印刷けんぽ

ニュース　No.213

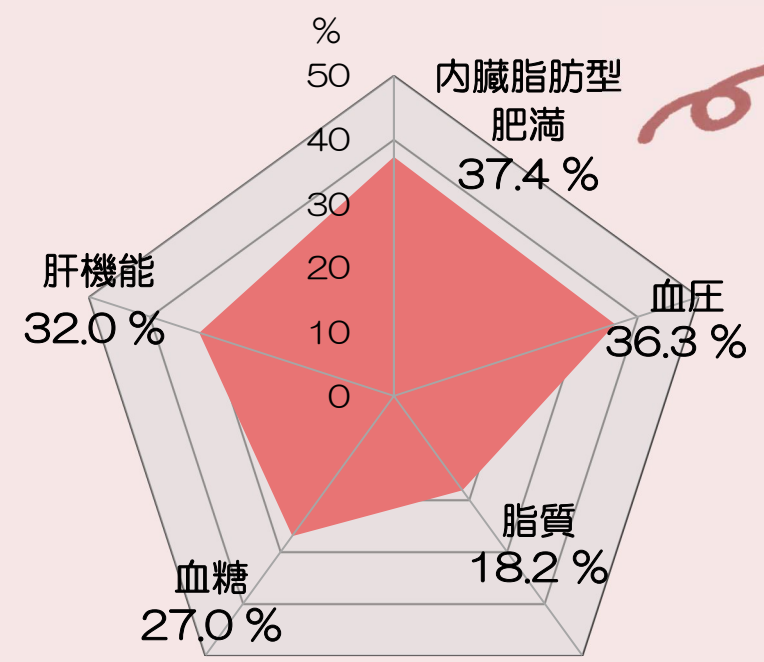
全国印刷工業健康保険組合
東京都台東区東上野１－７－２
☎０３－５８３４－３１８０
令和６年９月１２日発行
https://www.insatukenpo.or.jp

知っ得!!健康情報

印刷健保のみなさん
引き続き肥満にご注意！喫煙率は低下傾向続く

令和５年度に健診を受診した被保険者**約 33,000 名**の健診結果を分析しましたので、ご報告します。

健診結果の有所見率



【分析の結果】
- 被保険者の**約４割の方**が**内臓脂肪型肥満**に該当していて、ここ数年は、横ばいで推移しています。
- 内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満に比べ、**生活習慣病を引き起こしやすい**といわれています。

ポイント

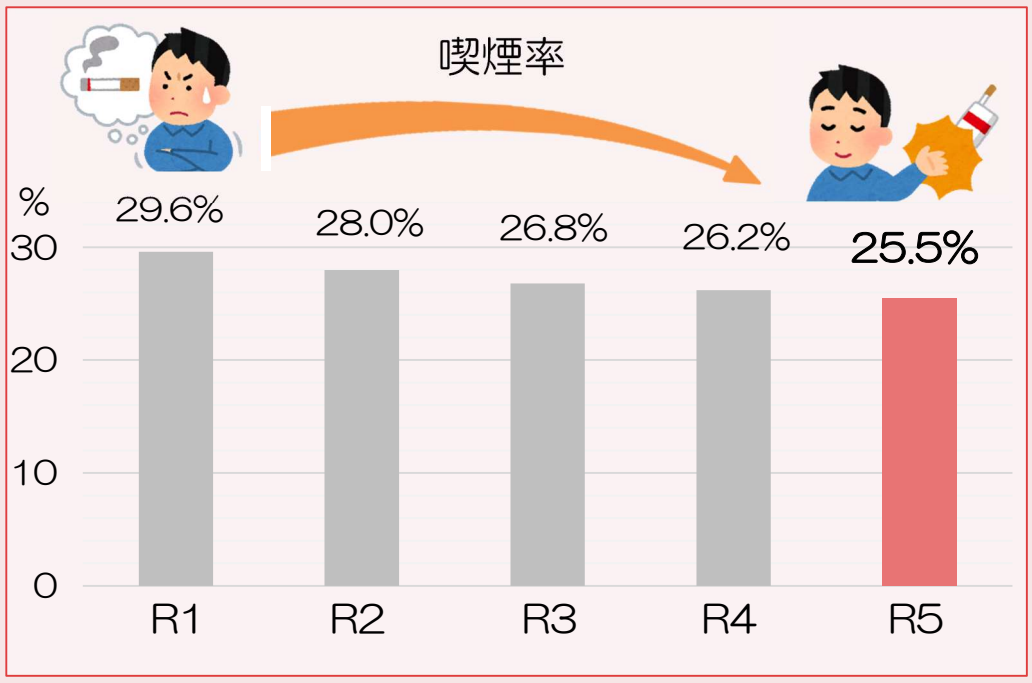
内臓脂肪は、食生活の見直し、運動を増やすなど生活習慣の改善で減らすことができます。

有所見となる基準値

内臓脂肪型肥満	血圧	脂質	血糖	肝機能
腹囲　男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 または BMI　25 以上	収縮期血圧　130mmHg 以上 または 拡張期血圧　85mmHg 以上	中性脂肪　150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満	空腹時血糖　100mg/dl 以上 または 随時血糖　100mg/dl 以上 または HbA1c　5.6%以上	GOT　31 U/L 以上 または GPT　31 U/L 以上 または γ-GTP　51 U/L 以上

喫煙率の経年変化

- 喫煙率は、令和元年度に比べて、**4.1 ポイント低く**なりました。



ポイント

たばこを吸う人は、**内臓脂肪がたまりやすい**ことがわかっています。
印刷健保の禁煙サポートプログラム（無料）にご参加いただくなどして禁煙に取り組んでみましょう。
詳細は、印刷健保のホームページをご覧ください。

印刷健保ホームページ
保健事業ページ

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

令和６年 12 月２日より被保険者証（以下、保険証）が廃止され交付ができなくなります。

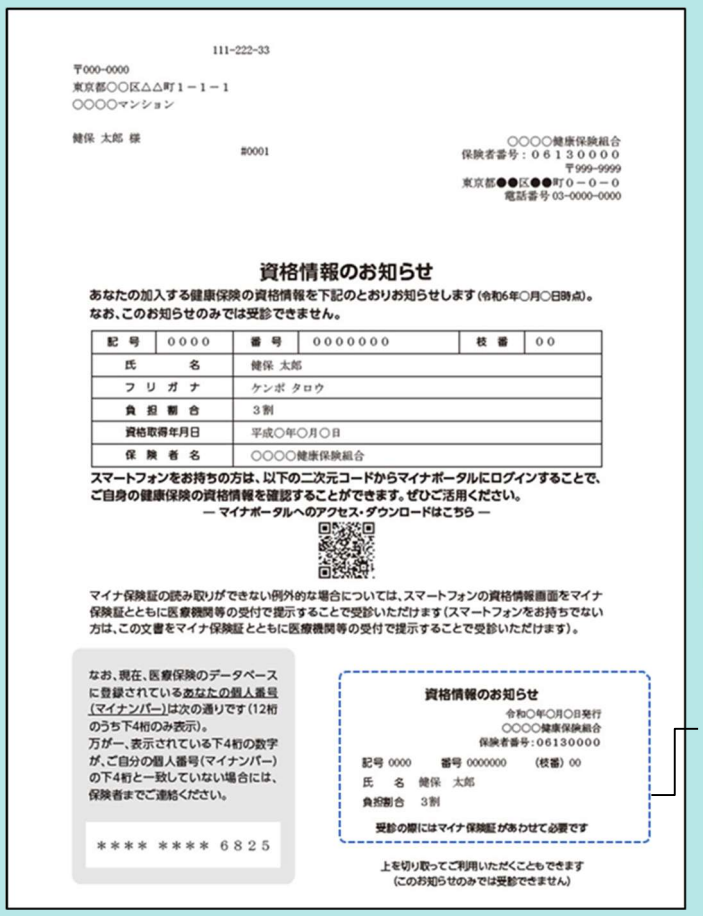
今後は、医療機関等を受診する際の保険資格の確認は、原則、保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード（以下、マイナ保険証）で行う仕組みとなります。

このため、厚生労働省からの通達に基づき、９月中旬に「資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い」を世帯ごとに封入して、事業主経由でお送りいたします。

これは、健保組合で登録している資格情報（個人番号の下４桁を含む）をお知らせし、ご自身で情報の正確性をご確認いただき、加入者の皆様に安心してマイナ保険証を利用していただくことを目的としています。

大変重要なお知らせとなりますので、内容についてご確認いただきますようお願いいたします。

保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください



111-222-33

〒000-0000
東京都○○区△△町１－１－１
○○○○マンション

健保 太郎 様

#0001

○○○○健康保険組合
保険者番号：06130000
〒999-9999
東京都●●区●●町０－０－０
電話番号 03-0000-0000

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年○月○日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	0000	番号	0000000	枝番	00
氏名	健保 太郎				
フリガナ	ケンポ タロウ				
負担割合	3割				
資格取得年月日	平成○年○月○日				
保険者名	○○○○健康保険組合				

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。
― マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら ―

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次の通りです（12桁のうち下4桁のみ表示）。
万が一、表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

＊＊＊＊ ＊＊＊＊ 6825

資格情報のお知らせ
令和○年○月○日発行
○○○○健康保険組合
保険者番号：06130000
記号 0000　番号 0000000　（枝番）00
氏　名　健保　太郎
負担割合　3割
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

上を切り取ってご利用いただくこともできます
（このお知らせのみでは受診できません）

左記の通知書に記載された**マイナンバーの下４桁とお手元のマイナンバー下４桁を照合して、誤りがないかご確認をお願いします。**

誤りがあった場合は、お手数ですが適用課までご連絡ください。

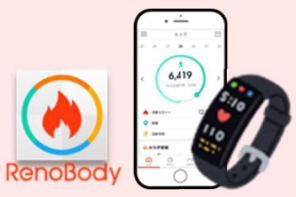
マイナンバーは、マイナンバーカードの裏面に記載されています。

下４桁を照合してください

厚紙となっており、この部分を台紙から剥がすことができます。マイナ保険証とともに医療機関にご持参ください。

【お問い合わせ先】
適用課（内線 301、311～319）

秋季スマホウォーキング大会のお知らせ



開催期間　**令和６年 10 月 25 日（金）～ 12 月 24 日（火）**

スマホウォーキング大会は、職場の仲間やご家族とチームを組み、大会期間中の平均歩数を競うイベントです。歩数計アプリ「RenoBody」（リノボディ）を使って開催いたします。皆さん、ぜひご参加ください！

申込期間
令和６年９月 12 日（木）～ ９月 30 日（月）

申込方法
印刷健保ホームページの参加申込フォームよりお申込みください。

賞　品
チームや個人の成績によって、Amazon ギフトカードをプレゼント！
平均歩数が 3,000 歩以上の方には、参加賞 500 円分プレゼント！

amazon gift card

1. スマホウォーキング大会は全国印刷工業健康保険組合による提供です。スマホウォーキング大会についてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。全国印刷工業健康保険組合保健推進課（TEL :03-5834-3180 受付時間：平日９：00～17:00　土・日・祝日・年末年始を除く）までお願いいたします。
2. Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

※詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

エンジョイ・ホリデー（秋の味覚狩り）を開催します

参加費 **無料**

申込手続き等の詳細は、事業所宛にお送りする通知のほか、印刷健保ホームページにも掲載します。ぜひお申込みください。

芋掘り in 狭山・川越
令和６年 10 月 20 日（日）

みかん狩り in 津久井浜
令和６年 11 月 17 日（日）

○参加資格　被保険者、被扶養者
○申込方法　「参加申込書」にご記入のうえ、郵送または FAX にてお申込みください。
○募集人数　各 200 名

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

講師派遣費用に係る補助事業について

事業所にて、有償の講師を招聘して講習会を実施し、被保険者及び被扶養者 20 人以上の参加があった場合、費用の２分の１（上限 50,000 円）の補助を行っています。

※詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

インフルエンザ予防接種への補助について

対象接種期間
令和６年 10 月１日（火）～ 令和７年１月 31 日（金）

○補助対象者　①被保険者
②中学生以下（※）の被扶養者　※平成 21 年４月２日以降生まれ
○補 助 金 額　1,000 円（おひとりにつき年度内１回）

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

いきいき健康づくり 2024

参加費無料

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「いきいき健康づくり 2024」が開催されます。
この機会に是非ご参加ください。

イベント一覧
ウォークラリー、スマホスタンプラリー、健康づくりオンラインレッスンなど

参 加 資 格　被保険者、被扶養者

申 込 方 法
・東振協イベント参加申込ページ（下記掲載の QR コード）からお申込みください。

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

保健師による
無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】
保健推進課（内線 417～418）
E-mail：kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

オンラインで全国どこからでも相談できます。

- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- 健診結果の見方を知りたい
- 健康について気になることがある
- 健康的なダイエットにチャレンジしたい！

などなど