【QUPIO】とは、<mark>オートバックス健康保険組合が契約</mark>する、利用者の方の健康増進・生活習慣病予防をサポートする ためのWebサービスプログラムです。ちょっと気になる健康情報の提供や、健康診断の結果をわかりやすく表示して お役に立ててもらうなどのサービスを提供しています。

閲覧はスマホでもPCでも!

QUPiOの閲覧はスマホでもPCでもOK! まずはご登録ください。

https://www.qupio.jp/autobacs-kenpo/

QUPiO登録画面へは健保ホームページからリンクでもアクセスできます。 スマホの方は右の二次元バーコードからもどうぞ!



















さらに楽しい健康情報は健康保険組合ホームページへ

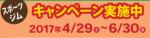
オートバックス健康保険組合ホームページでは、皆様への大切な「お知らせ」はもちろんのこと イベントの参加レポートや、お得なキャンペーンも行っています。

この機会にチェック! https://autobacs-kenpo.jp/

フォールール』"ツーアンス 健康保険組合 だけの

欠e RENAISSANCE お得な法人契約のご案内

系内 スポーツジム スマホアプリ が<mark>お得</mark>り



特典

入会時の手数料

の

特典② 1Day コーポレート会員

1 利用料 通常1,620円(総込) 2 レンタル用品 通常1,400円(総込)

特典② Monthly コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ

レンタル用品 2ヶ月間 通常6.696円(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャッ・ハーフパンツ ※お欧リ扱いのない応請もこざいます。





オートバックス健康保険組合にご加入の方は、スポーツクラブ「ルネサンス」と、(株)リンクアンドコミュニケ

健康アプリの決定版「カラダかわるNavi」が無料でご利用いただけるようになりました!

①毎日、毎食、リアルタイムに、 アドバイスが届きます。

②次に何を食べたらいいかを レコメンドします。

③タイムラインで楽しく、 アドバイスが届きます。



アプリダウンロード iPhone の方 アプリの利用、ダウンロードには AppStore

の方 がe ire

Android の方 Google Play



アプリを起動したら企業コードを入力します。 オートバックス専用 企業コード

発行/オートバックス健康保険組合 〒135-8717 東京都江東区豊洲5-6-52 TEL.03(6219)8877

アプリについて TEL:03-3267-1511 平日10:00~18:00 アプリ内からもお問い合わせをすることができます。

1Dayコーポレート会員の場合は健康保険証をお持ちください。Monthlyコーポレート会員の場合は健康保険証のほかに月会費ニヶ月分と金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印と運転免許証(またはバスポート等)をお持ちください。

ルネサンスの入会への お問い合わせはこちら

お問い **03-5600-5399** 空日 10:00~18:00 ルネサンス 法人会員 (検索

発行責任者/常務理事 杉河 修



プロートリアックアス 健康保険組合

けんぽだより

🌟 2017 養



告 平成29年度予算

平成29年度保険料の内訳 平成29年度任意継続被保険者標準報酬月額 事業所の絶え

特集 意外としらない!? 健康診断のこと



20th Anniversary

健康アプリ「カラダわかる Navi」がご利用いただけます! 【くわしくは最終面へ】 おかけ様で **20**周年

健康保険組合とは

※標準報酬

給与・賞与を段階分けしたもの

であり収入によってそれぞれの

等級区分にあてはめられます。

健康保険組合は相互扶助の制度

一生の間には病気やけがなど、思わぬ出来事が待ち受けているかもしれません。

こんなときのためにふだんから収入(※標準報酬)に応じて被保険者(従業員)が保険料を出し合い、これに

事業主(会社)も保険料を負担して健康と暮らしを守ろうとするための仕組みが健康保険組合です。

健康保険組合は保険者として事業を運営しています。

健保組合の主な財源 → 被保険者と事業主が納める保険料

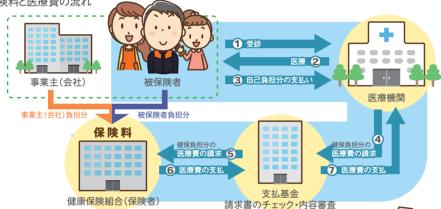
標準報酬 × 保険料率 = 保険料

保険料の主な使い方 → ①保険給付(法定給付・付加給付)…医療費・手当金など

②納付金…高齢者の医療保険を支えるための拠出金

③保健事業…各種検診や保健指導

保険料と医療費の流れ



公告 第141号

事業所の編入

2月1日付で下記の5社が加入しました。これで、当建保の加入者は23社(健保組合は含まず)、約8.400名になります。

事業所(会社)名	所在地	被保険者数	被扶養者数	加入者数
㈱オートバックス秋田	秋田市	63	27	90
㈱オートバックス山形	山形市	100	80	180
㈱京都オートバックス	京都市	67	62	129
㈱広島オートバックス	広島市	93	89	182
㈱オートバックス山口	山口市	68	37	105
5 社合計		391	295	686

公告 第142号

平成29年度 保険料率の内訳

平成29年度の保険料率の内訳は下記のとおりで、被保険者と事業主が半分ずつ負担します。

① 一般保険料率 90 ‰ 変更ありません

このうち、高齢者医療を支えるための納付金に必要な保険料率は31.842%です。

② 介護保険料率 13.6 5 変更ありません

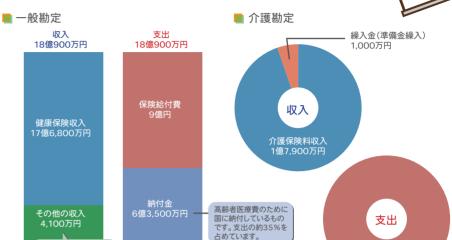
(% = 1/1.000)



公告 第143号

平成29年度予算

去る2月24日に開催された第49回組合会にて、平成29年度予算が可決されました。



予備費 2,700万円

■ 平成29年予算のポイント

▶ 調整保険料収入

▶ 国庫補助金収入

▶ 財政調整事業交付金 ▶雑収ス

①5 社編入による人数増(公告第141号参照)

新たに5社編入し、約690名(被保険者約390名、被扶養者約300名)が加入しました。 このため、主に保険料収入、保険給付費(医療費)、及び保健事業費のうち健診費用が増加します。

②納付金は1億3.200万円の増加

65歳以上の高齢者を支える納付金は増加が続いており、健保財政を圧迫しています。 前期高齢者納付金は1,600万円の増加でしたが、後期高齢者支援金が1億1,400万円も増加しました。 高齢者の医療費は、人数の増加で毎年増加しており、今後も増加が予想されます。

③保険給付費は8,100万円、保健事業費は4,100万円の増加

主に編入による人数増に伴い、医療費などの保険給付費と健診などの保健事業費を増やしました。 新たに被扶養者健診の無料化、歯科検診、禁煙チャレンジの補助などを予算に盛り込みました。

④一般収支は2,700万円の黒字

前年に続き黒字ですが、前期比▲2億5.800万円減の2.700万円になります。

保健事業費 1億900万円

の他の支出 1億3,800万円

⑤介護収支は1.000万円の赤字

編入に伴う人数増で介護納付金が増加するため。

しかし、H29年度からの赤字に備えて積み立てた準備金からの繰入により資金の手当ができるため、 介護保険料率は13.6%に据え置きます。(% = 1/1,000)

公告 第144号

平成29年度 任意継続被保険者標準報酬月額

平成29年度の任意継続標準報酬月額上限は下記のとおりです。

平均標準報酬月額を報酬月額とみなしたときの標準報酬月額

360千円

介護納付金

1億8.900万円









意外と知らない!? 恒原



健診で調べる検査

内臓脂肪型肥満を疑う目安になります。

メタボリックシンドロームの診断基準は、男性85㎝以上、女性90㎝以上です。

▶ **BM** I (計算式:[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗])

肥満ややせを判定します。

最も病気になりにくい状態がBMI22。18.5未満がやせ、25以上が肥満です。



肝臓の障害

► AST(GOT) ► ALT(GPT)

体の重要な構成要素であるアミノ酸を作り出す酵素。

肝臓の細胞が破壊されると、血液中に流出してしまうため、数値が 高くなります。

r-GT(r-GTP)

肝臓の解毒作用にかかわる酵素。

胆道が詰まったり、飲酒量が多いと血中の濃度が上がります。 アルコール性肝炎・胆道の異常・肝硬変などを見つけます。



高加圧

血圧

心臓から送り出された血液が血管に与える力。

圧力が強い状態(高血圧)が続くと、血管が傷つき、脳卒中や心筋 梗塞、腎臓病の原因になります。自覚症状はありません。



空腹時血糖

血液中に含まれるブドウ糖の濃度。

正常な人でも食前と食後で変化しますが、糖尿病だと空腹時でも 血糖値が慢性的に高くなります。

尿中の糖分を調べる検査。

血液中の糖濃度が高いと再吸収しきれ なくなり尿中に糖が漏れ出てきます。





脂質異堂症

コレステロールは細胞膜やホルモンの材料となります。 バランスが崩れると動脈硬化の原因になります。

中性脂肪

体のエネルギー源。

増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になります。

▶ HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻します。

▶ LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。

肝臓から全身へコレステロールを運びます。



腎臓の障害

腎臓に障害があると、体に必要なたんぱ く質が尿中に漏れ出ることがあります。

老廃物の一種。腎機能が低下すると尿中 に排泄されず血液中の値が増加します。

尿酸

老廃物の一種。高値が続くと激痛を伴う

痛風発作を引き起こします。



どの数値も、高値だと多血症、低値だと貧血が疑われます。

赤血球

全身に酸素を運びます。

▶ 血色素(ヘモグロビン)

鉄とたんぱく質が結びついたもの。 酸素を運び、二酸化炭素を回収します。

▶ ヘマトクリット

血液中の赤血球の割合。



心電図

心臓の異常を調べます。

不整脈や心筋梗塞、狭心症を発見します。

がん検診+α

がんの可能性が多少でもあるかどうかを調べる検査です。 異常所見があった場合でも、必ずしも"がん"とは限りません。 がん検診を受診し、結果を振り返り、必要に応じて精密検査を 受けて適切に対処し、不安を取り除いていきましょう!!

* 胃がん(①ペプシノゲン・②ピロリ菌検査)

①胃粘膜の萎縮の広がりや炎症の有無がわかります。 ②胃がんのリスクを高めます。ほとんどが幼少期の感染ですが、 除菌をしない限り胃の中に住み続けます。

一度は検査をしましょう。

* B型肝炎・C型肝炎(ウイルス検査)

肝臓がんの原因の約90%はウイルス感染です。全ての人に 感染の可能性があるので、必ず一度は検査をしましょう。

*前立腺がん(PSA)

前立腺に特異的な抗体で、前立腺に異常があると高値になります。



*大腸がん(便潜血)

大腸に潰瘍やポリープ、がんによる出血の有無を調べます。

招音波



*腹部5臓器(肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓) 各臓器の腫瘤や炎症、ポリープなどの病変をみつけます。

*乳がん(乳房エコー検査)

超音波で観察し、腫瘤を見つけます。乳腺が密な若い人にも適して います。

X線

* 肺がん(胸部レントゲン)

肺の隅々までを映し、肺野部のがん(主に腺がん)を見つけます。

*乳がん(マンモグラフィ検査)

乳房を挟んで圧迫し撮影します。早期のがんの発見に優れてい

細胞診



*子宮頸がん

子宮の入り口(頚部)の組織を綿棒のようなものでこすり取り、細胞 の異常を調べます

最近よく聞く「サードハンドスモーク」ってなぁに?

サードハンドスモーク(残留受動喫煙、三次喫煙)

「タバコの煙成分が壁や衣服などにしみ込み、煙が消えた後でも有害物質を放出し続け、それによって健康 被害を受けること。」わずかなタバコの残留物質でも長時間さらされるため、受動喫煙(二次喫煙)以上の悪影響 があります。特に、子どもは呼吸速度が早く、床やカーペットに接することが多いので、物に付着した残留有害物質 と触れる機会が多いのです。

タバコの粒子の95%は気体なので、ベランダでの喫煙も、換気扇も、空気清浄器も、ほとんど無意味です!!! 喫煙される方は、喫煙後約45分間は外で待機、帰宅後はまずシャワーに向かいましょう!吐く息や衣類に有害 物質が残っています!

喫煙されない方は、外食するときも完全に禁煙のお店を選ぶようにして、自分の身は自分で守りましょう! 特に、妊婦さんやお子さんがいらっしゃるご家庭は、親族ぐるみで煙を絶つことを心からおすすめします。

HbA1c

屋外だけで喫煙する 親のこどもから尿中 ニコチンが検出される



高すぎてヤバい!!!

オートバックスの喫煙率

平成26年度の日本の喫煙率は19.3%(男性32.2%、女性8.2%)です。 当健保の喫煙率は44.7%(男性51.2%、女性24.4%)!(※平成28年度速報値) 非常に高いのです!高い会社だと約70%近く、低い会社でも全国平均を下回る会社はありません。 たばこがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気だからです。今は、医師のサポートを 受けながら、我慢せずに禁煙できる時代です。禁煙は一人では困難です。ご家族や友人で喫煙 されている方に、禁煙外来をお勧めし、サポートしてあげましょう!

