

クリちゃん通信

大切な
お知らせです



Topic-1 介護保険料率改定のお知らせ

平成31年度の介護保険料率の改定について、第132回組合会において承認、決定されたので、お知らせいたします。

介護納付金は今年度も増大する見込みであるため、昨年度に引き続き、平成31年度も介護保険料率を改定させていただくこととなりました。

組合員の皆さま方におかれましては、ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

◆平成31年度介護保険料率

	現 行	平成31年3月～
事業主	0.643%	0.753%
被保険者	0.643%	0.753%
合計	1.286%	1.506%

(注)健康保険料率(9.00%)は変更ありません



平成31年3月1日付けで改定し、平成31年4月給与控除から適用になります。

Topic-2 高額療養費について

医療費が高額になった時の法定給付金「高額療養費」は4月(1月診療分)より自動給付となります。

従来、入院及び医療費が高額となったときは健保から「高額療養費に該当しています」のお知らせを対象者の方に送付し、対象者は健保に質問への回答・委任状への署名・領収書写しを提出し、高額療養費の支給をしていました。

4月より、対象者の利便性向上のため、対象者からの提出(申請)を廃止し、自動給付とさせていただきますことになりました。健保の給付金(高額療養費・付加給付金)支給対象者※には給付前にメールで連絡しますので必ずご確認をお願いします。

※任継・メールのない方は必要に応じて郵送します

下記対象の場合は健保まで必ず連絡をお願い致します

◆市町村医療費助成制度受給

(こども医療費助成・障害者医療費助成・その他医療費の自己負担に対して補助がある場合)

◆交通事故

◆労災(仕事・通勤途上の負傷)

◆学校保険(スポーツ振興センター等)適応

こちらに該当する方は健保への連絡が必要です!



2019年度 被扶養者 任意継続 健康診断のお知らせ



健診案内は
ご自宅宛に4月下旬に
配布いたします

職場で健診を受けられる被保険者と違い、被扶養者や任意継続の方の健診受診率はまだまだ低い状況です。生活習慣病の多くは自覚症状無く進行し、気がついたときには手遅れということもあり得ます。病気の早期発見のために、年に一度は必ず受診するようにしましょう。

●3年間、健診を受診しないと…

脳卒中や
心筋梗塞など
重症化のリスクが
高まる傾向に!



●栗田健保の健診は費用もおトク!

	健診費用	自己負担	差額
一般健診	8,900~14,000円	3,000円	最大 11,000円
特定健診	5,900~7,000円	0円	最大 7,000円

健診の申込は ネットがおすすめ

WEBでの健診申込だけでなく、日々の健康管理に役立つコンテンツも盛りだくさんです。健康活動を通じて豪華賞品を獲得できる抽選会も行っていますので、ぜひご利用ください。

受診日間は混み合いますので、早めのご予約をお勧めいたします。

みんなの健康応援
サイト“KENPOS”
をご利用ください



カンタン!

オトク!



KENPOSにアクセス!

<https://www.kenpos.jp>

健診申込は、FAX・郵送などでもご利用いただけますが、記入不備、記入もれ、FAX送信時の読み取り不備なども報告されています。できる限り、ネットから申し込みたいと思います。

平成30年度

扶養状況再確認調査(検認)結果のご報告

対象となりました皆さま、事業所のご担当者の方々につきましては、調査へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

対象者

1,905人

平成30年8月1日現在の被扶養者で、平成30年4月1日に18歳以上の方

(平成30年4月1日～7月31日迄に被扶養者となられた方、任意継続被保険者の扶養の方を除く)

認定を取消した方

(調書の認定資格要件を満たさなかった方)

資格取消理由	
就職していた	29人 (57%)
収入が超えていた	12人 (23%)
調書未提出	1人 (2%)
その他	9人 (18%)
合 計	51人 (100%)

被扶養者の認定資格要件を満たさなくなった場合は、「被扶養者(異動)届」を提出し、資格取消の手続きをしてください

認定資格要件を満たさなくなった方の資格取消がなされると、本来、当組合が負担する必要のない医療費などの支出が発生し、健保組合の財政へ影響を及ぼします。さらには、財政悪化による保険料率の上昇へとつながり、加入者と加入者の所属する事業所の負担が増えることとなります。



電話健康相談をご利用ください

栗田健康保険組合では健康、医療、介護、メンタルヘルス等の電話相談窓口を開設し、24時間、年中無休で迅速・適切な対応を行っております。

電話健康相談

身体の健康に関してお電話で相談できます。

メンタルヘルスカウンセリング

①「面接」によるカウンセリング

専門カウンセラーの面接カウンセリングが受けられます。まずお電話で、面接の予約をおとりください。(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)

②「電話」によるカウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

ご利用者

被保険者 および 被扶養者

(電話健康相談のみ被扶養者以外のご家族も利用できます)

専用ダイヤルにお電話を!



ご相談内容が第三者に漏れることはございませんので、安心してご利用ください

ベストドクターズ・サービス

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。

▼切り取って保険証と携帯してください

栗田健保専用ダイヤル

電話健康相談 【受付時間】年中無休・24時間サービス

メンタルヘルスカウンセリング

●「面接」によるカウンセリング

【予約受付】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み)10時～20時

●「電話」によるカウンセリング

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み)10時～22時

ベストドクターズ・サービス

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み)10時～21時

2019年度

保健事業計画特集

NEW は
新規事業です

栗田健康保険組合では第二期データヘルス計画に基づき、2019年度保健事業計画を策定しています。加入者の健康増進の為、効果的・効率的な保健事業の実施に努めてまいります。



広報

機関誌

被保険者及び家族の健康管理及び健保組合の啓蒙のために「クリちゃん通信」を発行。

電話健康相談

被保険者及び被扶養者が電話により健康・メンタル相談が24時間体制で受けられる。

保健冊子

受診促進を目的に、健診・健診関連の保健冊子を被扶養者、女性被保険者に送付。

NEW パンフレット・冊子の配布

柔整適正受診を目的に、保険者機能を推進する会「柔整問題研究会」発行のチラシを被保険者に配付。

ジェネリック医薬品差額通知

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の自己負担額が一定額以上削減される被保険者及び被扶養者を対象に、差額通知を実施。

WEB医療費通知

Web上で医療費通知、ジェネリック医薬品の差額通知が閲覧できるシステム。

被保険者健診

胃X線検査

40歳以上の被保険者の希望者を対象に胃X線検査を実施。検診費用の3/4を健保が負担。

胃内視鏡検査

40歳以上の被保険者の希望者を対象に胃内視鏡検査を実施。自己負担額3,000円。

便潜血検査

40歳以上の被保険者を対象に、大腸ガンの早期発見・早期予防を目的に便潜血検査を実施。検診費用は健保全額負担。

婦人科検診

女性被保険者の希望者に対して婦人科検診(子宮ガン、乳ガン検査)を実施。検診費用は健保全額負担。

健康診断

被保険者を対象に血液検査を中心とした全般的な健康診断を実施。法定検診項目を除いた所要経費を健保で負担。

NEW 大腸内視鏡検査

45歳、50歳、55歳の被保険者を対象に大腸内視鏡検査を実施。検診費用は健保全額負担。

NEW 歯科健診

歯周病の予防を目的に、歯科医療費が高い事業所の中で、希望があった事業所の被保険者を対象に歯科健診を実施。健診費用は健保全額負担。

被扶養者健診等

特定健康診査

生活習慣病に特化した健診項目を40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者(被扶養者含む)を対象に実施。検診費用は健保全額負担。

健康診断

血液検査を中心とした全般的な健康診断を20歳以上の被扶養者、任意継続被保険者(被扶養者を含む)を対象に実施。自己負担額3,000円～。

NEW 被扶養者健診受診促進

- ①過去2年間健診未受診者で65歳未満の配偶者の希望者を対象に、郵送簡易血液検査を実施。
- ②過去2年間健診未受診者で65歳～74歳の被扶養者を対象に、アンケートにより、生活習慣と健康状態を把握し、電話による保健指導と受診勧奨を実施。

①②とも費用は健保全額負担

インフルエンザ予防接種

被保険者及び被扶養者がインフルエンザ予防接種を行った場合に1,500円を上限に補助。(年1回)

保健指導等

NEW

クリタ健康改善プログラム
メタボ改善コース

特定保健指導

40歳以上の被保険者及び被扶養者に対する、生活習慣改善の支援を面接、電話、メール等により実施。面談実施が困難な場合はPC、タブレット、スマートフォン利用によるICT型面談を実施。

クリタ健康改善プログラム
疾病予防コース

定期健康診断の結果を基に、医療スタッフのいない事業所の「要治療者」を対象に、健保嘱託医の指示を踏まえて、健保管理栄養士が電話、メール、手紙等により、生活習慣改善指導及び治療勧奨を実施。

健康教室・
健康イベント

- ポピュレーションアプローチとして、被保険者及び被扶養者の健康増進を目的に、運動教室、メタボ予防教室など【(株)ルネサンスのスポーツ施設利用を含む】を開催。
- 被扶養者向け健康教室として、ふれあい健康事業推進協議会が主催する「介護・健康教室」を実施。

クリタ健康改善プログラム
ライトコース

35歳～39歳の被保険者に対する生活習慣改善の支援を、健康づくり推進者の協力を得て若年層メタボ対策を実施。



禁煙教室

日本禁煙科学会からの講師派遣による禁煙セミナーを希望事業所で開催。



禁煙成功者インタビュー

クリタ分析センター(株)本社で開催(10/12)された禁煙教室をきっかけに禁煙外来を受診し、見事に禁煙に成功された方を紹介します。

卒煙
しました

クリタ分析センター(株)
比江森 康夫 様

■喫煙歴
25年。基本20本/日。
飲み会の際はプラスα

「絶対禁煙できない」と思っている方
禁煙外来を是非試してみてください!!

 今回、禁煙しようと思ったきっかけは？

●以前から小学5年の息子から禁煙を勧められており、**薬で苦痛なく卒煙できる**なら、まずはやってみようと思いました。

 禁煙外来では何をするのか、また薬の服用の仕方は？

●私は、ニコチンパッチではなく、内服薬(商品名:チャンピックス)を選択しました。治療開始前に問診(TDSテスト)があり、ニコチン依存症と判定されれば、保険適用となります。
費用は12週の治療で自己負担1万8千円程度。

- ▶1週目、薬は一日1回いつ飲んでもよく、煙草も今まで通り吸ってOK。
- ▶2週目、薬の量は2倍(朝に2倍量の薬を1回服用)になり、ここから禁煙開始。ただ、いつものルーティーンで1本吸ってしまいました(笑)。
- ▶3週目、更に倍量(朝と夜の服用)になります。
通院は5回(初回、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後)。
受診予定日から1週間以上遅れると禁煙治療をやめたとみなされ、保険適用がなくなるので注意が必要です。

 服用し始めると、何が変わったか？

●移動中に喫煙所に寄らない、休日家族と出かけた際、喫煙による別行動がなくなった等、**時間的余裕が増えた**ことがとても大きな変化です。また、周囲のたばこ臭に敏感になりました。

 副作用は？

●私の場合、3週目から悪夢を毎日見るようになりました。火事、地震、津波、重要な会議に遅刻…等。10週目に主治医に相談したら、そのような事例は報告されているそうです。その後、夜の服用のみやめたら悪夢はなくなり、無事に治療を終了しました。

 喫煙者へのメッセージ

●当初は、本当にやめられるか不安でした。もし、やめられなかったら諦めるしかないと思って臨みました。治療中に感じた事は、**喫煙は単にルーティーンで吸っているケースが多い**ということです。ただ、卒煙後、煙草が嫌いになったといった感覚はなく、「吸わなくても大丈夫」という感じです。
今は、これまで必ず寄っていた喫煙所の前を素通りするのが、なぜか心地いいです(笑)。禁煙して5ヶ月になりました。今も**家族(特に息子)、両親、本当に喜んでくれています**。「絶対禁煙はできない!」と思っている方(私もそう思っていました)、**苦痛なく卒煙できる禁煙外来、是非試されることをお勧めします**。
本当にやってよかったと思っています。

クリタ・ケミカル北海道(株)でも
禁煙教室を開催しました

▶日本禁煙科学会 理事長 高橋裕子氏

11/30



講演後の
個人相談

2018年度

クリタ健康改善プログラム

メタボ改善コース

全国14事業所で、96名の対象者の方が、管理栄養士の指導のもと、三ヶ月間の生活習慣改善に取り組みました。今回、昨年10月から今年の1月にかけて取り組まれた3名の方にインタビューしてみました。



- ①<メタボ改善コース>の案内を受け取った時の気持ち
- ②生活習慣改善で一番、気にかけてしたこと
- ③取り組み期間中、大変だと思ったこと
- ④成果は
- ⑤終了後の気持ち、成果を出すコツ

クリタ・ケミカル関東(株) 高橋 猛 様

- ①自分にはあまり関係ないことだと思いました。
- ②コーヒーを飲むときは必ず無糖にしました。
- ③体重測定の習慣がなかったので、記録を記入し続けることが大変でした。
- ④三ヶ月で6.1kg減。
- ⑤続けて良かったと思います。あまり意識せず、頑張りすぎないことが大事だと思います。

クリタ分析センター(株) 梶谷 喬博 様

- ①厳しい食事制限や激しい運動をするのかと不安でした。
- ②満腹まで食べていた食事を無理のない程度に減らし、甘い食べ物と飲料は、極力減らしました。運動は20分程度の軽い散歩をしました。
- ③実行し始めたころは、夜中にお腹が減って辛かったです。また、それまで全く運動をしていなかったため、散歩程度でも足が痛くなりました。
- ④三ヶ月で約9kg減(当初の目標は2kg)。それまで飲んでいた血圧の薬、「もう飲まなくていい」と医師に言われました。
- ⑤これからも健康のために軽い運動は続けます。「我慢はほどほどにする」が成功の秘訣だと思います。

クリタ分析センター(株) 古澤 孝之 様

- ①薄々気がついていましたが、やはりショックでした。
- ②食事の量は一人分(食事内容は気にせず、食べ過ぎない)。21時までに食事をすませる。飲み物は、カロリーゼロの飲料やお茶のみにしました。もちろん、夕食後のスナック菓子やカップ麺は無。YouTubeで見た体幹トレーニング(プランク)をしました。運動ゼロの自分でしたが、最初は一日10秒でもいいらしいので、やり方は適当でも、続けていこうと思いました。だんだん鍛えられていくせいか、できる時間が延びてきました。
- ③大変だと感じたことはなかったです。
- ④三ヶ月で7.8kg減、それに伴って腹囲も8cm減。
- ⑤採用した方法が自分に合っていたので、成果が出たと思います。継続するには、より楽な方法で、無理なく出来ることだと思います。

2018年度 健康教室・健康イベント!

健康づくり推進者と一緒に クリタグループ19社、67拠点で 開催しました!



健康教室・健康イベントの開催は、各事業所の健康づくり推進者（昨年8月、健保より任命）によって支えられています。一部ですが、ご紹介します。

クリタ・ケミカル東海(株) 健康づくり推進者 八代 真由美 様

■ランチョンセミナー（お弁当付き食生活セミナー） ■開催日 10/12 ■参加者数 28名

多くの方が参加できるように、期初会議に合わせて開催しました。場所は、かんぽの宿を利用したのですが、一番大変だったことは、お弁当の持ち込みが本来不可の施設でしたが、できるように交渉したことです。

日頃から健康に関心のある方が比較的多く、このセミナーを選んで良かったと思えました。特に、食生活〇×クイズは盛り上がりました。次回も「参加して良かった」との声が聞こえるよう企画していきたいです。



▲食生活〇×クイズ

栗田工業(株)クリタ開発センター 健康づくり推進者 堀 好弘 様

■効果的なウォーキングと体力測定 ■開催日 10/13 ■参加者数 59名

業務上落ち着いた時期に開催日を決め、また過去に実施していない内容のものを選び、なるべく多くの人に参加してもらえるよう企画しました。

人数制限のあったウォーキングは、直前まで申込みが少なかったのが、当日自由参加の体力測定もどのくらい参加してもらえるのか、不安でした。しかし、体力測定に参加された皆さんの楽しそうな様子を見て、これを選んで良かったと思えました。「また体力測定をやりたい」という声が多かったので、2019年度も計画しています。皆さん、体力アップしておいて下さい。

関係会社の方々には、積極的にご参加頂きありがとうございました。今回参加されなかった栗田工業の社員の皆さん、次回の参加をお待ちしています。

栗田工業(株)大阪支社 健康づくり推進者 菅江 美行 様

■機能改善ストレッチ ■開催日 10/15・19 ■参加者数 76名

毎年、前年の受講後アンケートの結果を反映させるように企画しています。昨年、肩こり・腰痛・運動不足という回答が多かったので、今回はストレッチにしました。大阪支社周辺のグループ会社のご担当者にも協力して頂き、開催日の調整をしました。参加された皆さんから、肩や腰が楽になった、楽しかったという意見が多く、75%の方が習ったことを習慣化したいとのことでした。

大阪支社では、健保主催の健康教室だけでなく、様々な健康イベントを実施しているので、これらを通して、これからも皆さんの健康づくりのお手伝いをしてまいります。

栗田工業(株)東北支店 健康づくり推進者 大石 健晴 様

■VDT セミナー ■開催日 11/5 ■参加者数 25 名

パソコン作業での疲労回復法等を中心に学び、参加者から「仕事に使えるストレッチがわかったので、ストレスを軽減したい」という前向きな言葉を頂きました。ただ、全体的な印象としては「運動はしたいけど、時間がない…仕事が…」という意見も目立ちます。根っこにある「仕事」に余裕がもてれば「チョット自分の健康管理でもするか」という気になれるのではないかと、思っています。風邪をひいただけでも、健康のありがたみを実感しますし、誰でもいつ病気になるかわかりません。まずは、日頃から健康情報に少しでも関心を持つことから始めて頂ければと思います。

栗田工業(株)静岡事業所 健康づくり推進者 松下 由美子 様

■体成分測定、プチ運動セミナー、食生活パネル展示 ■開催日 11/7 ■参加者数 38 名

今回で3回目なので、「今年も開催するのだろう」と、皆さん楽しみにされていました。また、定期健康診断とは別の「健康チェック」として捉えている方も多いようです。



▲体成分測定の待ち時間は、ビデオを見ながらストレッチ

しかし、職場の一部が移転され、事業所全体の活気が停滞気味だったので、所内各所にポスターを貼り、管理職の方には、部下への参加を促して頂きました。お陰様で、皆さん楽しそうに参加され、良いコミュニケーションの場を提供できたと思えました。所員の方が、活き活きと過ごされている事が、私の何よりの励みになっています。

クリタ明希(株) 健康づくり推進者 酒井 淳子 様

■からだマネジメントセミナー ■開催日 11/22 ■参加者数 14 名

毎年、過去に受講したことがないセミナーを選んでいきます。今回のセミナーは、生活習慣病予防のための食事・運動・休養についての内容でした。もともと強制参加はしていませんが、社員の皆さん、毎年楽しく参加して下さっています。受講後アンケートで「笑顔が出ています」というコメントがあったように、健康教室は、なにより“リフレッシュ！”になります。すぐに普通の生活に実践できるか？と言えば、難しいのですが、少なくとも「生活改善しよう」と再認識の場にはなっていると思います。これからもお役に立つセミナーを企画しますので、少しでも生活改善を心がけて頂ければと思っています。

栗田工業(株)名古屋支店、タワーズ分室 健康づくり推進者 大野 もとみ 様

■効果的なウォーキング ■開催日 1/21 ■参加者数 21 名

ウォーキングのレクチャーを受けるには、会場の広さに問題（直線で10m必要）があったので、工夫して歩ける距離を確保しました。

皆さん健康に関心が高いので、学んだことは即生活に取り入れて下さっています。今年度は、新たに静岡営業所でも「効果的なウォーキング」を開催しました（2/25）。これからも皆さんが楽しく、積極的に参加できるイベントを計画していきますので、多くの方の参加をお待ちしています。