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分
自然なかかと着地

歩幅は無理に広げない

大股で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングの効果

1日あたりの歩数	効果
4,000歩以上（早歩き5分以上を含む）	うつ病予防
5,000歩（早歩き7.5分以上を含む）	要支援・要介護の予防（1人でご飯を食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持）
7,000歩～8,000歩（早歩き15分～20分以上を含む）	動脈硬化、骨粗しょう症、筋減少症、体力低下の予防
8,000歩以上（※中強度の運動20分以上を含む）	高血圧症・糖尿病の予防や治療
10,000歩（早歩き30分以上を含む）（75歳未満の人）	メタボリックシンドロームの予防

「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた10年間の縦断研究」より
※中強度の運動：早歩き、犬の散歩、山歩きなど

かっこいい歩き方で ウォーキングを楽しもう！



姿勢や歩き方は人の印象を左右する大切な要素です。きれいな姿勢や歩き方は身だしなみの一部としてその人への信頼感にもつながります。
一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いです。スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。
道行く人を観察して、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、かっこいい歩き方をしている人を見つけて参考にしてみるのもよいでしょう。



令和2年度

インフルエンザ予防接種費用 補助について



疾病予防対策として、被保険者ならびに被扶養者がインフルエンザ予防ワクチンを接種した場合、その費用を健保組合が負担します。接種を希望される方は下記の要領で接種してください。

1. 対象者

- ①被保険者とその被扶養者
- ②任意継続被保険者とその被扶養者

注) ご家族であっても、被扶養者になられていない方は対象外です。

2. 実施方法

最寄りの医療機関で接種してください。

3. 接種期間

令和2年10月1日(木)～令和2年12月31日(木)

4. 補助額

【被保険者】1回の接種につき全額を補助します。

【被扶養者】1回の接種につき3,000円まで補助します。

ただし、幼児など、医師の指示で2回接種を要する場合は、2回まで補助を行います。

なお、自治体等の公共機関から助成がある場合は、助成を利用してください。自己負担が発生した場合は、その金額について補助します。

5. 請求方法

◆費用は個人で立て替えていただき、**接種者ご自身宛の領収書**を入手してください。(レシートなど宛名のない領収書、塩野義製薬株式会社や各国内グループ会社宛の領収書、計算書は受け付けできません。)

◆「[インフルエンザ予防接種費用請求票](#)」をダウンロードして必要事項を記入、領収書を貼付したうえで健康保険組合に送付してください。

◆請求票の送付期限：令和3年1月29日(金)までに必着
(旧年度の請求票は受け付けできません。)

6. 補助額の支払方法

月末までに受理した請求票については、原則、翌々月の給与に加算して支払います。

任意継続の方(その被扶養者を含む)は、原則、翌々月の20日(20日が土・日・祝日の場合はその前日)に登録口座に振り込みます。

ただし、締め切りの都合等により1カ月ほど遅れる場合もありますのでご了承ください。

令和元年度
収入支出決算



経常収支が3年連続赤字に

納付金の増加、保険給付費の増加により、経常収支は赤字となりました。



一般勘定

一般勘定	
収入合計	39億0859万6千円
支出合計	36億6673万8千円
収支差引	2億4185万8千円
経常収支	▲2億2280万9千円

*経常収支・・・財政調整事業のための収入支出などを除いた単年度の収支

収入

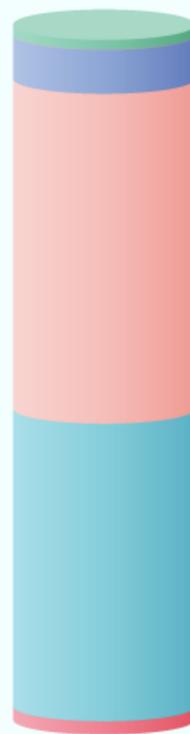
収入合計：39億0859万6千円



- 財政調整事業交付金 6664万7千円
- 繰入金 (繰入れ実施) 7230万1千円
- 前年度繰越金 2億4800万円
- 調整保険料収入 5407万2千円
- 国庫補助金収入 7264万5千円
- その他経常収入 1126万8千円
- 健康保険料収入 33億8366万3千円 (保険料収入が1億4392万円増加)

支出

支出合計：36億6673万8千円



- 財政調整事業拠出金 5379万円
- その他経常支出 286万5千円
- 保健事業費 2億3394万8千円
- 納付金 17億3624万9千円 (高齢者および退職者の医療費などに対する納付金が2億2556万円増加)
- 保険給付費 15億6985万2千円 (医療費等が増える等により2905万円増加)
- 事務所費 7003万4千円



介護勘定

介護勘定	
収入合計	4億4461万8千円
支出合計	3億9696万1千円
収支差引	4765万7千円

収入

収入合計：4億4461万8千円



- 介護保険料収入 3億9661万1千円 (2216万円増加)
- 繰越金等 4800万7千円

支出

支出合計：3億9696万1千円



- 介護納付金 3億9696万1千円 (5012万円増加)



令和元年度 保健事業実施状況
令和2年度 公告

令和元年度

保健事業実施状況



予算科目	事業名	事業の目的および概要	実績
特定健康診査事業	特定健診	【目的】 健診受診により自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見、早期治療につなげてもらう 【概要】 事業主の法定健診と同時に実施	受診率：ほぼ100%
	一般健診 (特定健診兼ねる)	【目的】 35歳以上の対象者の受診率向上 【概要】 委託業者が提携している全国の医療機関で実施。また、未受診者に対する受診勧奨（はがき）の実施	令和元年度受診者：1,369人 (40歳以上受診者数：1,072人 受診率67.1%)
特定保健指導事業	特定保健指導	【目的】生活習慣病予防のため 【概要】35歳から実施	実施率：52% (246人/473人中) (一部3年連続対象者除く)
保健指導宣伝	ヘルスアップポイント制度	健康インセンティブ制度の運用費、制度案内	従業員KENPOS登録率：90.2% ヘルスアップポイント交換率：48.3%
	機関誌発行・ ホームページ運営	【目的】 加入者への健保情報、健康情報提供 【概要】 ●けんぽだよりの発行（年2回） WEBによる閲覧 ●ホームページの随時更新	従業員機関紙の閲覧率：18.9%
	健康意識の向上	【目的】 セルフメディケーション 【概要】 健康年齢の効果測定のため	健康年齢の配布数：全従業員
	育児指導用冊子	【目的】育児関連の情報提供 【概要】「赤ちゃん和妈妈」誌を送付	配布者数：131人（2019年5月～2020年4月）
	メンタルヘルス相談	【目的】 メンタル不調者への早期介入による重症化予防 【概要】 専門カウンセラーによる相談事業の実施	メンタル不調者数：24人
疾病予防	成人病・がん検診	【目的】 がんを含む成人病の早期発見 【概要】 胃がん、大腸がん、腹部エコー、眼底、BNP、PSA 等各種健診の実施	【受診率（従業員被保険者）】 胃90%、大腸95%、腹部100%、 眼底99%、BNP100%、PSA98% 【受診率（従業員被保険者以外）】 胃がん49.1%、腹部エコー81%
	婦人科検診	【目的】婦人科疾患の早期発見 【概要】乳がん、子宮がん検診を実施	【受診率（従業員被保険者）】 80% 【受診率（従業員被保険者以外）】 乳がん81.1%、子宮がん72.3%（ 健診受診者中）
	二次検査費用補助	【目的】 有所見者の二次検査受診を促進 【概要】 3割自己負担分を補助（尿、血圧、血液検査、胃カメラ、大腸ファイバー）	件数：131件
	歯科検診	【目的】虫歯、歯周病等の早期発見 【概要】正しい歯みがき方法の指導などを行う	●事業所集団検診、ネットワーク 健診により実施 ●受診者率：43.7%（事業所健 診52.4%）
	インフルエンザ予防接種補助	【目的】季節性疾患の予防のため 【概要】費用の自己負担を一部補助	【接種率】48.6% (うち従業員被保険者43.2%)
	禁煙補助	【目的】 喫煙者の禁煙を支援 【概要】 事業所内禁煙治療費補助、禁煙外来補助等の実施	【事業利用者】 ●事業所内禁煙治療補助：0名 ●禁煙外来補助：1名 ●らくらく禁煙コンテスト補助：0 名 ●オンライン禁煙補助：2名
	生活習慣病重症化予防	【目的】重症化予防 【概要】生活習慣病重症化を予防するため、対象者に保健指導を実施	糖尿病重症化予防：対象者16名の 内8名実施
	健診異常値放置者への受診勧奨	【目的】重症化予防 【概要】生活習慣病重症化を予防するため、対象者に受診勧奨を実施	対象者10名の内7名参加
プレゼンティーズムの損失改善	【目的】医療費の削減 【概要】労働生産性の損失を改善	時間栄養学セミナー、腰痛アプリ の試行実施	
体育奨励	健康ウォーク	【目的】生活習慣改善、運動習慣定着 【概要】毎年9月～11月と年間を通じたイベントを実施	参加率：41.5% (2,099人/5,061人)



令和2年度

公 告



責任者 理事長 檀山 匡央

公告年月日	公告事項
令和1.10.1	規約変更（シオノギファーマ労働組合の適用事業所新設）
令和2.3.1	令和元年度収入支出予算届出
令和2.10.1	令和元年度事業報告・財産目録について
令和2.10.1	令和元年度収入支出決算書届出
令和2.10.1	規約変更（組合会のオンライン開催/書面処理）
令和2.10.1	規程変更（組合会会議）
令和2.10.1	規程変更（被扶養者認定）

