

必ずご家庭にお持ち帰りください

Look&Check

2021 秋
NO.206

P2~7 カラー特集

「健康経営優良法人2021」認定事業所の取り組み

株式会社小岩井ファームダイニング
千代田化工建設株式会社
千代田テクノエース株式会社
三菱食品株式会社
株式会社三菱総合研究所

P8~9 保健事業NOTE

被扶養者・任意継続被保険者の生活習慣病健診予約／特定保健指導の活用

P10~11 けんぽINFORMATION

ジェネリック医薬品促進差額通知について／他人の行為により病気やケガをしたとき／インフルエンザ予防接種補助のご案内／公告 ほか

P12 健康管理のポイント

乳がんは特別な病気ではありません！



当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。

三菱健康保険組合

特集



「健康経営優良法人2021」 認定事業所の取り組み



各社の健康経営における努力と成果をご紹介します

三菱健康保険組合の加入事業所では、被保険者・被扶養者様の健康増進をサポートする活動がそれぞれに特色のある方法で行われています。

こうした中で、健康管理についての努力や工夫が評価され、経済産業省と日本健康会議（※1）が共同で実施する「健康経営優良法人」の認定を受ける事業所が増えています。

「健康経営優良法人認定制度」は、地域の健康課題に即した活動や日本健康会議が進める健康増進の考え方をもとに、従業員の健康管理を経営的な視点で捉えて戦略的に取り組むなど、特に優良な健康経営®（※2）を実施している法人を「大規模法人部門」と「中小規模法人部門」においてそれぞれ顕彰する制度です。

健康経営優良法人認定制度の詳細については、
経済産業省のホームページでご確認ください。

健康経営優良法人

検索

※1 日本健康会議：少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正医療について、行政の全面支援のもとに民間組織が連携して実効的な活動を行うことを目的として、2015年7月に組織された団体。

※2 「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今号では、次ページより認定事業所の健康管理の取組についてお伝えします。

ご紹介する事業所（社名本体五十音順）

株式会社小岩井ファームダイニング
千代田化工建設株式会社
千代田テクノース株式会社
三菱食品株式会社
株式会社三菱総合研究所

三菱健康保険組合では、国が推進している「データヘルス計画」に基づき、各事業所とのコラボヘルス（協働・連携）による加入者の皆様の健康増進・疾病の発症予防や重症化抑制に向け、一層努力してまいります。

株式会社小岩井ファームダイニング

美味しいお食事のご提供は、従業員の健康づくりから

従業員の心身充実が職場活性化の基礎となる

株式会社小岩井ファームダイニングは、丸ビル「小岩井農場 TOKYO」をはじめとするレストラン事業および商品の店舗販売を運営する、小岩井農場株式会社100%出資の会社です。

働きやすい職場環境づくり（心身の充実）を推進することで、労働意欲の向上、労働生産性の向上、組織の活性化につながると考え、2019年から健康経営推進における目標を定め、「健康増進」、「生活習慣予防対策」、「メンタルヘルス対策」など目的を明確化した取り組みを進めてまいりました。

とかく労働環境の厳しい外食産業において、わが社のこれらの取り組みが評価され、2020年・2021年の2年連続で、日本健康会議より「健康経営優良法人」の認定をいただきました。



「小岩井農場 TOKYO」の多彩なランチメニュー

各店舗からの選出メンバーが業務改善プロジェクトを推進

具体的な取り組みとしては、「職場アンケート」を全従業員に行い、各店舗から選出されたメンバーにより「業務改善プロジェクト」を立ち上げ、改善計画の目標や、スケジュール、役割分担などを決めて業務改善を実施いたしました。

各店舗の実態把握を経て、恒常的な長時間の時間外労働に伴う健康障害のリスクを改めて周知し、社会保険労務士による講習会を開催しました。

また、従業員の健やかな生活につなげることを目的とした、「食事、運動、睡眠」についての掲示物を作成し各店舗に掲示するなど、できることから少しずつ始めました。

主な内容として、コロナ禍前より従業員の出勤時に検温を



店舗で行われる腰痛予防ストレッチ運動

たった3秒で脳も体もリセット

今、腰が痛い人も、腰痛を予防したい人も取り組んでほしいのは、「基本のこれだけ体操」である。慢性腰痛持ちの人は背中を「反らして3秒保つ×10回」から始めること。

ストレッチ運動の解説リーフ

実施するとともに、就業時間の朝礼時に腰痛予防ストレッチ運動を取り入れ、本部はデスクワークが多いため、日中の階段活用を推進し、1日8,000歩を目指しました。

喫煙者についても、たばこの害に関するリーフレットおよび卒煙パンフレットを配布し、禁煙を啓蒙し喫煙率の減少に取り組んでいます。

今後も、従業員一人ひとりが心身ともに健康で生き活きと笑顔で働くことのできる、職場環境づくりを目指してまいります。

【会社プロフィール】

社名 株式会社小岩井ファームダイニング
所在地 東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル7階

設立 2017年1月1日
業種 飲食サービス業
従業員 30名

一つ一つの健康施策の目的と手段を明確に整理し、丁寧に取り組む

「人」こそがエンジニアリング企業の最大の財産



段階的に閉鎖した喫煙所

千代田化工建設株式会社は、「健康経営優良法人2021（大規模法人部門）」に認定されました。

当社は、総合エンジニアリング企業として、1948年の創業以来、石油・ガスといったエネルギーから、化学、環境、省エネ、産業設備、ライフサイエンスまで幅広い分野でのプラント建設を通じて、世界の様々なエネルギー・化学産業に貢献してきました。

工場などの資産を持たないエンジニアリング会社にとって最大の財産は人です。社員が能力を最大限に発揮するには、心身ともに健康を保持することが不可欠であると考え、2020年4月に「健康経営宣言」を制定、代表取締役会長 CEOが最高健康責任者（CWO：チーフ・ウェルネス・オフィサー）に就任し、役職員の健康保持・増進を積極的に推進しています。

目新しいことに取り組んでいる訳ではありません。これまでやって来た施策について、何の為にやるのか、それを達成するにはどうしたら良いのかを改めて整理し明確にして、一つ一つ丁寧に取り組むことを心掛けています。

喫煙者に「禁煙の意義」を理解してもらうことから始める喫煙対策

健康維持の基本となる健康診断は、これまでは、人事担当者から社員に「健康診断をお願いします」と声がけするにとどまっていたが、各所属長に健康診断の意義を説明し、人事担当者からだけでなく組織を通じて上長からも受診を促す組織的な活動を行い、最終的に人事担当者から個別に受診できない理由を確認するなど実施した結果、受診率100%を達成しました。健康診断の結果、病気の早期発見につながっております。

また、当社は喫煙対策に力を入れています。喫煙対策には喫煙者に当プログラムを理解してもらい「ハームリダクション（有害軽減措置）」の考えに基づいて段階的に健康被害を軽減する方式を採用。2020年6月から段階的に喫煙所を閉鎖し、2年間かけて就業時間内禁煙の実現を計画しています。喫煙所の閉鎖と並行してニコチンガムによる禁煙プログラムを開催し、参加者の半数を超える禁煙・節煙成功者を出しています。

一つ一つの活動は地味ですが、何のためにやるのかを考えて取り組むことにより、社員の皆さんの健康状態が少しでもよくなればと思っています。

この喫煙所は「加熱式タバコ専用」です

2020年6月8日のEIPお知らせ「今後2年間の喫煙対策について」に提載の通り、2022年4月の就業時間内禁煙に向けて、下記ロードマップに沿って事業所内喫煙所の利用を段階的に制限しますので、喫煙者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- ①2020年6月15日～ CGH 複数喫煙所を加熱式タバコ専用とします。
- ②2020年12月1日～ CGH 全館（11階除く）喫煙所を加熱式タバコ専用とします。
- ③2021年10月1日～ CGH 複数喫煙所を就業時間内（8:00～11:30、12:30～16:30）利用不可とします。
- ④2022年4月1日～ CGH 全館（11階除く）喫煙所を就業時間内（8:00～11:30、12:30～16:30）利用不可とします。

また、以下の通り喫煙所の利用ルールを設けましたのでご確認ください。

- 加熱式タバコ専用喫煙所で燃焼式タバコの喫煙は禁止します。
- 喫煙室内のソーシャルディスタンス確保のため、CGH18階以下の喫煙所は入室7名まで、CGH19階以上の喫煙所は入室5名までとします。
- 喫煙中（マスクを外している状態）の対面会話は行わないでください。

千代田化工建設 人事部

This smoking area is for "heated cigarettes only"

As stated in the June 8, 2020 EIP Announcement "Smoking measures for the next two years", we will gradually restrict the use of smoking areas at our business sites in accordance with the following roadmap toward the smoking ban during working hours in April 2022. We ask for the understanding and cooperation of all smokers.

- ① June 15, 2020 ~ The smoking area on the even floors of CGH is dedicated to heated cigarettes.
- ② December 1, 2020 The smoking area on all floors of CGH (except for the 11th floor) is dedicated to heated cigarettes.
- ③ October 1, 2021 ~ The smoking area on the even floors of CGH will not be available during working hours (8:00-11:30 and 12:30-16:30).
- ④ April 1, 2022 The smoking area on all floors of CGH will not be available during working hours (8:00-11:30 and 12:30-16:30).

In addition, we have established the following rules for using the smoking area.

- Smoking of combustion cigarettes is prohibited in the smoking room dedicated to heating type cigarettes.
- In order to ensure social distance, smoking room on the 11th-18th floor is limited to 7 people, and smoking room on the 19th-25th floor is limited to 5 people.
- Do not have a face-to-face conversation while smoking (with the mask off).

Human Resources Development Dept.

喫煙所に掲示したロードマップ。禁煙への道筋を示して利用者の意識向上を図った

【会社プロフィール】

社名 千代田化工建設株式会社
所在地 横浜市西区みなとみらい4丁目6番2号
みなとみらいグラウンドセントラルタワー

創立 1948年1月17日
業種 総合エンジニアリング業
従業員 1,604名



千代田テクノエース株式会社

「人材は最大の資産であり、会社発展の源泉である」が基本方針

メンタルヘルス対策に重点を置く

千代田テクノエースは、千代田化工建設グループの100%子会社で、建築系エンジニアリング会社として1986年に設立されて以来、医薬品等のライフサイエンス分野を主体に、お客様のニーズに合わせたご提案から、設計、調達、建設工事、試運転に至る一貫責任体制のもと、建築、建築設備、電気設備、生産設備の各部門の専門家がエンジニアリングを提供する会社として発展してきました。

会社の優位性の源は「人材が全て」と言っても過言ではなく、社員一人ひとりが最大の財産であることから、社員が心身ともに充実した状態で働くことができるよう、当社ではこの十年来、特に社員のメンタルヘルス対策を重点的に取り組んでいます。

産業医・臨床心理士など「事業場外資源」によるケアを有効活用

2010年からストレスチェックの実施が始まった以降、事業場外資源である臨床心理士による社員との全員面談を年に1、2回実施し、社員が抱える職場、健康、家族等についての問題を専門家に相談できる機会を設けています。開始当初は、敷居が高かったカウンセリングも、回数を重ねた現在では楽しみにする社員が増え、定められた時期以外の面談を希望する社員もおります。

2020年度から「健康経営優良法人」に認定されたのを機に、事業場外資源によるケアをさらに充実させるため、昨年度は産業医による社員との全員面談を実施しました。これまでのメンタル面に加えフィジカル面もプラスされ、かつ、産業医という専門的な立場から指導・助言を受けられることで、より一層社員の健康の向上や健康障害の予防に寄与できる施策となりました。今年度は現場勤務を行う社員へのフォロー体制を充実させる施策を実施する予定です。また産業医からは全社連絡会の折にコロナ対策等のタイムリーな講話もあり、全員面談を通じて気軽に相談できるようにもなったため、産業医の出動日にはいつでも面談できる体制が整っています。

当社では、社員のために、そして会社経営の観点からも社員が生き生きと働くことのできる職場環境を目指すため、社員にとって真に必要な「健康経営」の実践を継続していきます。



産業医による面談

◆臨床心理士との面談後アンケートの結果

(2020年12月時点の回収率73.6%)

＜回答者の年代＞
50歳代以上：3% 40歳代：25%
30歳代：51% 20歳代以下：21%
＜回答者の性別＞
男性：63% 女性：37%

◆回答結果
(単位は人：複数回答可)

Q1. 面談後の印象で、自分の気持ちに近いのは？

話しやすかった	46人
よかった	29人
何となくスッキリした	20人
時間が短かった	5人
他人に相談しても無駄だと思う	5人
何を話していいかわからなかった	3人
相談内容が会社に漏れそうで心配	2人
よくなかった	0人
同性のカウンセラーがよかった	0人
その他	3人

Q2. 機会があれば、今後も社内相談会を利用してみたいですか

ぜひ利用したい	19人
時間があれば利用したい	28人
社内会場であれば利用したい	8人
社外会場であれば利用したい	0人
勤務時間内であれば利用したい	8人
利用したくない	0人
興味がない	3人
悩みは自分で解決したい	2人
悩みは知人・家族に相談したい	0人
その他	3人

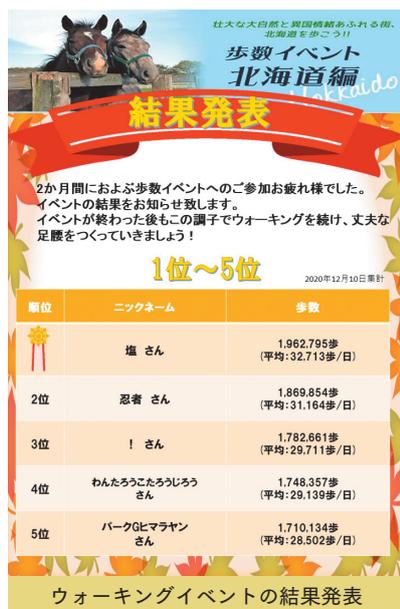
【会社プロフィール】

社名	千代田テクノエース株式会社	設立	1986年10月1日
所在地	横浜市神奈川区守屋町3-13	業種	建設業
		従業員	155名

三菱食品 三菱食品株式会社

明るく・楽しく・元気よく、そして前向きに

組織面の見直し・改善を継続して具体的な成果につなげる



2か月間におよぶ歩数イベントへのご参加お疲れ様でした。
イベントの結果をお知らせ致します。
イベントが終わった後もこの調子でウォーキングを続け、丈夫な足腰をつくっていきましょう！

1位～5位 2020年12月10日累計

順位	ニックネーム	歩数
1位	塩 さん	1,962,795歩 (平均:32,713歩/日)
2位	忍者 さん	1,869,854歩 (平均:31,164歩/日)
3位	! さん	1,782,661歩 (平均:29,711歩/日)
4位	わんたろうこたろうしろう さん	1,748,357歩 (平均:29,139歩/日)
5位	パークQヒマラヤン さん	1,710,134歩 (平均:28,502歩/日)

ウォーキングイベントの結果発表

三菱食品株式会社は2018年より組織横断の健康増進プロジェクトを立ち上げ、健康経営を開始いたしました。同プロジェクトでは、活動量計を活用したウォーキングイベントや、肥満傾向者を対象に弊社の健康ブランド「食べるをかえる からだシフト」を用いた90日間のからだ改善プログラムなど、ポピュレーションアプローチを中心に施策を講じてまいりました。体制面では、全本部および全国の支社に旗振り役として健康増進担当者を配置し、2020年度にはCHOを設置するなど強化を図りました。そのような活動を積み重ねた結果、2年連続で「健康経営優良法人」に認定されました。

本年度からは、同プロジェクトでの取り組みを人事部門に移管しました。それによりポピュレーションアプローチと今まで人事部門が担ってきたハイリスクアプローチが融合し、より効果的な施策推進が可能となりました。さらに、サステナビリティ委員会の一つとして健康経営分科会が設けられたことで、中長期を見据えた健康施策にも取り組むことができます。

各人が自発的に健康管理に努められるよう健康リテラシー向上に注力

喫緊の取り組みでは、役職員一人ひとりが自発的に健康管理に努められるよう健康リテラシーの向上に注力しています。社内イントラネットを通じた定期的な情報発信の他、一般社団法人日本健康生活推進協会主催の「日本健康マスター検定」の受験を推奨しています。

弊社は「明るく・楽しく・元気よく、そして前向きに」をスローガンに掲げています。その心は、「食のビジネスを通じて持続可能な社会の実現に貢献する」ことを目指す企業として、役職員の健康を最大の財産とする考えがあります。全役職員が心身ともに健康で情熱を持って自発的に仕事に取り組むことができるようにサポートしていくとともに、家族や地域、社会にも拡げ、持続可能な社会の実現に資する取り組みを行ってまいります。



「からだ改善モニター」の採血風景

【会社プロフィール】

社名 三菱食品株式会社

所在地 東京都文京区小石川1丁目1番1号

設立 1925年3月13日

業種 食品卸売業

従業員 4,324名

MRI 株式会社三菱総合研究所

自身の健康づくりに主体的に取り組む企業風土の醸成を目指して

健康管理についての正しい知識や認識を全員が共有

三菱総合研究所（MRI）は、“未来を問い続け、変革を先駆ける”との経営理念の下、調査・研究・政策支援・企業経営戦略サポート等のサービスにより、社会とお客さまの課題を総合的に解決するシンクタンクです。

従前から社員の健康増進に尽力しておりましたが、個別に実施されていた施策を体系化し、より重点的に取り組んでいくことを目的として、2019年6月に健康経営宣言を策定。社員の心身の健康を経営課題として捉え、一人ひとりが健康について正しい知識と習慣を持ち、自らの健康づくりに主体的に取り組むことを積極的に支援する旨を表明しました。



出張型健康チェックのひとこま

「定期健診受診100%」は早期達成。「再・精密検査受診100%」を目指す



女性社員対象の健康診断講座

MRIでは、「定期健康診断受診」「再検査・精密検査受診」が健康経営の1丁目1番地であると考え、健康経営の最重要施策として取り組んでいます。健康経営宣言策定以前から、定期健康診断受診率は100%を維持していましたが、再検査・精密検査受診率は全国平均を大きく下回る状況であったため受診勧奨を強化し、1年ごとに10～15%の受診率向上を実現してきました。再検査・精密検査受診率100%を目標とし、引き続き受診率向上に取り組んでいきます。

また、社員一人ひとりが自身の健康にこれまで以上に興味を持ってもらうことを目的として、ストレスマネジメント講習、出張型健康チェックサービス、女性社員のための健康診断講座、ラインマネージャー向け健康管理講習会等も開催してきました。

COVID-19の流行によりリモートワークが常態化した今日も、健康に関する情報の一元管理・健康データの見える化を目的とした健康管理システムの導入や、ヘルスケア関連部署の発案によるチーム対抗歩数コンテストを実施し、ニューノーマル社会の中で引き続き社員の健康増進に努めてまいります。

【会社プロフィール】

社名 株式会社三菱総合研究所

所在地 東京都千代田区永田町2-10-3

設立 1970年5月8日

業種 シンクタンク

従業員 977名

35歳以上の被扶養者および任意継続被保険者のみなさんへ

◆『生活習慣病健診』の受診予約手続きは 10月31日(日)までに!

対象者の方で(株)イーウェルへの予約手続きがまだお済みでない方は、
10月31日(日)までに予約手続きを完了してください。

この期日を過ぎますと令和3年度の受診はできません! ご注意ください。

「健康診断受診のご案内」等詳しい手続き方法については、

当組合ホームページ URL⇒ <http://mitsubishi-kenpo.or.jp> をご覧ください。

(トップ画面右側にある「被扶養者・任意継続被保険者生活習慣病健診申し込み」バナーをクリック)

■受診対象者 次の①②ともに該当される方

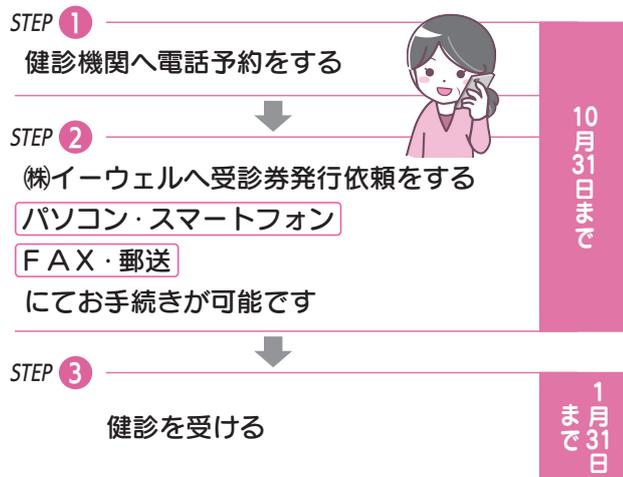
- ①令和3年4月1日現在および健診受診日(受診期間:令和3年5月~令和4年1月31日)に
資格がある被扶養者(家族)と任意継続被保険者(本人・家族)
- ②令和4年3月31日までに35歳以上に達する方
(昭和62年3月31日以前生れ)

予約期限:令和3年10月31日(日)
受診期限:令和4年1月31日(月)

■予約方法

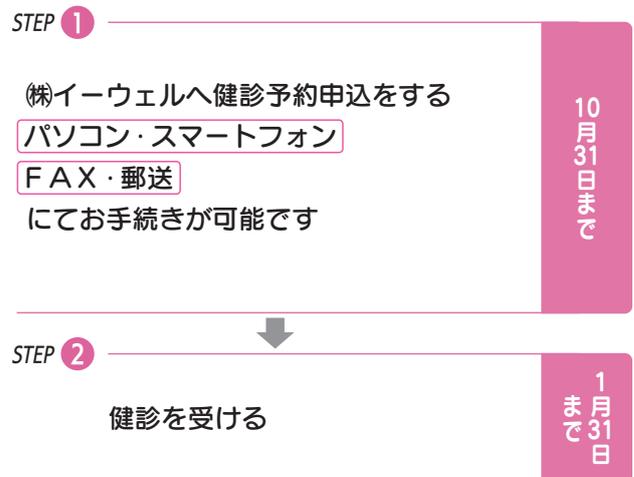
<施設型健診>

〔提携の病院、健診センターなどで行う健診です〕



<巡回型健診>

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕



■自己負担金

1,000円(乳がん、子宮がん検診等のオプション2項目を含む)

※資格喪失後、または上記指定の期限以降に受診された場合には、健診費用の全額を受診者ご本人に請求させていただきますので、ご注意ください。

ご自身の身体の状態をチェックし、1年間の生活習慣を振り返るきっかけとして、ぜひ健康診断(生活習慣病健診)をご利用ください。

【お問い合わせ】

◎受診や予約に関すること

三菱健康保険組合 生活習慣病健診事務代行
(株)イーウェル 健康サポートセンター
☎ 0570-057091

受付時間:9:30~17:30 ※休業日(日曜、祝日、年末年始)

◎受診対象者等に関すること

三菱健康保険組合 健康事業担当
☎ 03-3211-4062

受付時間:平日10:00~15:00

◆特定保健指導の対象になったら、しっかり活用しましょう!

特定保健指導の目的や内容を、ご存じですか?

「特定保健指導って、何なのかよくわからない。自分には関係がないかな」と思っている方はいませんか?

特定保健指導とは、健診で内臓脂肪の蓄積などメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象とする、生活習慣改善プログラムです。

その対象になったのであれば、近い将来に生活習慣病を発症する危険性があるということです。いま症状がなくても、重い病気のスタートラインにあることを自覚しましょう。

特定保健指導のイメージは……?



▶敷居が高い?

「こんな生活習慣を続けてきたんですか!」なんて、叱られるんじゃないかなあ。



▶面倒?

「絶対禁酒」とか「毎日3時間歩きなさい」とか、難しいことを押しつけられるのでは?

＜ご心配なく! 安心して受けてください＞

支援してくれるのは、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師などです。まず面談を行い(リモートも可能です)、会話の中で一人ひとりに最適な生活習慣改善のヒントが提供されます。その人の生活習慣を頭ごなしに否定したり、難しいことを強制するのではなく、無理なく取り組める食事法や運動法など、ライフスタイルに合わせた方法を提案してくれるのです。

その後は、アプリや電話による定期的サポートも行われます(「積極的支援」の場合は、特に手厚い支援が受けられます)。

費用は全額健保組合が負担するので、自己負担はありません。利用しないのはもったいないと思われませんか?

「特定保健指導」は、40歳以上の方が受ける「特定健診」の結果、生活習慣病につながるリスクが高いと判定された人を対象※に行われます(加えて三菱健康保険組合では、35~39歳の方を対象にした「早期メタボ対策保健指導」も、同様の内容で実施しています)。

生活習慣病の危険度の高さによって「動機付け支援」(リスク中程度)と「積極的支援」(リスク高)の2つがあります。いずれも、専門家の支援を受けつつ自主的に生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善を目指すものです。

※40歳以上の奇数歳者を対象(2021年度健診分より、40~50歳の「動機付け支援」は偶数歳者も対象)

健康な暮らしのためにも、そして家計のためにも

健康保険組合連合会の発表した調査結果によると、「保健指導を受けた人」と「対象なのに受けなかった人」で1人当たり医療費を比較したところ、受けた人のほうが医療費が低くすむ傾向にありました。

また、各保険者(健康保険組合など)の特定保健指導実施率は公表され、実施率が低い保険者には、ペナルティとして後期高齢者支援金の加算率が引き上げられます。つまり毎年の余分な支出が増えて、みなさんの保険料にもかかわってくるのです。

もちろん、健康を維持すれば個々の医療費支出も少なくてすみます。体のためにも、経済的な意味でも、指導を受けるチャンスをのがさないようにしましょう!

ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています

当健保組合では、ジェネリック医薬品に代替が可能であるお薬を使用されている40歳以上の加入者の方に対し、ジェネリック医薬品の具体的な薬名や金額をお知らせする通知を年2回お届けしております。今年度の第1回目は、9月下旬に通知しました。

この機会にぜひ一度、ジェネリック医薬品についてかかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談し、代替を検討してみてください。



他人の行為によるケガや病気の際も健康保険は使えますが、示談は慎重に！

自動車事故等の「第三者行為」が原因でケガや病気になったときも、工作中や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。

この場合、健康保険組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

健康保険で治療を受ける場合は、当組合にご連絡のうえ、「第三者の行為に因る事故届」を、できるだけ早く提出してください。



●示談をする場合は、事前に健康保険組合に相談してください

健康保険で治療を受けたときに、被害者と加害者のみで示談を結ばれると、健康保険組合が加害者に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。

示談をする場合は、必ず事前に健康保険組合にご相談ください。

自動車事故以外に、たとえば以下のような場合も「第三者行為」になります

- * 歩道を歩いていて自転車にぶつけられて、ケガをしたとき
- * 通行中にビルの看板等が落ちてきてケガをしたとき
- * 他人の飼い犬やペットなどにより、ケガをしたとき
- * 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- * ゴルフ・スキーなどで他人の行為によりケガをしたとき
- * 外食や購入食品などが原因で食中毒になったとき

※いずれの場合も、同様に示談等にはご注意ください。



令和3年度インフルエンザ予防接種補助のご案内

小学校3年生以下の被扶養者の方を対象に、インフルエンザ予防接種の補助を実施していますので、ご利用ください。



対象者	小学校3年生以下の被扶養者
補助額	1回 2,000円 (2回式 4,000円) ただし、接種費用(税込)が1回2,000円に満たない場合は、接種費用(税込)を補助します。
申請方法	接種後に「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収書(原本)を添付して会社の健康保険担当者へ提出してください(任意継続被保険者は当健康保険組合に直接郵送してください)。
申請締切	令和4年3月31日(木) 組合必着 会社がとりまとめて、当健康保険組合へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。
申請用紙	当健康保険組合のホームページから印刷できます(もしくは会社の健康保険担当者より入手してください)。
注意事項	<p>※申請対象は、年度内(令和3年4月～令和4年3月)に実施した接種分となります。</p> <p>※申請書の提出は、1人につき年度内1回のみです。2回式を接種した場合は、1枚の申請書に必ず2回分をまとめて申請してください。</p> <p>※領収書には、接種内容「インフルエンザ予防接種」および、「接種対象者氏名」、「接種日」が明記してあることが必要です(「予防接種」のみの記載では受け付けられません)。記載がない場合は、記入するよう医療機関に依頼してください。</p> <p>※市区町村で公費助成がある場合は、接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。</p>

公告

●議員の異動(敬称略)

令和3年8月4日公告(令和3年7月12日付)

選定議員 就任 吉野 玲子

(株式会社三菱総合研究所)

選定議員 退任 勝 和華子

(株式会社三菱総合研究所)

令和3年8月6日公告(令和3年8月1日付)

選定議員 就任 田中 友博(三菱倉庫株式会社)

選定議員 退任 田中 浩二(三菱倉庫株式会社)

●事業所所在地変更

令和3年8月11日公告(令和3年7月1日付)

菱重株式会社

神奈川県横浜市西区みなとみらい三丁目3番1号へ移転

組合の現況(令和3年8月末現在)

事業所数/66

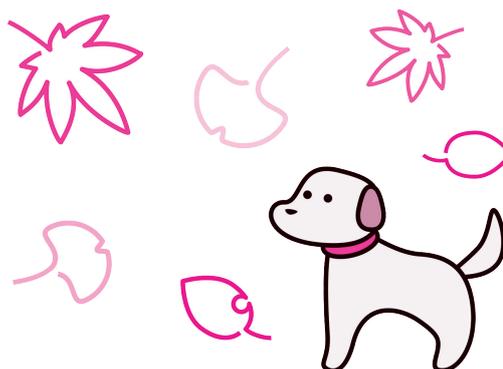
被保険者数/合計 18,578名

(男 13,566名 女 5,012名)

被扶養者数/合計 16,456名

(男 5,441名 女 11,015名)

任意継続被保険者数/413名



健康管理のポイント

乳がんは特別な病気ではありません！ 女性なら誰もがかかる可能性があります

女性がかかるがんを部位別でみると、最も多いのが乳がんです。40～60歳代まで高い発症率が続きますが、20歳代後半～30歳代から増えはじめるので、若い世代から油断はできません。しかし乳がんは、早期に治療すれば「治りやすいがん」でもあります。定期的に検診を受けるとともに日頃から自己検診も行って、早期発見に努めましょう。

◆発症には女性ホルモンのエストロゲンが関与 多くの女性に乳がんのリスクが！

日本では年間9万人以上の女性が新たに乳がんと診断されています。女性ホルモンのエストロゲンが発症に関与するので、個人差は大きいもののほとんどすべての女性にリスクがあります。エストロゲンは脂肪細胞でも作られ、「閉経後の肥満」はとくにリスク大です。

乳がん検診



こんな人は乳がんになる危険度が高い

- 初経年齢が低い・閉経年齢が遅い
- 出産・授乳の経験がない
- 初産年齢が遅い
- 閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い
- 経口避妊薬を使用している
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 運動不足である など



※出典：国立がん情報センター
がん情報サービス

◆定期的に受けると安心 乳がん検診を受けましょう

医療機関で行う乳がん検診の方法は、マンモグラフィまたは超音波検査が中心です。

*マンモグラフィ(乳房X線検査)



40歳以上の女性に国が推奨する検査です。2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みには個人差がありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。

*乳房超音波(エコー)検査

乳房に超音波をあて、はね返ってくる反射波を画像化する検査です。痛みはなく、X線を使わないので、妊娠中や妊娠の可能性のある人でも検査が受けられます。乳腺が発達した若い人に向いています。



◆乳がんは自分で見つかる確率が高い 月1回定期的に「自己検診」も

乳がんは、本人が見つかることのできる数少ないがんの一つです。乳房を触ることでしこりがわかる場合が多いため、「自己検診」は早期発見に役立ちます。月1回、月経後1週間ぐらいに（閉経した人は日を決めて）行いましょう。

小石状の固いものが触れて、何日も消えないようなら乳腺科へ受診を。なお、自己検診をしても乳がん検診は必ず受けましょう。

*形や皮膚のようすをチェック

鏡の前に立ち、両手を上げた状態・下げた状態それぞれ、乳房の形や大きさの左右差、皮膚のひきつれなどがいないかチェック。乳首をつまんで、異常な分泌物がないかも確認。



*しこりをチェック



指の腹で「の」の字を書いて適度に圧迫しながら、手をらせん状にゆっくり動かし、しこりがないか確認。触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下、わきの下も行う。お風呂で手にせっけんをつけて行うと、やりやすい。

