

印刷けんぽ

2022
第315号

秋

明日への健康
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

40歳以上から急増中！

**大腸がんは静かに
進行します!!**

〈特集②〉

**大人にも役立つ！
将来困らない
幼児からの食育**

- 令和3年度の決算状況
- 「健康経営優良法人2022」に認定された事業所をご紹介します！
- 令和4年10月から変わる健康保険制度についてご案内します
- 接骨院・整骨院では健康保険の使える範囲が決められています
- 医療保険の最新トピックスをお知らせします
- 健診事業で扱う個人情報の共同利用についてお知らせします

全国印刷工業健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.insatukenpo.or.jp>

40歳以上から急増中！ 大腸がんは静かに進行します!!

大腸に発生し、リンパ液や血液で全身へ

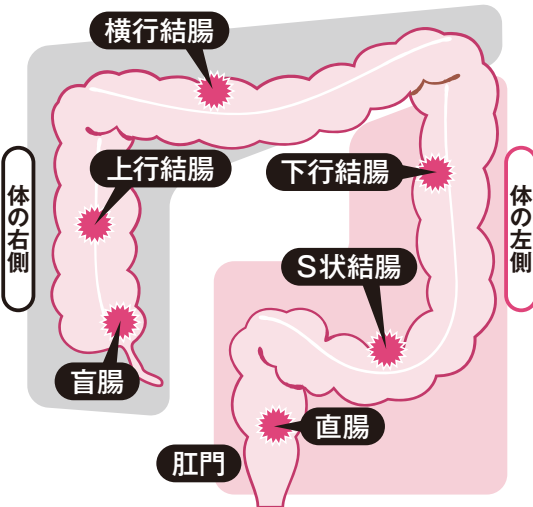
大腸がんは、消化された食べ物の最後の通り道である大腸に発生するがんです。結腸がんと直腸がんに大きく分けられていて、結腸はさらに横行結腸、S状結腸などに細かく分類されます。日本人の場合、S状結腸と直腸にがんがでやすいといわれています。

腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、発生した大腸がんは大腸の粘膜から下層へ向かって進行し、徐々に壁の外にまで広がっていきます。そして腹腔内に散らばったり、大腸の壁の中のリンパ液や血液の流れに乗って、リンパ節や肝臓、肺などに転移したりします。

日本人の罹患者数は右肩上がり

大腸がんは、40歳以上から増え始め、罹患者数（かかる人の数）は、年々増加傾向にあります。2016〜2018年にかけては若干の減少傾向が見られますが、統計を開始した1975年から全体で見ると、増加傾向が見られます。最新のデータでは、

大腸がんの発生部位と自覚症状



- | 大腸の右側 | 大腸の左側 |
|-----------|--------------|
| ● 出血による貧血 | ● 排便時の鮮血便 |
| ● 褐色便 | ● 便が細くなる |
| ● 腹部のしこり | ● 便秘と下痢を繰り返す |
| ● 腹部膨満感 | ● 腹痛 |
| ● 腹痛 | |
- 自覚症状

がんの発生部位が左側の場合、右側より自覚症状が現れやすい。
早期の場合は発生部位に限らず自覚症状はありません。

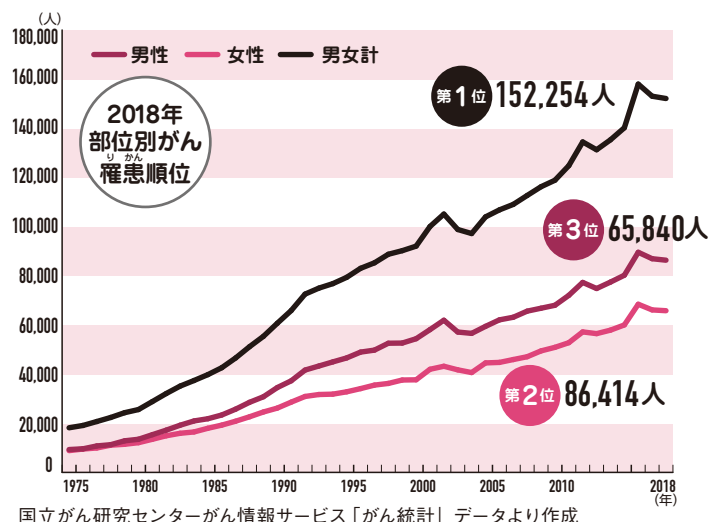


部位別がん死亡数 (2020年)

男性		
1位	肺がん	53,247人
2位	胃がん	27,771人
3位	大腸がん	27,718人
女性		
1位	大腸がん	24,070人
2位	肺がん	22,338人
3位	すい臓がん	18,797人

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

大腸がんの罹患者数の推移



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」データより作成

大腸がんは、日本人がかかるがんの中で最も多く、年に約15万人の人がかかっています。早期の段階で治療できれば、かなりの確率で治るがんの一つです。

監修／勝木美佐子
医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

毎年約15万人が大腸がんに罹患しています。すべてのがんを合わせたがん罹患患者数は約98万人ですから、がんにかかった人の6〜7人に1人が大腸がんになっているといえます。

生活習慣が大腸がんのリスクに

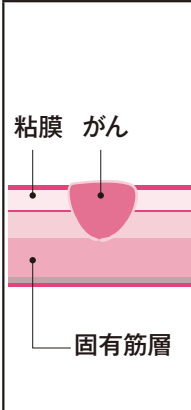
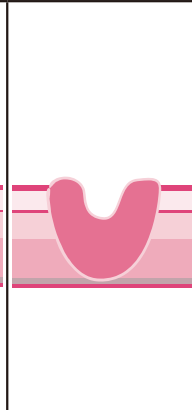
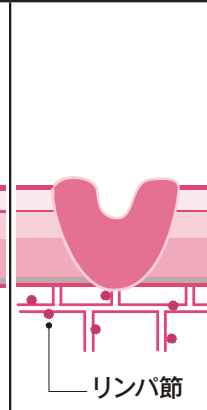
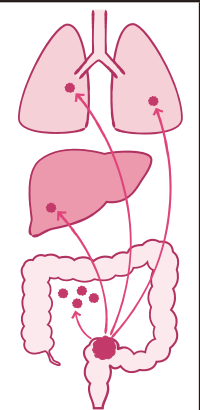
大腸がんの発生には、生活習慣が影響しているといわれます。特に食生活の影響を受けやすい傾向があり、例えば赤身肉やベーコン、ハム、ソーセージなどの加工肉の摂取、飲酒、喫煙などは、大腸がんの発生のリスクを高めるといわれています。

生活習慣以外に、血縁者の病歴も重要です。直系の親族や近親者に家族性大腸腺腫症またはリンチ症候群（遺伝性非ポリポシス大腸がん・HNPCC）にかかった人のいる家系は、大腸がんのリスク要因となります。そのほか潰瘍性大腸炎やクローン病も、大腸がんのリスクを高くすると考えられます。

異常を感じたときには進行がんの可能性も

大腸がんは早期発見・治療をすれば「治りやすいがん」の代表といわれています。しかし、早期の大腸がんには症状がほとんどありません。腹痛や嘔吐、貧血、便秘、便秘や下痢といった排便習慣の変化などが生じることがありますが、これらは大腸がんだけに特徴的な症状ではない上、現れたときには、

大腸がんのステージ分類

			
粘膜がん 固有筋層		リンパ節	
固有筋層までにとどまっている	固有筋層をこえている	リンパ節に転移がある	肺、肝臓、腹膜など遠くの臓器にがんが広がっている
ステージI	ステージII	ステージIII	ステージIV

早期がん

進行がん

5年相対生存率（がんを診断されて5年後の生存率）

98.8%	90.9%	85.8%	23.3%
-------	-------	-------	-------

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

年に一度は大腸がん検診を

年に一度の健康診断やがん検診を正しく受診することが、早期発見において重要といえます。

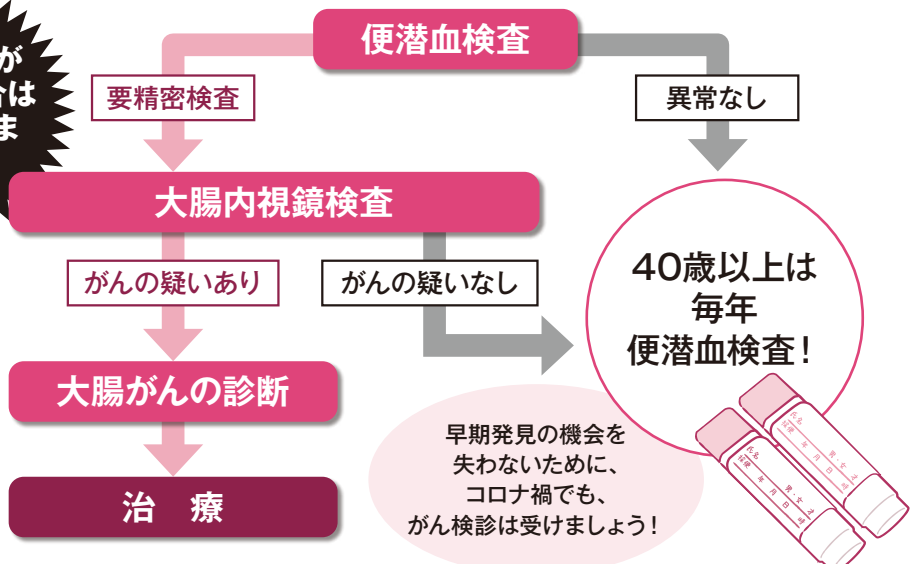
現在、大腸がんの検診として推奨されているのは「便潜血検査」です。がんやポリープなどの大腸疾患がある場合、大腸内に出血することがありますが、通常は微量で、目には見えません。検

すでにがんがかなり進行していることが考えられます。

査でそうした微量の血液を検出すること、大腸がんの早期発見につながる可能性があります。

また大腸がんの場合、症状が現れたときにはすでに進行している可能性があります。要精密検査の診断を受けたら放置せず、必ず大腸内視鏡検査などの精密検査を受けましょう。がんになる可能性のあるポリープや、小さいがんなどは内視鏡検査中に取り除くことも可能です。排便時の出血を単なる痔の症状などと自己判断はせずに、専門医の診断を仰いでください。

精密検査が必要な場合は必ず受けましょう!



さらに詳しいがん情報は

がん情報サービス

<https://ganjoho.jp/>



大人にも役立つ！

将来困らない幼児からの食育

幼児期の健康習慣、特に「食育」は子供にとっても親にとっても効果とメリットがあります。

管理栄養士・健康運動指導士／菊池 真由子



幼児からの知識や習慣は

食育のポイントは2つ。1つは、子供たちが将来にわたって健康を維持できる食習慣を身に付けること。もう1つは、大人になってから食習慣を改めるのは難しい、ということです。

幼児の頃からの食事に関する知識や習慣は自立した大人になるために欠かせないものです。子供は大人と一緒に食事を取りながら、あるいは一緒にスーパーに買い物に行くなどして、さまざまな機会に食事や栄養の知識を得ます。

食育とは

「食育基本法」(平成17年法律第63号)においては、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けられています。

まず、「大人が食生活の正しい知識をもつこと」が大事です

子供が見習うのは保護者や日頃の料理を作ってくれる大人の姿。その大人の多くが「きちんとした食事」ができていないのか、「正しい栄養知識」を持っているか、という、答えは×です。

そこで、「大人になってからの学び直し」

すなわち「大人の食育」が必要になってくるのです。「大人になってから変えるのは難しい」とされていますが、できないわけではありません。むしろ、大人が食習慣や栄養に関して正しい知識を持たなければ、子供に身に付けさせることが大変になります。

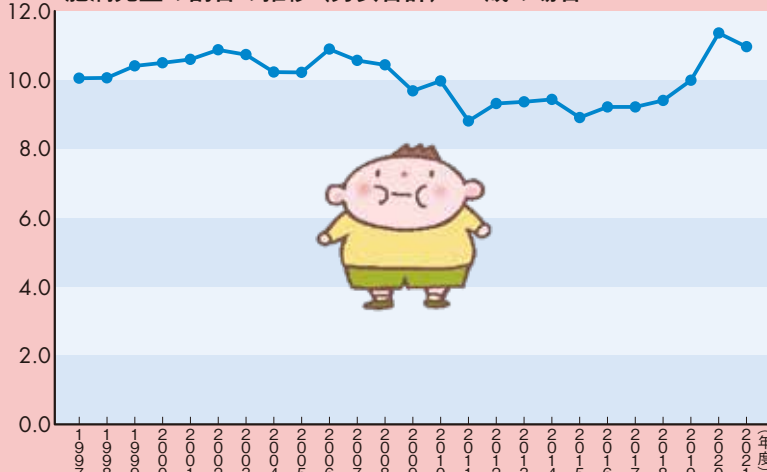


子供の10人に1人が肥満

子供の肥満が増えています。文部科学省の学校保健統計調査によると、子供の肥満の割合は、1970年代以降年々増加し、2006年度をピークに一時は減少しましたが、コロナ禍において再度増加。近年は、子供のほぼ10人に1人が肥満という状況です。

子供の肥満を放置すると、成人の肥満に移行しやすく、将来、生活習慣病の発症リスクが高まります。幼児期は食習慣の基礎をつくる大切な時期。食育を通じて、親子で正しい食習慣を身につけましょう。

(%) 肥満児童の割合の推移(男女合計) 11歳の場合



参考：令和3年度学校保健統計調査(文部科学省)

食育の3つのポイント

大人と子供の両方に共通する食育に関する基本的な知識やコツをご紹介します。

1 味覚は成長する

味覚は成長し、変化します。特に子供の味覚は生活環境で成長し、健康を損なわないように育てることもできるのです。子供の味覚はヒトの本能に近いものがあり、すぐエネルギーになる甘味が大好きです。一方で毒の味に通じる苦味は本能が危機を感じて吐き出してしまいますが、成長するに従い「苦味」も受け入れられるようになります。



2 野菜の味が好きになるコツ



野菜は成長や健康維持、ダイエットの強い味方なのですが、大人でも野菜嫌いの人は少なくありません。子供の頃に野菜特有の苦味、辛味、匂いなどの癖を克服させるためには、一緒に食事をする大人が「おいしいね」と笑顔で野菜を食べる姿を何回も、何年も見せ続けることが大切です。それにより野菜特有の苦味や辛味、匂いも「安全で安心して食べられる味」と認識させられるのです。

3 覚えたい「だしの味」

大人も子供としっかりと覚えたい味が「だしの味」。だしはこんぶやかつお節、肉や魚、貝類などに豊富です。顆粒だしやコンソメキューブでも構いません。だしの味が効いているとみそや塩、しょうゆの量を少なくしても十分おいしいと感じられます。薄味でもおいしく感じるように味覚が変化してくるのです。

だしの味は、薄味で満足できるので味の濃いものの弊害を回避することができ、子供時代の味覚の成長に大きく貢献します。甘い味や塩辛い味は、余計な食欲を湧かせてしまいます。しかし、だしの味には食欲を落ち着かせる働きがあります。暴走しやすい食欲を抑えてくれるのでダイエット効果もあります。

だしの味を利用して、食欲に振り回される生活から抜け出しましょう。

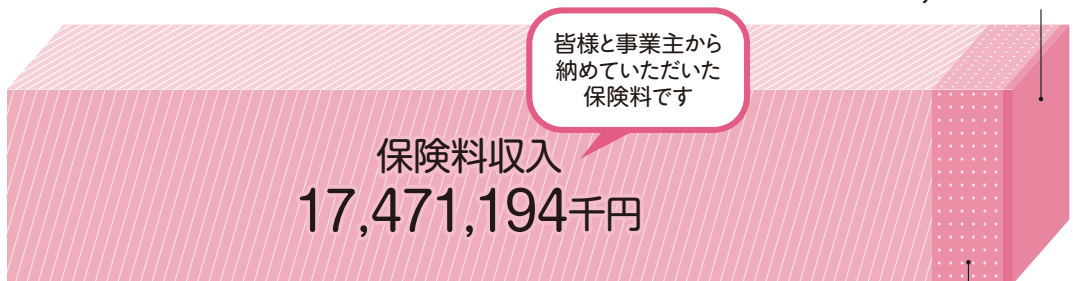


で3億6,800万円の黒字決算へ!!

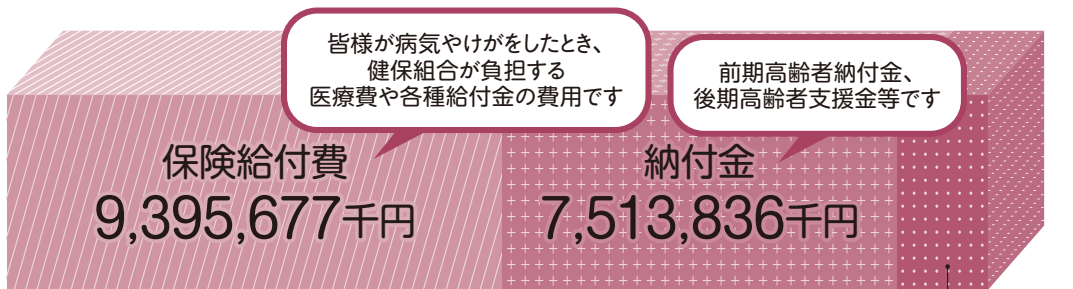
去る7月28日に行われた第175回組合会 (webによる) で、令和3年度の事業報告と決算が審議され承認されました。

図1 令和3年度 収入支出決算 (一般勘定)

国庫補助金 172,164千円



収入総計 19,006,688千円 その他 1,363,330千円



支出総計 18,637,711千円 その他 1,728,198千円

決算の概要

令和3年度は、コロナ禍による業界環境の悪化を考慮し、保険料収入が大きく減少する赤字予算を見込んでいました。しかし、経済

活動の一部に持ち直しが見られたことから、保険料収入が大幅改善し、財政が好転しました。さらに、国や健康保険組合連合会(健保連)からの助成金や、その他の経

費の圧縮により、実質収支はおよそ3億6,800万円を超える黒字決算となりました。

決算の内訳は、平均被保険者数が前年度対比860人減となり、予算と同数の3万8千人で推移しました。平均標準報酬月額、前年度を1,598円下回ったものの、予算を1,994円上回る34万1,994円となりました。そして、特に大幅減を見込んだ賞与は、コロナ前の令和元年度を超えるまで回復するなど、予算を大きく上回りました。この結果、保険料収入は予算を6億8,811万9千円上回ることとなりました。

支出については、保険給付費が総額で前年度を5億2,173万5千円上回る93億9,567万7千円となり、被保険者1人当たり額も24万7,255円で、8・28%の増加となりました。

また、高齢者医療制度への納付金等は、75億1,383万6千円と前年度を3億7,478万4千円下回ったことも黒字決算に大きく寄与することとなりました。

高齢者医療制度が組合財政に大きく影響

支出の大半が保険給付費と納付金等の支払いで占められています

(図1)。中でも組合財政逼迫の要因である高齢者医療制度へ拠出する納付金等は、高齢者の医療費を賄うために、事業主や被保険者からいただいた保険料のおよそ半分を国に納めています。令和3年度は保険料に占める割合がやや減少し43・01%となっていますが、これはコロナ禍で高齢者が受診を控えられたことによる一時的な減少となっています(図2)。

令和4年10月からは、一定以上の所得がある後期高齢者は、医療費の窓口負担が2割に引き上げられます。しかし、現役世代の負担軽減にはほど遠く、今後ますます納付金等が増加していくことが懸念されています。

保健事業

保健事業は、第2期データヘルス計画に基づき、医療のセーフティネットとしてご加入者の健康と疾病の予防に注力した事業に取

令和3年度の決算状況は実質収支

令和3年度決算を被保険者1人当たりでみると

一般勘定

平均被保険者数 38,000人

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	17,478,849	459,970
保険料	17,471,194	459,768
国庫負担金収入	7,655	201
調整保険料収入	214,171	5,636
繰入金	790,351	20,799
国庫補助金収入	172,164	4,531
財政調整事業交付金	320,954	8,446
雑収入	30,199	795
収入合計	19,006,688	500,176

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	232,701	6,124
組合会費	640	17
保険給付費	9,395,677	247,255
法定給付費	9,360,629	246,332
付加給付費	35,048	922
納付金	7,513,836	197,733
前期高齢者納付金	3,779,828	99,469
後期高齢者支援金	3,733,863	98,260
病床転換支援金	14	0
退職者給付拠出金	131	3
保健事業費	478,479	12,592
財政調整事業拠出金	214,107	5,634
その他の支出	802,271	21,112
支出合計	18,637,711	490,466

介護勘定

平均被保険者数 23,209人

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	1,970,651	84,909
繰入金	200,000	8,617
雑収入	60	3
収入合計	2,170,711	93,529

科目	決算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	2,052,327	88,428
介護保険料還付金	89	4
雑支出	0	0
予備費	0	0
支出合計	2,052,416	88,432
収支差引	118,295	5,097

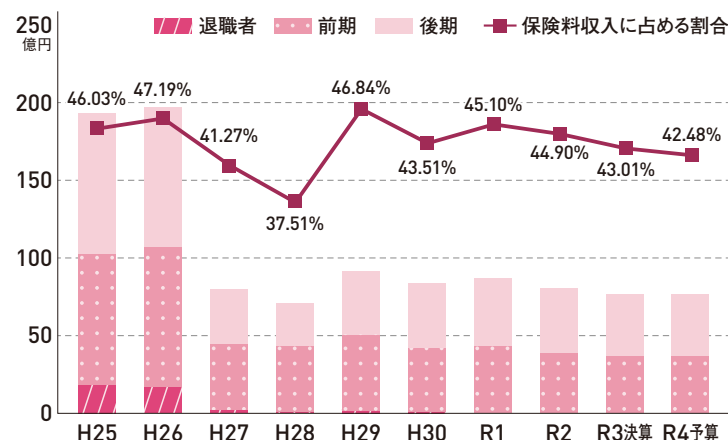
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

適用の状況 (令和3年度)

年間平均	被保険者数	標準報酬月額
男	26,602人	376,509円
女	11,398人	261,437円
計	38,000人	341,994円

- ▶ 事業所数(3月末) 1,209社
- ▶ 1事業所当たり被保険者数(3月末) 31人
- ▶ 年間平均被扶養者数 24,742人
- ▶ 扶養率 0.65

図2 納付金・拠出金等の年度別推移



※日雇拠出金および病床転換支援金を含む
※平成26年度までは全国組織

り組んでまいりました。このうち、中核事業である健診の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた令和2年度を1・4ポイント上回る91・2%にまで回復しました。また、健診結果とレセプトデータを分析し、重篤な疾病に罹患する恐れが高い対象者(507名)に向けて、保健指導や受診勧奨などの重症化予防策も実施してきました。ろです。

医療費適正化対策では、先発医薬品とジェネリック医薬品の差額が大きい方を中心に通知をご案内するなど、普及に努めてまいりました。その結果、国が目標として

いる使用率80%を超える83・25%(令和4年2月分)に達しました。今後も皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

インフルエンザ予防接種補助事業では、コロナ禍にあつて1万5千人を超える方々にご利用いただきました。

この他、広報誌「印刷けんぽ」の発行をはじめ、メンタルヘルス対策、禁煙外来補助金事業を実施してきたところです。なお、令和3年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から「健歩の集い(エンジョイ・ホリデー)」は中止とさせていただきます。

そして、平成30年12月に開設し

た「印刷健保健康ポータル」は4、216人の登録をいただいていたところです。しかし、運用に当たってシステム障害やポイント付与漏れなどトラブルが絶えなかつたことから、令和3年度末をもって運用を中止することとなりました。今後は新たな委託業者を検討するほか、別方式によるスマートフォンキーング大会など、インセンティブ事業に取り組んでいく所存です。

令和4年度もご加入者の健康寿命の延伸に向けて、積極的に取り組んでまいります。

祝 「健康経営優良法人2022」に 認定された事業所をご紹介します！

経済産業省が進める、特に優良な健康経営を実践している
大企業や中小企業等の法人を顕彰する「健康経営優良法人認定制度」において、
印刷健保の加入事業所から6社が「健康経営優良法人」として認定されました。
今回、そのうち2社の健康管理を担当している方からお話を伺いました。



寿精版印刷 株式会社

フラインク500

所在地 ● 大阪府大阪市
創業年 ● 1946年
従業員数 ● 443名

健康経営に取り組みました
きっかけを教えてください。

創業時より「人づくり」の理
念に基づく人材育成に力を入
れています。34年間継続して
います。TPM (Total Productive Main-
tenance) 活動により、安全
心職場を全員参加で実現して
おり、不休業災害日数を更新し最
高賞を受賞しました。中でも、
一人当たり毎月5件の改善提案
活動と同じく34年間継続した結
果、ヒヤリハット改善・5S改
善が、職場の安全安心・心理的
安全性教育に結び付いています。
同時期から実施している健康

経営への取り組みについて「見
える化」し、企業価値向上を図
りたいと考えました。

「苦勞された点はどんなと
ころでしょうか。」

長時間残業の撲滅です。36協
定遵守に向け、1分単位で勤怠
管理の徹底を行っており、各業
務において多能工化・多専門化
訓練に粘り強く取り組んだ結果、
長時間残業は長期にわたり撲滅
しています。近年では、新型コ
ロナウイルス感染予防対策の徹
底推進に苦勞しました。
この取り組みを実践されて、
よかったと思われる点は何でし

ようか。

メンタルヘルスのアフターケ
アとして産業医面談の100%
実施のほか、心理的安全性教育
を実施し、指示命令系統がスム
ーズかつPDCAサイクルが回
るよう改善しています。社外に
おいては、採用活動で応募者か
ら「健康経営」に関する質問を
いただいたり、近隣企業からイ
ンタビューを受けるなど、高い
関心を向けられているという手
応えを感じています。

「これからの展望を教えてください。」

引き続き、従業員満足度調査
結果を社内報で告知して、全社
活動で「働きやすい職場作り」
に取り組んでいきます。また、



1

社員が健康寿命を延伸すること
で、人生を謳歌できるように、
会社として二次健康診断の実施
等、新たな施策を推進し、社内
外に向けて健康経営に関する情
報発信を行っていききたいと思
います。

ありがとうございました。



2



3

1 寿精版印刷株式会社 2 始業時の館内放送でラジオ体操が流れます。 3 無災害記録証

「健康経営優良法人」へ 申請するには？

「健康経営優良法人」へ申請するには、健康保険組合連合会が実施している「健康企業宣言」事業に参加し、健康優良企業に認定されていることが条件になります。



「健康企業宣言」に 取り組む 事業所を募集しています

健康企業宣言から認定までの流れ

① チェックシートで確認

チェックシートで健診や職場環境整備など
にどの程度取り組んでいるか、確認しましょう
(達成基準:80点以上)。

② 応募

応募用紙に必要事項を記入して、印刷健
保にFAXで応募します。

③ 取り組む

後日、「宣言の証」をお送りします。社内
に掲示して、従業員へ周知しましょう。

④ 提出

実施結果レポートを印刷健保に提出します。

⑤ 認定

後日、「認定証」をお送りします。

※各種用紙は、印刷健保ホームページより
ダウンロードできます。

朝日印刷工業 株式会社

会社概要

所在地 ● 群馬県前橋市
創業年 ● 1949年
従業員数 ● 98名

——健康経営に取り組まれた
きっかけを教えてください。

「社員一人一人の心身の健康
が一番の経営資源である」とい
う社長の理念がきっかけです。

これから到来するであろう人生
100年時代において、退職し
た後も健康で毎日を過ごしても
らいたい、また、社員とその家
族の健康が会社発展の基本であ
るという考えから、取り組みが
始まりました。

——「苦労された点はどんなと
ころでしょうか。」

以前から定期健康診断などの
全員受診の徹底を図ってきたし
た。社員の意識も高まり、皆さ
ん協力的に取り組んでくれてい
ます。

——この取り組みを实践されて、
よかったと思われる点は何でし
ょうか。

定期健康診断：人間ドック・婦
人生活習慣病予防健診のいづれ
かを社員全員に必ず受けさせ
ており、診察依頼のある方には二
次検査を勧めています。それに
より余病の早期発見にもつな

り、取り組みの成果を感じます。
少し気になっていても、自ら
時間をつくり病院に行くのはな
かなか難しいものですが、会社
から積極的に勧められることに
より通院しやすくなり、健康に
対する意識も向上したと思いま
す。

——これからの展望を教えてください。

会社にいる時だけではなく、
家庭においても食事、睡眠、飲
酒などに気を付けてもらい、自
分と家族の健康増進、仕事の効
率アップにつなげていくことが
できればと思います。

——ありがとうございました。



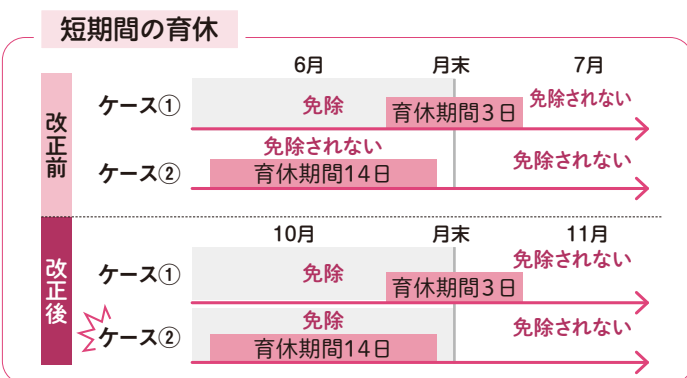
④朝日印刷工業
株式会社⑤石川
社長と健康管理
担当、総務課角
田さん⑥就業前
のラジオ体操



令和4年10月から変わる健康保険制度についてご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代対応型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。



育児休業期間中の社会保険料の免除要件について

被保険者から育児休業の申し出があった場合、事業主からの届け出により育児休業期間中の社会保険料が免除となります。

令和4年10月から育児休業期間中の保険料免除要件が改正され、月額保険料の免除に

については月末時点で育児休業を取得しているかどうかに加え、同月中に14日以上育児休業を取得した場合も免除されることとなりました(左上図)。

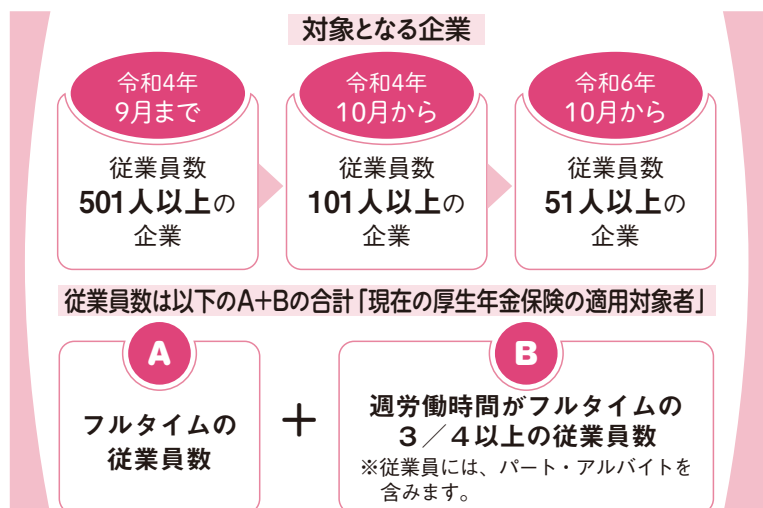
また、賞与保険料については1ヵ月を超える育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大について

令和4年10月からパート・アルバイトの社会保険の加入条件が変更となり、対象となる企業も段階的に拡大され、一定の条件を満たす方の社会保険への加入が義務化されます。対象となる企業は10月より従業員数が常時501人以上の企業から101人以上の企業に引き下げられ、令和6年10月からはさらに51人以上の企業にまで拡大されます(右下図)。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 新たな加入対象者**
- 以下の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。
- 週の所定労働時間が20時間以上
 - 月額賃金が8.8万円以上
 - 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
 - 学生ではない



接骨院・整骨院(柔道整復師)では 健康保険の使える範囲が 決められています



接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。

健康保険が 使える場合

外傷性が明らかなけがで
負傷原因がはっきり
している痛み

- 骨折・脱臼
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの
- 負傷原因がはっきりしている
骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません。

健康保険が 使えない場合

リラクゼーション目的のもの
病気による痛み、原因不明の
痛みなど

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

☑ 接骨院・整骨院で健康保険を使うときはここをチェック

1 けがの原因を正確に伝える

けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、印刷健保に必ず連絡してください。



2 「療養費支給申請書」は 確認してから署名

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に印刷健保への請求を委任するものです。白紙の申請書に署名だけしたりせず、記載内容をしっかり確認してから自筆で署名してください。



3 長期間の施術は医療機関を受診

施術を受けていても長期間にわたって症状が改善しない場合は、内科的な原因も考えられるので、医療機関で医師の診察を必ず受けましょう。



4 領収書・明細書は 必ず受け取る

領収書・明細書は通院のたびに必ず受け取り、後に印刷健保から送付される「医療費通知」と照合し、請求金額や内容等に間違いがないか確認しましょう。また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となる場合があります。



※印刷健保が審査点検の委託をしているガリバー・インターナショナル(株)から施術内容等をお尋ねすることがあります。ご自宅に照会文書が届きましたら、ご協力をお願いいたします。

ワンポイント 明細書の無償交付が 義務化されます

令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器（レセプトコンピューター）を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられます。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。

医療保険の最新トピックスを お知らせします



骨太方針で「オンライン資格確認義務化」「保険証の原則廃止」が示されました

政府は令和4年6月7日、「経済財政運営と改革の基本方針2022」、いわゆる骨太方針を閣議決定しました。骨太方針では、オンライン資格確認システムの導入を医療機関と薬局に義務付ける方針が明記されました。オンライン資格確認の導入が進み、患

者によるマイナンバーカードの保険証利用が普及するよう支援などの措置を見直すとしています。マイナンバーカードについては、「2022年度末にはほぼ全国民に行き渡ることを目指す」との方針を継続します。市町村での交付体制を強

化するとともに、マイナンバーカードを活用できる機会を増やし、国民の利便性を高めるための取り組みを進めるとしています。さらに、マイナンバーカードの保険証利用を推進するために、保険証を原則として廃止する方向を示しました。ま

ず2024年度中をめどに、保険証発行を保険者による選択制にすることを目指します。さらに、オンライン資格確認の導入状況を踏まえて、将来的には保険証の原則廃止を目標とすることを盛り込みました。

医師の診察なしに同じ処方箋で薬を受け取れる「リフィル処方箋」が導入されています

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

1回目は通常の処方箋と同様に、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらい、2回目以降は、調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

医療機関	診察、リフィル処方箋
調剤薬局	調剤（1回目）
調剤薬局	調剤（2回目）
調剤薬局	調剤（3回目）

Point

薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます!



リフィル処方箋

利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に行かない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。

※リフィル処方箋の期間中でも、患者が自らの意思で医療機関を受診することは妨げられません。

大腸がん予防が期待できる 生活習慣実践のポイント

食生活、運動、禁煙、節酒など 毎日の生活のなかで無理なく実践できるものから、
すすめていきましょう。

1

野菜たっぷりの食生活

栄養バランスに気をつけながら、野菜を積極的にとりましょう。



2

日常的に運動習慣を

運動習慣は大腸がん予防に有効とされています。日常的に歩くことを習慣づけましょう。



3

節酒&禁煙

過度の飲酒と喫煙はがんのリスクを高めます。節酒を心がけ、喫煙者はぜひ禁煙を。



問 違 い 探 し

下の2つのイラストには、左右で違う所が6カ所あります、探してみましょう。
答えは18ページにあります。



健診事業で扱う 個人情報のご共同利用についてお知らせします



1 共同利用する趣旨

当健康保険組合では、被保険者（従業員）の健康づくり（健康管理）を効率的、効果的に行うため、事業所とともに健康診査事業を共同実施する。

2 共同利用する健診データの項目

ア 若年者生活習慣病予防健診（35歳未満が対象）

問診および問診票 視力・聴力検査 心電図検査 胸部X線検査

身体計測 身長、体重、BMI、腹囲、血圧測定 尿検査 蛋白、糖

血液検査 貧血検査〔赤血球数/RBC、血色素量/Hb、ヘマトクリット/Ht〕・肝機能検査〔GOT、GPT、γ-GTP〕・血糖検査〔空腹時血糖または随時血糖〕・脂質検査〔中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール〕・腎機能検査〔尿酸/UA〕

イ 生活習慣病予防健診（35歳以上が対象）

婦人生活習慣病予防健診（被保険者が対象）・人間ドック（被保険者が対象）

問診および問診票 視力・聴力検査・眼底検査④ 心電図検査 尿検査 蛋白、糖

身体計測 身長、体重、BMI、腹囲、血圧測定 大腸がん検診〔便潜血反応検査〕

胃がん検診 胸部X線検査

血液検査 貧血検査〔赤血球数/RBC、血色素量/Hb、ヘマトクリット/Ht〕・肝機能検査〔GOT、GPT、γ-GTP、アルカリフォスファターゼ/ALP、コリンエステラーゼ/ChE〕・血糖検査〔空腹時血糖または随時血糖、ヘモグロビンA1c/HbA1c〕・脂質検査〔総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール〕・腎機能検査〔尿酸/UA、クレアチニン/CRE、eGFR〕

※上記の検査等の通知のほか、各項目の判定結果、総合判定を含むものとする。

④40歳以上の方については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目

3 共同利用する者の範囲

◎当健康保険組合の健診事務担当者および健康指導専門家（医師、保健師、管理栄養士等）

◎事業所の健康管理担当者および産業医、保健師等

4 共同利用する者の利用目的

被保険者の健康の保持・増進を目的に、健診結果データをもとに保健指導（特定保健指導）、健康相談、重症化予防対策等を実施する。また、事業主をはじめ、事業所の健康管理担当者、産業医等と情報を共有し、被保険者（従業員）の健康づくり（健康管理）を効果的に行うこととする。

5 健診データの管理責任者

健診データの管理責任者は、当健康保険組合の保健医療部長と当健康保険組合の加入事業所の事業主が指名した健康管理者が担当する。

その他、個人情報に伴う詳細につきましては、当健康保険組合ホームページをご覧ください。

個人情報保護法では、個人情報を第三者に提供する場合は、原則として本人の同意を得ることとしています。ただし、あらかじめ左記のような利用目的や利用範囲を本人に通知または公表することで、特定の者との間で個人情報を共同利用すること

が可能となっています。当健康保険組合では、被保険者の皆様の健康づくりを効果的に行うために、皆様の健診データを、加入事業所や健康指導の専門家等との間で共同利用しています。当健康保険組合では、当機関誌な

個人情報の取り扱いに関する質問等窓口
全国印刷工業健康保険組合
庶務課 / ☎03(3551)9301
受付時間 / 9:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

らびにホームページへの掲載により、個人情報の共同利用の内容を公表しています。

※個人情報が含まれる情報のお問い合わせについては、FAX ならびにメールでの回答ができませんので、ご了承ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助を行います

今年度もインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

補助対象者

印刷健保にご加入の被保険者、中学生以下（平成19年4月2日以降生まれ）の被扶養者

接種期間

令和4年10月1日から令和5年1月31日まで

補助金額

年度内1回とし上限1、000円
※詳細については、事業所宛に送付した通知をご覧ください。

令和5年度 婦人生活習慣病予防健診の実施について

（一社）東振協による婦人生活習慣病予防健診を、令和5年度においても年2回実施します。

春季・秋季のいずれかにお申し込みください。

健診実施時期

春季：令和5年4月初旬～8月下旬
秋季：令和5年10月初旬～6年2月下旬

※詳細については、事業所宛に送付する通知（11月中旬予定）をご覧ください。

●パート先等で健診を受診されている被扶養者の皆様へ

印刷健保の補助を受けずにパート先等で健診を受診された方は、受診率向上のため、健診結果のコピーの提出にご協力ください。

提出していただいた方に、QUOカード1、000円分を進呈します。
※詳細については、印刷健保のホームページ（令和4年6月20日付の「パート先等で健診を受診されている被扶養者の皆様へ」）をご覧ください。

第175回組合会が開催されました

第175回組合会は、新型コロナウイルスウィルス感染拡大防止の観点から、令和4年7月28日（木）にweb会議による開催となりました。

審議内容

- 議案第1号 令和3年度事業報告の認定について
- 議案第2号 令和3年度収入支出決算の認定について
- 議案第3号 令和3年度収入支出決算残金処分について

監事・検査委員による決算監査が実施されました

令和4年7月13日（水）、全印刷保国会館7階会議室において、椎橋監事、谷村監事、山口検査委員、池尻検査



が執り行われていることが認められました。

新・印刷健保会館の建設について

東上野の新健保会館は、施工業者を選定後、令和4年4月より工事が開始されました。最初に、既存ビルの杭や基礎部分を撤去する地中障害工事を進めてまいりましたが、想定以上に工事が難航しました。

また、竣工時期は、令和5年3月末を予定しておりましたが、コロナ禍による資材不足やロシアの軍事侵攻によって、鉄骨をはじめとした資材の納品に遅れが生じることとなりました。このため、現段階での竣工予定は令和5年5月末を見込んでおります。

加えて、資源価格の高騰によって、資材価格も高止まりをしております。費用負担の増加も避けられないところでございます。

委員の4名による監査が行われ、令和3年度の事務執行ならびに財産等の状況について、適正に業務

禁煙外来の補助を行なっています

印刷健保では、禁煙外来を受診して禁煙に取り組む人を対象に補助を行なっています。
※詳細については、印刷健保のホームページをご覧ください。

機関誌『印刷けんぽ』の複数送付の停止を希望される方へ

ご自宅に複数の機関誌が届くため送付の停止を希望される方へは、お手数ですが以下のメールアドレスまでご連絡ください。
※例 夫婦ともに被保険者であるケースなど

「Eメール」

koho@insatukenpo.or.jp

件名を『印刷けんぽ』送付の停止希望』とし、本文に①保険証の記号・番号 ②お名前をご記入のうえ送信してください。



生活習慣病
予防のための

らく♥楽

ヘルシー
クッキング

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1〜2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ……………1/8個
- ピーマン……………1個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/8個
- にんにく……………1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ)…100g
- バジル……………適量
- 油……………大さじ1/2
- 輪切りとうがらし……………少々
- 鶏ひき肉……………50g
- 納豆……………30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー……………各大さじ1
- こしょう……………少々
- ご飯……………2膳
- 卵……………2個

作り方

①調理時間25分

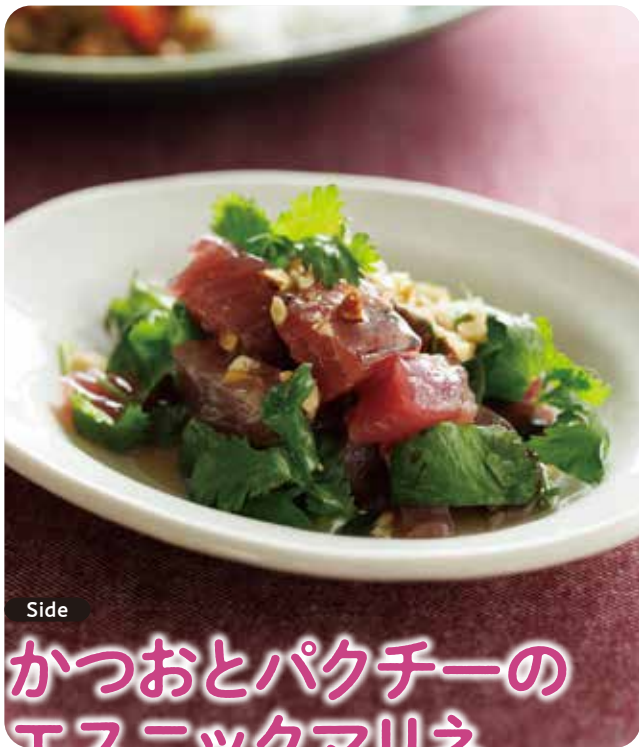
- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。



Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

旬食材

かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- かつお(刺し身用)……………正味100g
- パクチー……………適量
- ナッツ(アーモンド、くるみなど)……………5g
- A レモン汁、ナンプラー……………各大さじ1
- 油(香りが少ないもの)……………小さじ1
- こしょう……………少々

作り方

①調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

週1のジョギングを始めて1年半、理想のタイムには届きませんが、コースになっている川の土手を季節で変わる香りの変化を感じながら楽しんでいきます。

Y・Y

健康が気になり始め、毎日飲んでいた缶コーヒをやめました。体にも財布にも優しいため、しばらく続けてみようと思います。

D・K

先日「ジャンピングジャック」というトレーニングを知りました。両手両足をジャンプして開いて、閉じるを交互に繰り返す運動ですが、ジャンプしているとなぜか楽しくなってしまうので、気分が落ち込んだ時にあえてやってみるとスッキリします。

H・N



3年前に車を買ってから増えた体重。考えてみると平日も土日も歩くことが本当に減っていました。年齢的にもなかなか体重が落ちにくくなっているのを感じます。意識しなければ勝手に痩せることなんて無い！がんばります！

E・S

最近、運動不足でお腹が出てきてしまいました。歩いたり腹筋を鍛えて元の状態に戻せるように努力したいです。

S・C

テレワーク生活も丸2年。運動不足解消のため、毎日体操をしています。毎晩寝る前に5歳の息子に「ママ、今日運動した!？」と聞かれるお陰で、三日坊主にはならず済んでいます。

M・A

たばこのお便り



成功した禁煙の方法は「今は吸えない瞬間」を少しずつ増やしていったことです。

T・T

保健師より



今回もたくさんさんのステキなお便りを送ってください、ありがとうございます。たばこを吸わない時間を少しずつ延ばす工夫で禁煙に成功されたとのこと、すばらしいですね。禁煙には、少しずつ進めていく方法や一気に禁煙する方法など、千差万別ですので、ご自身に合う方法で取り組んでみませんか？

「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

禁煙の成功談や失敗談、わたし・家族の健康法など、皆様からの楽しいお便りをお待ちしています。採用された方には、1,000円分のQUOカードをお送りします。「自由空間」のみの投稿でも結構です。

間違い探しの答え

- 1 肉類を食べ過ぎないようにしている
ベーコン、ハム、ソーセージなどの加工肉の取りすぎに注意!
- 2 野菜や果物を適度にとっている
野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分を毎日食べることが理想です。
- 3 お酒は適量を守って飲んでいる
純エタノール量換算で1日あたり約23g(ビール大瓶633ml)程度までが目安です。

- 4 日常のなかで運動習慣が身についている
適度な運動により、大腸がんを予防しましょう。ゲームで体を動かすこともひとつの方法です。
- 5 きっぱり禁煙した
タバコは、がんのリスクの1つです。自分のため、家族のためにぜひ禁煙を!
- 6 年に一度、健診を受けている
毎年受診しましょう。また、「要再検査」「要精密検査」の判定を受けたら、必ず二次検査も受診しましょう。



大腸がん予防のために、今からできることを始めましょう

漢字ナンクロ

頭の体操
しましょ!

同じ番号のマスに同じ漢字を入れるパズルです。タテ・ヨコとも意味のある言葉になります。あらかじめ入っている漢字からカンを働かせて漢字を入れて解いていってください。チェック表を使いながら同じ番号に同じ漢字を入れていき、解答欄にある番号の漢字で答えを導いてください。四つのマスの文字が**四字熟語**一つになります。

(ナンクロとはナンパークロスの略。漢字ナンクロはナンパークロスの漢字版です)



17		15		間	15	髪		換		他	11	14		
	13	二	11		念		6	7	裏		類			
		政		12	12	10	育		処		17	1	12	
	14	民		執	13		12		18	9	18	身		産
		務		6	線		1	費		2		5	1	
		薄		9		9	3		12	新		名		校
2		益	社	4		約	9		5	6	指	導		
		多		10		非	子	供	8		11			書
3	7			販	3	促	5		鋭	8		18	12	
		番		15		品		10	1		前	11		8
16			文	4		17			都	4		権	2	質
	16	店		11		美	11	画		13	16		己	
		街		形	骸	10		15	17	14		目	的	7

チェック表

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18		

答え

11	8	16	3
----	---	----	---

はがきまたはEメールに、①クイズの答え②氏名(被扶養者が応募する場合は被保険者名も併記)③保険証の記号・番号④会社名⑤今号でおもしろかった記事、ご感想など⑥掲載してほしい情報⑦「自由空間」へのお便りをご記入のうえ、下記までご応募ください。

【はがき】〒104-8250 東京都中央区新川1-5-13
全国印刷工業健康保険組合『印刷けんぽ第315号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和4年10月31日(月)

クイズの正解者のなかから抽選で20名の方に、3,000円分のQUOカードを進呈します。

第314号のクイズの答えは「**社会生活**」でした。

「漢字ナンクロ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。当選された20名の方々は、QUOカードを進呈しました。

クイズの正解は、『印刷けんぽ第316号』に掲載します。
お寄せいただいた個人情報は、「クイズの抽選」「自由空間への掲載」「本誌の企画、編集の参考」に利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

メール相談 アプリ「みんなの家庭の医学」

メールでの相談をはじめ、予約相談、また症状や病気についての辞書機能等、様々なコンテンツがご利用いただけます。

アプリ紹介WEBサイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>

団体認証コード

「0」から始まる8桁の保険者番号

「みんなの家庭の医学」



さまざまな悩みや不安にお応えします

無料電話相談

こころの相談ネットワーク

0120-681-199

携帯電話、PHSからご利用いただけます。

月曜～金曜日/9:00～21:00 土曜日/10:00～18:00

※日曜・祝日、1月1日～3日はご利用いただけません。

プライバシーは厳守いたします。相談内容がほか知られることはありませんので、安心してご利用ください。

Special Interview

今日も
笑顔で

辻本好美さん

尺八奏者

休日は自然のある所へ出掛け
心と体をフル充電します！



音に想いを込めて

つじもと よしみ / 1987年、和歌山県生まれ。東京藝術大学音楽学部にて在学中から注目を集める。卒業後は、女性ソロ尺八奏者として本格的に活動を始め、アメリカ、イタリア、フランス、ブラジルなど世界各国から招致され、24ヵ国33都市で公演を行った。現在もライブ活動を中心に日本の伝統楽器である尺八の魅力を広く伝える活動を続けている。

尺八は、父親がたしなんでいたおかげで子供の頃から身近な存在の楽器でした。その音色の美しき、演奏する楽しさに魅力を感じていただけでなく、他の人があまりやらないことに挑戦したいという思いが強く、尺八奏者を目指しました。演奏には一般的に肺活量の多い男性の方が有利なのですが、大切なのはいかに効率よく息を使うことができるか。女性らしく艶やかに、時には男性に負けないくらい力強く、深みのあるパフォーマンスができるように、息の使い方や工夫を重ねる練習を続けてきました。心肺機能を維持するため、水泳もトレーニングの一つとして続けています。

食べることは大好きで、食事は毎回しっかりと取っています。自宅でも外出先でも栄養バランスを考えますが、ストイックになり過ぎないように心掛けています。自分の気持ちに素直に、時にはジャンクフードを口にするのも、とにかく楽しく、幸福感に満たされるような食べ方をしたいと思っています。

お休みの日は、よく自然のある所へ出掛けています。山に登ったり、絶景スポットを訪ねたり、自然の中に身を置くだけで、たくさんエネルギーをもらえる気がしています。そんな場所で吹く尺八もまた格別です。良い音色が出せているかどうか自分に問いながら、心と体をフル充電しています。

