けんぽだより

2023
春号
No.32

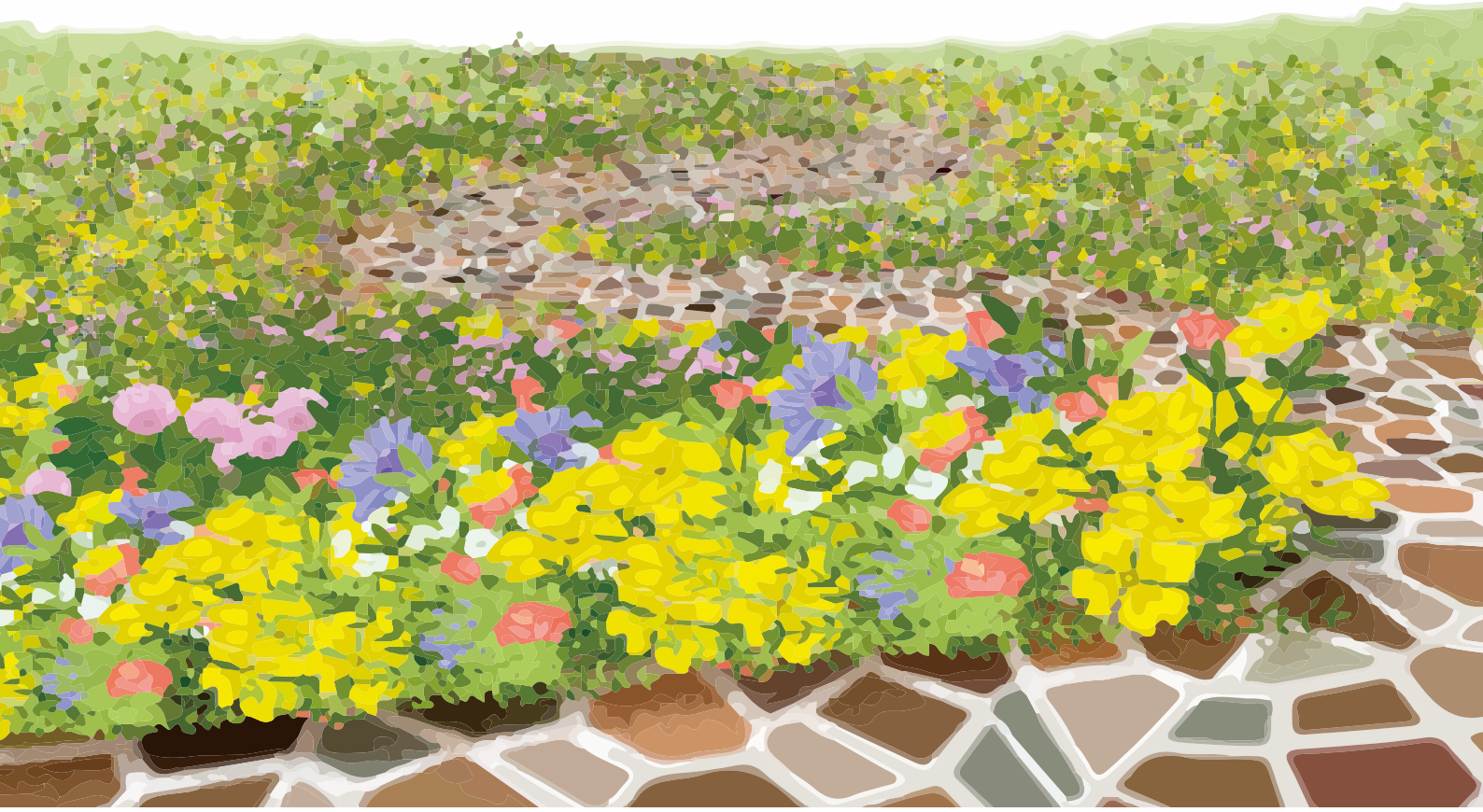
20歳以上の被扶養者の皆さんも対象

受けなきゃもったいない!
オートバックス健康ドック

胃がん検診が変わります
胃部内視鏡検査を追加!

全世代で支えあう仕組みを導入
出産一時金が50万円に

あなたの事業所は何リーグ?
禁煙の「きっかけ」は?
K-1活動



オートバックス健康保険組合

オートバックス健康ドックスタート！！

オートバックス健康ドックは、基本の健康診断と年齢ごとにオプションがん検診が受けられる、オートバックス健康保険組合オリジナルの健康診断です。（人間ドックとは異なります。）

受診期限 2023年9月30日
※被扶養者の皆様は2023年12月31日までに受診してください。

受診対象者 被保険者（全年齢）・被扶養者（20歳以上）

トピック 「リスクを調べる」検査から「みつける」検査に変更！

変更点

New

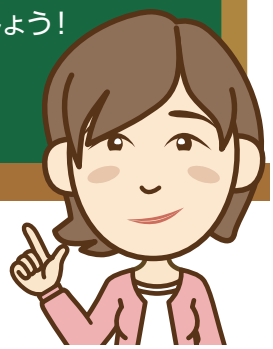
オプション検診メニューに「胃部内視鏡」を追加しました。

45歳から5歳ごと（最後は74歳）が補助対象となります。
これに伴い、「ペプシノゲン検査」は廃止いたします。

POINT!

「ABC検査」・「肝炎検査」は、40歳のみ補助対象となります。

ただし、2023年度は猶予期間としますので、41歳以上で過去未受診の方は今年度のうちに受診しておきましょう！



ご利用について オートバックス健康ドックの予約にはAB健康マイポータルへの登録が必要です。

何のこと？ ログインしたことない… 忘れちゃった… という方は ➡ 健診案内冊子P.6

お問い合わせ オートバックス健康保険組合 健康センター
06－7670－3050

未だ、コロナ禍の影響で予約枠を縮小して検診を実施している医療機関が多くあります。
2か月くらいは余裕をもって、早めに予約しましょう！

三輪先生に聞く!

胃がん検診の受け方Q&A

オートバックス健康保険組合
顧問医　三輪先生

胃がん検診はどのように受ければ良いのか、三輪先生にお聞きしてみましょう!

お答えします!

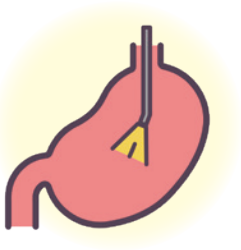
オートバックス健康保険組合
保健師　諏訪さん

Q 胃がん検診に有効な検査項目は何ですか?

A 厚生労働省が推奨する検診指針によると、胃がんによる死亡率を減少させることが科学的に認められ、胃がん検診として推奨できるのは「胃部X線検査」または「胃部内視鏡検査」とされています。「胃部X線検査」で精密検査が必要と判断された場合は、「胃部内視鏡検査」が必要となります。

胃がんがあるかないかを調べる

胃部X線検査では、バリウムを飲みレントゲンを撮ります。



胃部内視鏡検査では、内視鏡を使って直接胃の中を見ます。

Q 胃がん検診に胃部内視鏡検査(胃カメラ)が追加されますが、これからは、どのように受ければよいですか?

A オートバックス健康保険組合では、40歳の節目年齢に、まずピロリ菌抗体検査と胃の萎縮度合いを調べる「ABC検査」を受けていただき、もしピロリ菌感染が判明した場合、適切な除菌治療(胃部内視鏡検査で胃炎を確認すれば保険適用)を行っていただきたいと考えています。
その後はご希望で、5年おきに健康ドックで胃部内視鏡検査を受診することができます。また50歳になると、お住まいの市町村で2年に1回、安価で胃がん検診を受診できるクーポン券が届きますので、そちらも是非ご利用ください。

胃がん検診は、胃がんの早期発見を目的としている検診です。**気になる症状がある場合は、治療や検査が必要な可能性もありますので、健診を待たずに医療機関を受診しましょう。**

K-1 PROJECT K-1活動の達成状況報告 2022年度 認定リーグ発表！

K-1 PROJECT リーグ認定

オレンジリーグ	喫煙率10%未満
ゴールドリーグ	喫煙率10%以上30%未満
シルバーリーグ	喫煙率30%以上45%未満
イエローリーグ	喫煙率45%以上

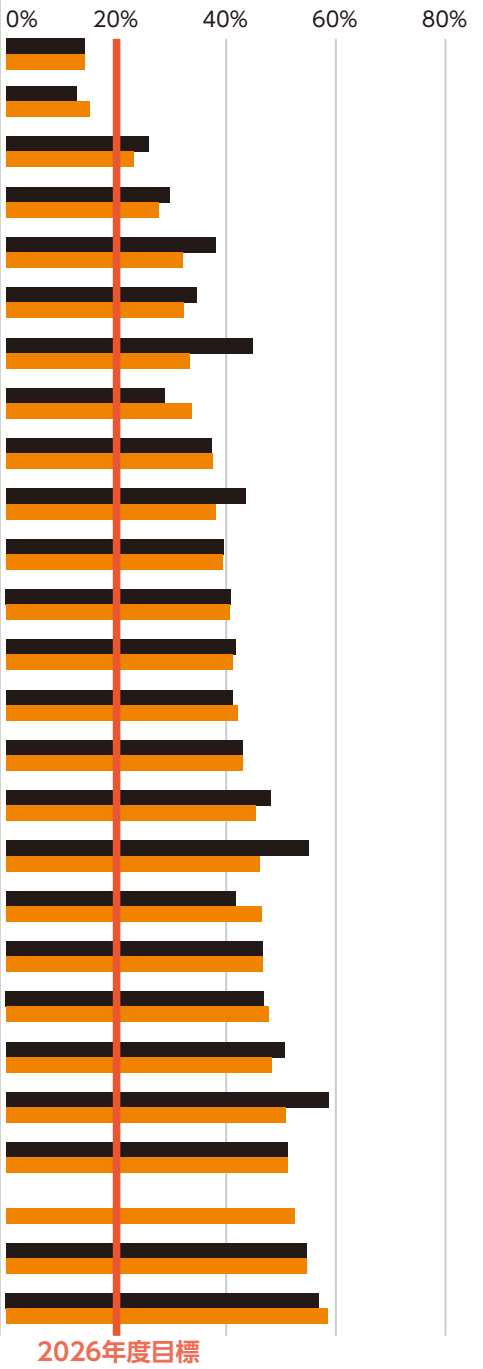
「KV520」は禁煙victory！
2022年度にスタートした、5年後には喫煙率20%以下を目標とする取り組みです。

担当：東澤

■2022 K-1リーグ認定

リーグ	事業所名	2022	目標値	達成率	2021	達成
ゴールド	1 オートバックスフィナンシャルサービス	14.3%	12.0%	83.9%	14.3%	😐
	2 オートバックス・マネジメントサービス	15.2%	認定なし		12.8%	☹
	3 愛知カンパニー	23.2%	15.0%	64.7%	25.9%	🙂
	4 オートバックスセブン	27.8%	25.0%	89.9%	29.7%	🙂
シルバー	5 山口カンパニー	32.1%	30.0%	93.5%	38.0%	🙂
	6 美濃カンパニー	32.3%	29.6%	91.6%	34.6%	🙂
	7 京都カンパニー	33.3%	40.0%	120.1%	44.8%	🙂
	8 オートバックス山梨	33.8%	25.0%	74.0%	28.8%	☹
	9 愛媛カンパニー	37.6%	37.1%	98.7%	37.4%	☹
	10 大阪東カンパニー	38.1%	30.0%	78.7%	43.6%	🙂
	11 南海カンパニー	39.3%	30.0%	76.3%	39.5%	🙂
	12 広島カンパニー	40.7%	40.0%	98.3%	40.9%	🙂
	13 北摂カンパニー	41.2%	30.0%	72.8%	41.8%	🙂
	14 長崎カンパニー	42.1%	30.0%	71.3%	41.1%	☹
	15 香川カンパニー	43.0%	40.0%	93.0%	43.0%	😐
イエロー	16 東京カンパニー	45.4%	45.0%	99.1%	48.0%	🙂
	17 モトーレン栃木	46.0%	40.0%	87.0%	55.0%	🙂
	18 アウトプラッツ	46.4%	40.0%	86.2%	41.7%	☹
	19 車検・板金デポ	46.7%	41.7%	89.3%	46.7%	😐
	20 CAPスタイル	47.7%	43.9%	92.0%	46.9%	☹
	21 栃木カンパニー	48.3%	認定なし		50.7%	🙂
	22 茨城カンパニー	50.8%	47.6%	93.7%	58.7%	🙂
	23 千葉カンパニー	51.2%	48.1%	93.9%	51.1%	☹
	24 熊本カンパニー	52.5%	45.0%	85.7%	0.0%	☹
	25 北日本オートバックス	54.6%	49.7%	91.0%	54.7%	🙂
	26 福岡カンパニー	58.4%	50.0%	85.6%	56.9%	☹

■喫煙前年度比較 ■2021 ■2022



目標値 以前のK-1調査において申告いただいた数値となります。

達成率 ＝(目標値)÷(喫煙率)

KV520は、2022年度にスタートし、5年後の2026年度がゴールです。

😐 喫煙率が前年度と同じ事業所

🙂 喫煙率が前年より下がった事業所

☹ 喫煙率が前年より上がってしまった事業所

禁煙プログラム利用者の声

「多額の税金を払ってくれて
ありがとう（笑）」
って言われたくない!!

店舗勤務 48歳

タバコの税率は61.7%もあります。「なんで他人より税金払わなあかんねん！アホらしい」と禁煙に成功した方もおられました。禁煙には人それぞれの『きっかけ』があるようですね。

オートバックス健康保険組合は、禁煙チャレンジャーを応援します！

どうやって禁煙すればいい? 自力でやめられるか不安… 失敗したらどうしよう… そんな不安な気持ちを持つあなたに、**2つの禁煙サポートをご用意！**
まず、試してみるには**「ノンスモ禁煙チャレンジ」**。短期間の禁煙を体験できます。これでやめられれば万々歳！ 喫煙者の気持ちが分かってくれる医師や看護師に相談しながら、しっかり「卒煙」したい!という方には本格的な**「オンライン禁煙外来」**もあります。
忙しくてもオンラインで受診できて、なんと無料！「卒煙」に1歩踏み出してみませんか?

そんなあなたは
3日間の禁煙「体験」プログラム
ノンスモ禁煙サポート
が**オススメ!**

そんなあなたは
PC・スマホを使った禁煙プログラム
オンライン禁煙外来
が**オススメ!**

いえいえ、今年度の参加費用は…

全額、健保が負担いたします！

詳しくは
コチラ➡

そのほか健保HPでは、禁煙外来クリニックの検索サイトの情報もあります。

ご注意
※2つのプログラムを「同時」にお申込みすることはできません。(ノンスモ終了後にオンライン禁煙外来へのチャレンジは可能です。)
※特別な理由なくプログラムを中止された場合は、費用の一部をご負担いただく場合があります。

公告202号 2023年度（令和5年度）予算について

（単位:百万円）

収入		支出	
保険料収入	2,343	保険給付費	1,181
別途積立金繰入	435	納付金	1,356
その他収入	14	保健事業費	112
		その他支出	108
		予備費	35
収入計	2,792	支出計	2,792

予算のポイント

保険給付費

皆さまが病気や怪我をした時にかかった医療費や手当金のための費用です。扶養者、加入者本人ともに医療費は増加傾向が続いており、今後も増加が予想されます。**また、4月からの法改正により出産育児一時金も原則42万円から50万円に引き上げとなるため**、前年見込額より7500万円増額しました。

納付金

高齢者の医療制度を支えるために国に納付しているものです。今期は前期高齢者給付費、後期高齢者支援金ともに前年より増える見込み。納付金全体で13億5600万円と前年見込額より9800万円増額の予算となっています。

保健事業費

被扶養者の健診費用やみなさまの健康づくりのための費用です。オートバックス健康ドックの健診内容にオプションとして胃部内視鏡検査を追加。45歳以上5歳ごと無料とします。特定保健指導、歯科予防、重症化予防、睡眠検査(SAS簡易検査）、禁煙促進活動のための費用も増額し、前年見込額より2600万円増額した予算となっています。

収支

今年度の保険料収入は横ばいですが、支出では保険給付費及び納付金が増加となるため、別途積立金より4億3500万円を繰入れた予算となりました。

公告203号 2023年度（令和5年度）健康保険料率について

内訳は若干の増減があるものの合計は昨年同様です。

単位:‰（パーミル）=1/1000

	被保険者	事業主	計
一般保険料	48.850	48.850	97.700
(一般内訳/基本保険料)	(20.193)	(20.193)	(40.386)
(一般内訳/特定保険料)	(28.657)	(28.657)	(57.314)
調整保険料	0.650	0.650	1.300
計	49.5	49.5	99.000

公告204号 2023年度（令和5年度）介護保険料率について

介護保険料は、その年度の介護納付金を賄える料率とするため、毎年見直すことが原則とされています。
2023年度については、前年度の17.6パーミルから0.4パーミル引き上げました。

単位:‰（パーミル）=1/1000

	被保険者	事業主	計
介護保険料	9.0	9.0	18.0

公告205号 2023年度（令和5年度）の任意継続被保険者標準報酬月額上限

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円です。（昨年と同様）

公告206号 事業所の削除について

（株）オートバックス山梨が合併により解散したため、4月1日付で削除を行いました。

法改正のお知らせ

2023年4月から

出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金が受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月より従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給について

- 支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。
  *赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。
  ※妊娠4ヵ月（85日）以上の出産（早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む）が対象です。
- 支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額が自動的に支給されます。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。
  ※一部、利用できない医療機関等があります。

詳しくは、オートバックス健康保険組合HPでもご確認いただけます。

睡眠検診

9月頃に実施予定
詳細は別途ご案内いたします。

そのひどいイビキ、日中の眠気は SAS（睡眠時無呼吸症候群）かもしれません

睡眠時無呼吸症候群とは…？

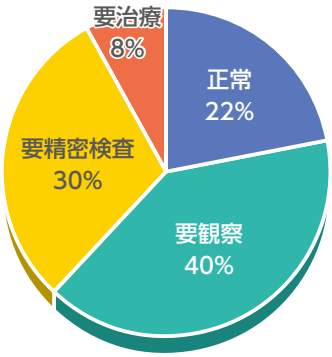
さまざまな合併症を引き起こす！

睡眠と呼吸が妨げられるため、血管、心臓、脳、自律神経など全身にさまざまな影響を与えます。SASの約50%は高血圧を合併します。

交通事故を起こす頻度はSASのない人の約2.5倍！

睡眠時無呼吸症候群の人は、日中に眠気を感じる感じないに関わらず、気付かぬうちに居眠り（マイクロスリープ）を引き起こすことがあり、交通事故の原因となっています。

■2022年度睡眠検診結果



ルネサンス
健康
情報便

教えてくれたのは
山根悟さん

筋骨格LABO代表。米国ナショナル・カイロプラクティック大学を卒業し、米国政府公認ドクター・オブ・カイロプラクティックの称号を取得。著書多数。

カンタン&続けられる

セルフストレッチで疲れをとろう！

肩や首のコリや疲れがたまっていると感じることはありませんか？
そんなときは、軽いストレッチがオススメです。
コリの原因となる体のゆがみがとれたり、肩や首回りがほぐれることで、目の疲れの解消にも有効です。
仕事や家事の合間に、ぜひ実践してみてください。

ひねって刺激する
背中こり
解消

ひとつの姿勢を続けていると肩・首と同じく背中もこり固まることに。上半身をひねることで、筋膜や関節に心地よく刺激を与えられます。

上体をひねって背中の筋膜を伸ばす

1 背筋を伸ばして左手を左わき腹に置き、右手は右の背中に回す。

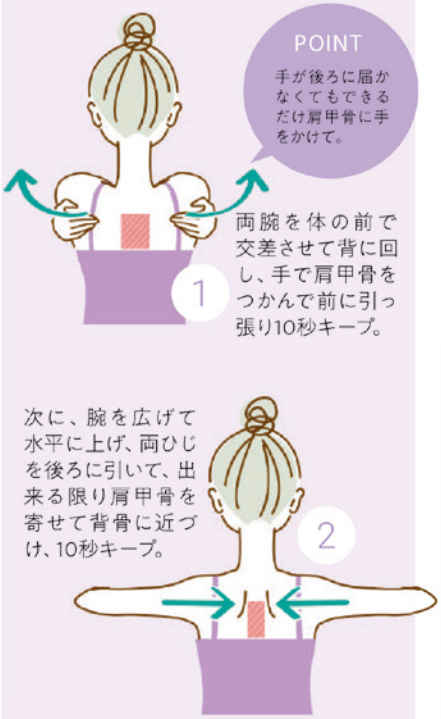
2 上体を左後方に向け、手で誘導するように深めにひねり、10秒キープ。

反対側も同じように行う

肩甲骨をほぐす
首こり
解消

重い頭を支える首にとって大きな負担になるパソコン作業での前傾姿勢。肩甲骨の間を伸び縮みさせ、首や肩周りの筋膜をほぐします。

肩甲骨を手で開いて寄せる



POINT
手が後ろに届かなくてもできるだけ肩甲骨に手をかけて。

1 両腕を体の前で交差させて背に回し、手で肩甲骨をつかんで前に引っ張り10秒キープ。

次に、腕を広げて水平に上げ、両ひじを後ろに引いて、出来る限り肩甲骨を寄せて背骨に近づけ、10秒キープ。

2

筋膜をほぐす
肩こり
解消

肩周りを大きく伸ばすことで、こり固まってしまった筋膜（筋肉を包む膜）をほぐして、効果的に肩こりを解消できます。

肩周りをしっかり伸ばすイメージで

1 姿勢を正し、腕を伸ばして床と平行になるようまっすぐ前に出す。頭を腕の間に入れて10秒キープ。

2 頭を起こして肩を後ろに引き、肩甲骨を寄せるように背をそらせてさらに10秒キープ。

スポーツクラブルネサンスが健康サポート

インボディ（体成分）測定で今のカラダの状態を知ろう（無料）

健康管理アプリで日常生活も楽しく自分管理（無料）

オンラインライブストリームで自宅でフィットネス（有料）

安全・安心の取り組みや宅トレ・健康情報を配信しています！

安全・安心の取り組みについて

ルネサンス公式Facebookページ

ルネサンスの情報はこちらから

RENAISSANCE
ルネサンス施設

提供／スポーツクラブルネサンス　制作／株式会社からだにいいこと

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 TEL03 (6219) 8877　発行責任者／常務理事　岩城 仁志