

# 印刷けんぽ

ニュース No.166

全国印刷工業健康保険組合  
東京都中央区新川1-5-13  
☎03-3551-9301  
平成27年4月15日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!!健康情報 ● ● ●

企業と健保組合が連携し、従業員の健康増進を！

## 『データヘルス計画』がスタートします



40歳代、50歳代の働き盛りを中心に脳梗塞や糖尿病などの生活習慣病になる方が増えています。国では、誰もが健康であり続ける社会を目指し、企業と健保組合が一体となった健康増進を推進することとしています。

健診データや医療費などの客観的な情報をもとに、効果的な保健事業を企業・健保組合が連携して実施する「データヘルス計画」が平成27年度から始まります。

### データヘルス計画の4つの特徴

#### 1. 健診データ・レセプトデータの活用

データ分析によって現状を把握、整理し、加入者の課題に応じた事業を設計することで、効果的・効率的な保健事業を目指します。

#### 2. 身の丈に応じた事業範囲

健保組合によって規模や財政状況、母体企業の職場環境等は様々です。データヘルス計画では、各健保組合の身の丈に応じた事業の取り組みが求められています。

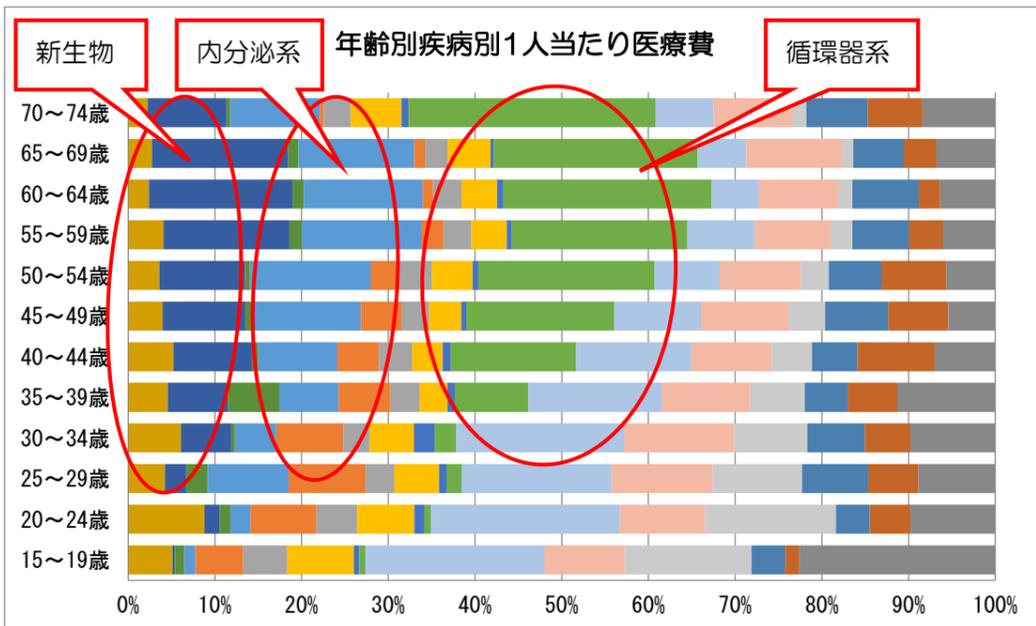
#### 3. 事業主との協働（コラボヘルス）

事業主と健保組合が保健事業のメリットを共有して推進することで、医療費の適正化や労働生産性の向上など様々な効果が期待されます。

#### 4. 外部専門業者の活用

必要に応じて外部専門業者を活用します。  
当組合がお預かりしている健診や医療費のデータ等は、個人情報保護法等の関連法令を遵守し適切に取り扱います。

### 印刷けんぽの医療費の特徴（平成25年度、医科・被保険者）



- 01:感染症・寄生虫症
- 02:新生物
- 03:血液・造血器・免疫障害
- 04:内分泌・栄養・代謝疾患
- 05:精神・行動障害
- 06:神経系疾患
- 07:眼・付属器疾患
- 08:耳・乳様突起疾患
- 09:循環器系疾患
- 10:呼吸器系疾患
- 11:消化器系疾患
- 12:皮膚・皮下組織疾患
- 13:筋骨格系・結合組織疾患
- 14:腎尿路生殖器系疾患
- 15:その他

左のグラフは、年齢階層ごとに「どの疾病に医療費がかかっているか」を表しています。  
 40歳代から70歳代へ向かって「がん」「糖尿病」「循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、脳血管疾患など）」の占める割合が大きくなっていくことがわかります。  
 印刷健保はこれら疾病の一次予防に努め、ご加入者の健康度向上を推進いたしますので、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

### ◆★「健康相談」を活用しましょう★◆

印刷けんぽでは、保健師・管理栄養士などの専門職による「健康相談」を実施しています。  
 健康診断の結果から、「糖尿病」や「脳卒中」、「心筋梗塞」などの発生リスクの高い方を、対象者として優先的にリストアップし、事業所を訪問して実施しています。

事業所を訪問の際は、事業所ごとの健診結果の傾向を示すグラフや表を使うなど、工夫を凝らした健康情報の提供に努めています。  
 専門職の「健康相談」をぜひご利用ください。  
 お電話をお待ちしております。

**ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いいたします。**

皆さん一人一人にもメリットがあり、健保組合の財政改善にも大きな効果が期待できる「ジェネリック医薬品」への切り替えに是非ともご協力をお願いいたします。

# 新緑の息吹きに囲まれて

## ～ウォーキングの季節がやってきました～

運動に適した気温、目にも爽やかな新緑、ゴールデン・ウィークの行楽も兼ねて、ウォーキングを楽しめる季節です。

ウォーキングは・・・

心臓や肺に負担をかけることなく心肺機能を高めることができる**有酸素運動**です。

皮下脂肪や内臓脂肪、中性脂肪を減らしてHDL コレステロールを上げる効果があります。



### ウォーキングのメリットとは・・・



食後に血糖値を下げる効果や、平常血圧、尿酸値を下げる効果もあります。

脳に新鮮な酸素を取り入れる事ができ、脳を活発にしてくれます。

### ウォーキングをもっと楽しくするため

春は天候が変わりやすいため、**雨に備えてレインコートや、気温の変化に合わせて上着の用意を。**

紫外線が強まる季節なので**日焼け対策を。長袖の衣服や帽子の着用**など。

ケガの防止、疲労を残さないために、**ウォーキングの前後にストレッチを。**

### 被扶養者異動届をお忘れなく！

就職してお勤め先の健康保険に加入したご家族は、速やかに扶養家族から削除する届出が必要です。

「被扶養者異動届」にご家族の保険証を添付して、印刷健保までご提出ください。

結婚して配偶者の扶養家族になった場合、収入が基準を超過した場合、生計維持関係が無くなった場合、死亡された場合も同様です。



適用関係の各種届出書は**5日以内**に提出をお願いします  
(資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届・月額変更届など)

### 保険料は必ず納期内に納めましょう

事業主・被保険者の皆さまからお預かりした保険料は、毎月の医療費や日々の給付金、健診費用などご加入者へのサービスや、高齢者医療制度を支える各種納付金に充てられます。保険料の納付が遅れますとこれらの支払ができなくなります。また、保険料の滞納は、保険料率の引き上げにもつながります。



**保険料の納付は納期内にお願いいたします。**

【お問い合わせ先】 徴収課

### 無料電話相談

こころの相談ネットワーク  
☎ 0120-681-199

携帯・PHSからでもご利用いただけます。

利用時間 月～金 9:00～21:00  
土曜日 10:00～18:00

※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。

### Web サイト こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト：

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：健康保険証に記載されている

「0」から始まる8桁の保険者番号

スマートフォン・  
ケータイ用



※パケット通信料は  
利用者負担