

クリちゃん通信



大切な
お知らせ
です

10月31日まで

20歳以上75歳未満の
被扶養者・任意継続被保険者へ

被扶養者健診を 実施中です 対象者の方は お早めにご予約を!

さっそく予約!



費用

¥0

一般健診は
自己負担ゼロ!
全額健保が
負担します。

オプション検査も
自己負担ゼロで
受診できるもの
あり!

さらに今年も特典あり!

受診された方にはあなたの「健康年齢」についてお知らせします。

カラダの年齢
健康年齢

KENKO NENREI

健康診断の結果を使い、
あなたのカラダは
何歳相当なのかを
統計的に判定



あなたの
健康年齢は?



※所定の人数に達した場合、「健康年齢」の特典は受け取れませんので、お早めにお申込みください。

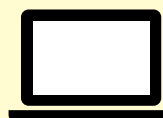
健診機関の検索やお申込みはKENPOSから!

スマートフォンで申込も簡単!!

早速、
ログイン!



スマートフォン用
QRコード



PC
でも!

KENPOS

検索

※WEB環境がない方は、4月に送付しております『施設・巡回健診のご案内 [2023年度]』をご覧ください。

今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

必ず受けよう がん検診の精密検査

国はがん精密検査の受診率の目標を90%としています。精密検査まで受けて初めてがん検診の意味があります。対象となった人は必ず精密検査を受けましょう。

要精密
検査

健康診断
結果



精密検査までが がん検診

「要精密検査」ってどんな状況？

「要精密検査」とは、「がんである可能性がある」ので、精密検査で確かめる必要があります。ということ。 「がんかもしれない」状況なので、「症状がない」などの理由でそのまま放置するのは非常に危険です。

一次検診とどうちがうの？

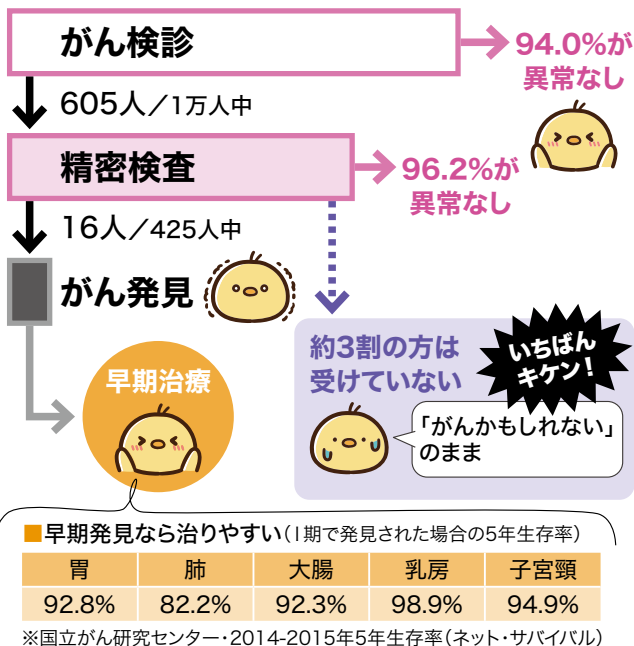
一次検診はスクリーニングといって、安全性重視の比較的簡易な検査で、健康な人と、少しでもがんの可能性が疑われる人をふるいわけするものです。そこで異常が見つかった人は、精密検査で詳しく調べることで初めて本当にがんかどうか診断されます。

精密検査まで受けないと
がん検診の意味がありません。
必ず受診を！



がん検診とがん発見率(大腸がん)

※厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告の概況」より



精密検査を受けていない方へ

対象となった大部分の方が精密検査を受けています。

がんを早期発見・早期治療するチャンスですので、通知を受け取った方はすぐに検査を予約してください。受診場所については、がん検診を受けた医療機関や自治体、かかりつけ医などに相談してください。

CASE 1

忙しくて受ける
時間がない



がん検診で発見されるレベルのがんは、すでに大きく成長して成長速度が増しているため、1~2年で倍の大きさになってしまいます。自分のからだを守るために、半日だけ時間をつくってください。

CASE 2

がんだったらと
思うと怖い



精密検査を受けて実際にがんが見つかる人は、そこまで多くありません(子宮頸がん1%、乳がん5%)。がんではないことを確かめて安心するためにも、精密検査を受けましょう。

CASE 3

便潜血検査が陽性
…痔のせいでは？



痔であっても便潜血検査で陽性となる確率は、痔ではない人が陽性になる確率とほとんど変わらないという調査があります。今回の出血が痔によるものだと本当に言い切れますか？

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的にごがん検診を受けましょう。

「特定保健指導」のメールが届きます

解説します

特定健診・ 特定保健指導 とは？



特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム（メタボ）のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

健診受診後、対象の被扶養者の方へ、保健指導プログラムのご案内メールが届きます。複数の保健指導会社のプログラムから自由に選択できますので、案内が届いた方はぜひご参加ください。（各保健指導会社より、お電話でご案内する場合もございます）

選べる3社!

(株)
イーウェル
ヘルスケア
サービス

■プログラム期間：3カ月

肥満遺伝子検査に基づいて、個人に適した栄養指導をWEBGYMアプリで1日5分の運動で生活改善。いつでもどこでも可能なオンライン面談。

(株)
ベストライフ
プロモーション

■プログラム期間：3~4カ月

WEBシステムを活用して、手軽にセルフモニタリングができ、体重減少、健康的な生活習慣への行動変容。

(株) サンプリ

■プログラム期間：3カ月

【低糖質お弁当付きコース】と【アドバイス充実コース】の2コースから選択。血糖をコントロールし、体脂肪の蓄積を防ぐことで、生活習慣病リスク低減、体重減少を目指します。条件クリアでAmazonギフト券をプレゼント!



対象になるのは？

→40歳以上75歳未満の被扶養者(ご家族)



目的は？

→メタボリックシンドロームの早期改善



どんなことをするの？

→保健師や管理栄養士等の専門家が、生活習慣改善の取り組みを支援します(約3カ月間)



受けないとどうなる？

- ①生活習慣病(高血圧や糖尿病等)の発症リスクを高めることに
- ②実施率が低い場合、後期高齢者支援金(※)が加算されて健保財政の悪化に
- ③保険料引き上げの要因にも…

※用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。



被保険者の対象者には、クリア健康改善プログラム(ヘルスケアコース)として実施しています。各社健康づくり推進者から案内しますので、届いた方は参加しましょう!

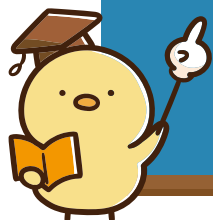
特定保健指導に関する詳細はこちらをご覧ください→
(政府広報オンライン:“特定健診・特定保健指導って?”)



接骨院・整骨院にかかるとき

解説します

柔道整復師とは？



骨折や脱臼、捻挫、打撲などのケガに対して
施術を行う国家資格で、接骨院や整骨院な
どで施術を行います。

医師とは異なり、レントゲン検査や手術、注
射、投薬などの治療をすることはできません。

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、ごく一部の施術に限られます。



健康保険が使えるケースは？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、骨折や脱臼、打撲、捻挫、肉離れです。そのうち、骨折と脱臼の場合は、医師の同意が必要です。(応急手当を除く)

なお、症状の改善が見られない長期にわたる施術の場合は、内科的な原因の可能性もあるので、医療機関を受診してみることをおすすめします。

接骨院・整骨院での施術内容について、費用請求の内容に間違いがないかを確認するために、健康保険組合から文書や電話でお問い合わせをする場合があります。

● こんなときは健康保険が使いません！ ●

- 日常生活での肩こりや腰痛
- スポーツ後の筋肉痛
- 肉体疲労 ● 加齢による身体の痛み
- リウマチやヘルニアなどの痛みやしびれ
- 骨盤矯正
- 整形外科などで治療中のケガ
- 工作中・通勤途中の負傷(労災保険の対象) など



全額自己負担です!



施術を受けるときの留意点は？

● ケガの原因を正しく伝える

いつ、どこで、何をして、どんな症状があるのかを正確に伝えます。また、交通事故など第三者行為によるケガの場合は、健康保険組合に連絡してください。

● 療養費支給申請書の内容を確認し、サインする

療養費支給申請書に記載されている内容(負傷原因、負傷名、負傷部位、日数、金額)をよく確認して、委任欄に原則本人が署名します。やむをえず自筆できない場合は捺印が必要です。白紙の申請書には署名しないでください。

● 領収書を必ず受け取り、保管する

領収書を必ず受け取って保管し、健康保険組合からの「医療費のお知らせ」で金額、日数に間違いがないかを確認してください。また、施術内容について健康保険組合からの照会があったときには、領収書を確認してご自身でご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

One Point!

受領委任

柔道整復師の施術については、健康保険組合から療養費が支給されます。

原則として、療養費は、患者が費用の全額を支払った後に健康保険組合に請求をして支給を受けること(償還払い)になっていますが、例外的に柔道整復師が患者に代わって療養費を健康保険組合に請求する「受領委任」という方法が認められています。これにより、患者は一部負担金の負担のみで施術を受けることができます。



柔道整復師が患者に代わって健康保険組合に療養費の申請をします。患者は「療養費支給申請書」の内容に誤りがないかを確認し、自署(サイン)する必要があります。

マスターおすすめ!

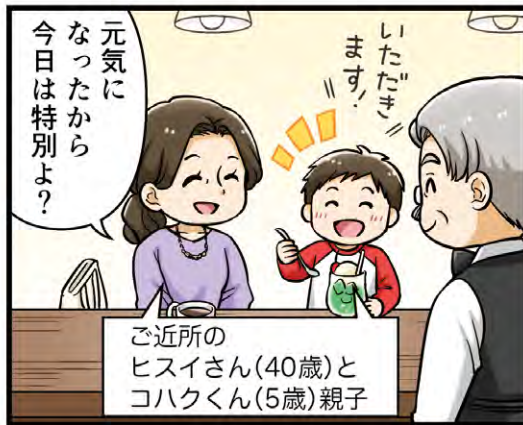
医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード

全加入者へ

お薬代の節約



品質・有効性・安全性は同等

先発医薬品

同じでなければ
いけないところ
有効成分の種類・量

ジェネリック

違っていてもよいところ
添加剤・形・大きさ・
色・味など

ジェネリックは
先発医薬品と同等の
効き目があるんです



お薬手帳を持って行く

薬局には
平日は 19時まで
土曜は 13時まで

ちなみに、お薬代の
節約ポイントは
他にも
ありますよ



こどもの医療費のしくみ

市区町村が助成
税金が財源

自己負担2割
(小学生以上は3割)

健保負担8割
(小学生以上は7割)

健康保険料が財源

あと
お子さんの医療費は
タダじゃないんです
みなさんの
健康保険料や税金で
支払われています!



*助成の対象年齢や割合などは市区町村により異なる

お薬代節約 おすすめメニュー

ジェネリック 医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 *1回1錠、1日2回、5日間服用した場合

先発薬
¥2,302

ジェネリック
¥1,144

¥1,158
お得

脂質異常症の薬 *1日1錠、365日服用した場合

先発薬
¥38,946

ジェネリック
¥12,812

¥26,134
お得

ぜんそくの吸入薬 *1日1アンプル、365日服用した場合

先発薬
¥64,861

ジェネリック
¥26,317

¥38,544
お得

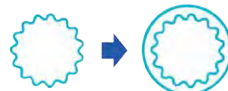
*上記金額は、単純に「薬価×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。

小数点第1位を四捨五入。

*出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」
(2023年6月時点)

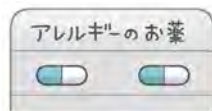
使いやすい工夫の例

コーティングで
苦味を抑える



水なしでも口の中で
溶けるOD錠に

薬効を表示して
飲み間違い防止



切り替えを希望する場合は 必ず医師・薬剤師に相談を

- 体質・病状によっては、ジェネリックに切り替えられないことがあります。また、ジェネリックがない先発薬もあります。
- 供給状況等によっては、ジェネリックが処方できないこともあります。

☆CHECK! ☆

調剤薬局を利用するときのポイント

お薬手帳

3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。



1回につき
¥140お得
お薬手帳アプリも
OK



早めの時間に利用

下記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金がかかることがあります。余裕を持って利用を。

割増対象
の時間

- ・平日 19時～翌8時
- ・土曜 13時～翌8時
- ・日曜・祝日

**割増料金
¥400**

*金額は10割負担の場合。自己負担割合に応じて、上記金額の2～3割になります。



こちらも
注目

市販薬 (OTC薬) の活用

病院に行くほどでもない軽い症状の場合や、忙しくて病院に行けない場合などには、市販薬を使うのも一つの方法です。中でも、病院でもらう薬と同じ成分を含む「スイッチOTC」は、比較的高い効き目があります。アレルギー薬、湿布薬、解熱鎮痛剤等、さまざまな種類で販売されているので、一度チェックしてみては？

🔥 スイッチOTCなどの年間購入額が12,000円を超える場合は、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を使える可能性があります。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

ポリファーマシー 多くの薬を服用している方、 リスクについてご存じですか？

ポリファーマシーとは

明確な基準はありませんが、「必要以上に薬を飲んでいて、薬による有害事象が起こっている状態」を言います。「6種類以上の薬を飲んでいる状態」をいう場合もあります。



ポリファーマシーの問題点

一般的に、薬を使えば使うほど、**有害事象**（副作用）の危険が増します。飲んでいる薬の数が1~3種類の場合、有害事象を起こす割合は6.5%です。それが6~7種類になると、13.1%の有害反応を起こすというデータもあります。

ポリファーマシーには、次のような問題点があると考えられています。

- ①薬による**有害事象**（副作用）
- ②薬の**飲み間違い**（どの薬を飲んだかわからなくなる）
- ③医療費の増大（患者**負担金額の増大**かつ、**健保組合等の財政圧迫**）
- ④薬への理解の低下（全ての薬を覚えきれない）

なぜ副作用が起こりやすいの？

加齢や病気などともない肝臓や腎臓の働きが弱くなると、薬を分解したり、排泄するのに時間がかかるようになります。そのことから、複数の薬が影響しあい、

薬が効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やすくなる場合があります。

特に、高齢者は加齢にともなう体や内臓の衰えにより、複数の薬を服用することが、物忘れや転倒、便秘などの有害な副作用の原因となっています。

どうしたらいいの？

- 1冊のお薬手帳で全ての薬をまとめる。
（電子版お薬手帳も便利です。）
- 薬が変わった、薬が追加された時は、いつもと違う症状がないか注意しておく。
- 勝手に薬をやめたり、減らしたりせず、**かかりつけ医**や**かかりつけ薬局**に相談する。
- 薬を処方する医師、調剤をおこなう薬剤師と情報を共有する。



スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

お近くの東急スポーツオアシスを法人価格でご利用いただけるようになりました。



オアシスコーポレート会員

月払い 10,450円(税込)

都度払い 1,980円(税込)


※東急スポーツオアシスの店舗でオアシスコーポレート会員に登録いただくと、全国の東急スポーツオアシスをご利用いただけます（RAFEEL恵比寿24Plusを除く）
※スポーツクラブルネサンスをご利用の際は別途利用料が必要です。
※オアシスコーポレート会員は法人補助の適用外となります。

～秋の入会キャンペーン実施中～

9/30(土) ▶ 11/12(日)

始めるなら、今! 最大2ヶ月分 **0円**キャンペーン

オアシス法人ご利用方法

- 1 まずはルネサンスの法人専用ページで法人（コーポレート）番号をご確認ください。
ルネサンスの法人専用ページはこちら▶ 
- 2 東急スポーツオアシスの店頭でお手続きください。その際に、「法人（コーポレート）番号」をご提示ください。
※ネット入会は現在お受付しておりません

2023年度
秋季参加者
募集!

通院せずスマホひとつで禁煙!
成功すれば0円!

被保険者/被扶養者へ

スマホで診療、
通院の必要なし!

お薬は指定場所に配送

参加費用¥15,000で
確実に卒煙

オンライン 禁煙 プログラム

Road To Smoking Cessation

参加者募集中!



参加費用

定価 ~~58,950~~円 (税込)

15,000円

キャッシュバックキャンペーン!

治療終了4ヵ月後も禁煙を継続されている
方には参加費用を全額キャッシュバック

詳細はこちらを
ご覧ください▶



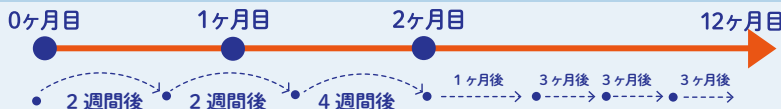
対象者

栗田健保の被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)の皆さま

募集期間

2023年10月2日(月)~10月16日(月)

プログラムの
流れ



STEP.0



参加申込



案内メール
診察予約

STEP.1



オンライン
診察(1回目)



禁煙補助薬
配送

STEP.2



オンライン
診察(2回目)



禁煙補助薬
配送

STEP.3



オンライン
診察(3回目)



禁煙補助薬
配送

STEP.4



オンライン
診察(4回目)



診療
終了

STEP.5

アンケート
①

アンケート
②

アンケート
③

アンケート
④

フォローアップメール
および禁煙継続状況を
確認させていただきます。

参加方法

下記QRコードから
お申込みください



禁煙成功者の変化

第1位 節約できた(年間60,000円~72,000円!)

第2位 だるさが減った/身体の不調が軽減した

第3位 息切れしなくなった

……肌つやがよくなった/集中力がアップした/家族にタバコ臭いといわれなくなった
歯が茶色くならなくなった/起床時ののどの痛みがなくなった

お父さん
臭くない!



健康フォト 作品を 大募集!!



10月は健康強調月間です。そこで、皆様の「健康」を表現した写真を大募集します。
“食事”、“運動”、“睡眠”、“リラックス”等、あなたの「健康」にまつわる物、料理、人、風景、
ペット、趣味、なんでもOKです。皆様のご応募お待ちしております!

応募要項

■テーマ：ご自身やご家族の「健康」を表現した写真
あなたの「健康」にまつわる物、料理、人、風景、ペット、趣味など

例) 朝食（昼食や夕食）の写真、家族の笑顔、癒しのペット、
ウォーキングや筋トレの様子、習い事の様子、ストレス発散になるもの等
(ファイルサイズ 2MB~10MB 程度の JPEG 画像)

■応募資格：栗田健保の被保険者（ご本人）および被扶養者（ご家族）

■応募点数：ひとり3点まで

■応募方法：メールでご応募ください
送り先：takamizawa@kuritakenpo.or.jp (担当：高見澤)

■応募時に記入していただきたい事項：

- ①応募者氏名、保険証の記号・番号
- ②機関誌等への応募者氏名（被保険者は会社名も）の掲載の可否
- ②ご連絡先（メールアドレスまたは電話番号）
- ③写真の題名
- ④簡単な写真の説明、エピソード等
- ⑤プレゼント送付先住所

■諸注意：

- ・応募作品は応募者本人が撮影したものに限りません。
- ・被写体が人物や個人の所有物の場合は、応募者の責任で承諾を得られたものに限りません。
- ・ご応募いただいた作品は、機関誌「クリちゃん通信」2024 春号などに掲載させていただきます。



募集期間／2023年10月1日(日)～2023年11月30日(木)



ご応募いただいた方
全員に、プチプレゼントを
贈呈します♪



クリちゃん
の

知ってこ健康クイズ!!

ぼーっと
生活して
ませんか?



知らないでいると
クリちゃんに叱られますよ

Vol.8

全問正解者の中から抽選で3名様に、
ちょっと嬉しいプレゼントを贈呈します!
ぜひチャレンジしてみてください♪

回答期日は10月29日まで!

今回のプレゼントはこちら!

NUTS TO MEET YOU
素焼きミックスマッツ
(22g×30袋入)



***** お酒編 *****

1 飲酒による「酔い」とは次のうちどの状態の
ことでしょうか?

- ① アルコールによる脳の麻痺
- ② アルコールによる心臓の麻痺
- ③ アルコールによる肝臓の麻痺



2 次の疾病のうち、アルコールと関連の無いも
のは?

- ① がん
- ② 肝臓病
- ③ 糖尿病
- ④ 認知症
- ⑤ 鬱(うつ)
- ⑥ 痛風
- ⑦ ①～⑥全て関連がある

3 酒に関する記述で誤っているものはどれ?

- ① 女性は男性に比べアルコールの分解が遅い
- ② お酒はエンプティーカロリーと言われ、身体に吸収されないため、飲んでも太らない
- ③ アルコールは依存性のある薬物の一種である

4 アルコールの身体や精神に対する影響は、
何の量が基準となっている?

- ① 飲んだお酒の量
- ② 摂取した純アルコール量
- ③ お酒の糖質量

5 お酒の1日の適量として、缶ビールの場合
は、何本までが適量?

- ① 500ml缶を1本まで
- ② 350ml缶を2本まで
- ③ 500ml缶を3本まで



6 お酒を分解する臓器はどれ?

- ① 小腸
- ② 胆のう
- ③ 肝臓



7 缶ビール500ml1本(純アルコール量20g)
のアルコールを分解するのにかかる時間は?

- ① 1～2時間
- ② 2～3時間
- ③ 3～4時間



8 飲酒時のおつまみについて、身体への負担
が少ないものはどれ?

- ① 鶏のから揚げ、フライドポテト、ピザ
- ② 焼き鳥、さしみ、枝豆、冷ややっこ
- ③ おつまみは食べない方が良い

9 寝る前にお酒を飲むと良く眠れる
(○か×か)

- ① ○
- ② ×



10 お酒に弱い人も鍛えれば強くなる
(○か×か)

- ① ○
- ② ×



クイズの回答はFormsまたはメールで受け付けています。

●メールの場合：takamizawa@kuritakenpo.or.jp
必ず、氏名、連絡先(メール、電話)を明記してください。
注) 回答漏れがありますと、全問正解の対象外となります

●Formsの場合：右のQRコード
よりアクセスしてください。➡



クイズの答えは10月30日以降に健保ホームページに掲載します

栗田健保



当選者には個別にご連絡致します。(全問正解者および当選者の発表は致しません)