

サポートしたい。笑顔が続く未来のために。

中部電力健康保険組合
健保と家庭を結ぶ
健康PR誌

みらい

m i · r a · i *

2022
OCTOBER

volume 20

(累計 第524号)

CONTENTS

P1~6 けんぽNEWS

2021年度決算・適正給付へのご協力をお願い
保険証現物確認・被扶養者資格確認調査ご協力のお礼
2022年10月からの法改正
柔道整復師等の施術に係る照会についてご協力をお願い

P7・8 特集 withコロナ時代の基礎疾患予防

「健診」を活用し、基礎疾患予防!

裏表紙 インフルエンザ予防接種費用補助について

P9・10 けんぽNEWS

2023年度の人間ドック等健診の予約開始
スポーツクラブ利用・無料歯科健診

P11・12 シリーズ：事業所訪問 20

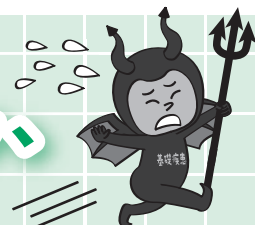
CCNet株式会社

P13 みんなのみらい ヘルシーひろば

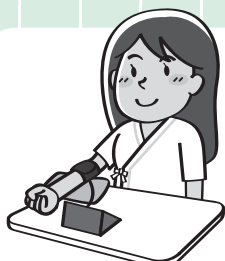
ヨーグルトと納豆、みその健康効果

年間テーマ
withコロナ時代の
「基礎疾患予防」

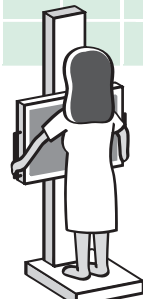
「健康診断」を活用し、 基礎疾患予防



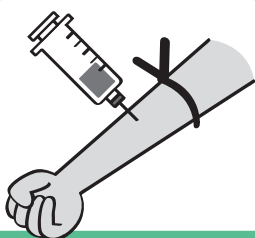
知って活用!
みんな健康!



血圧測定



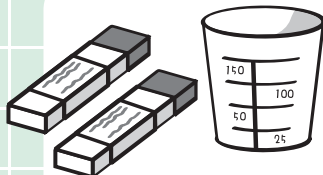
胸部X線



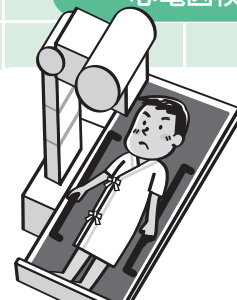
血液検査



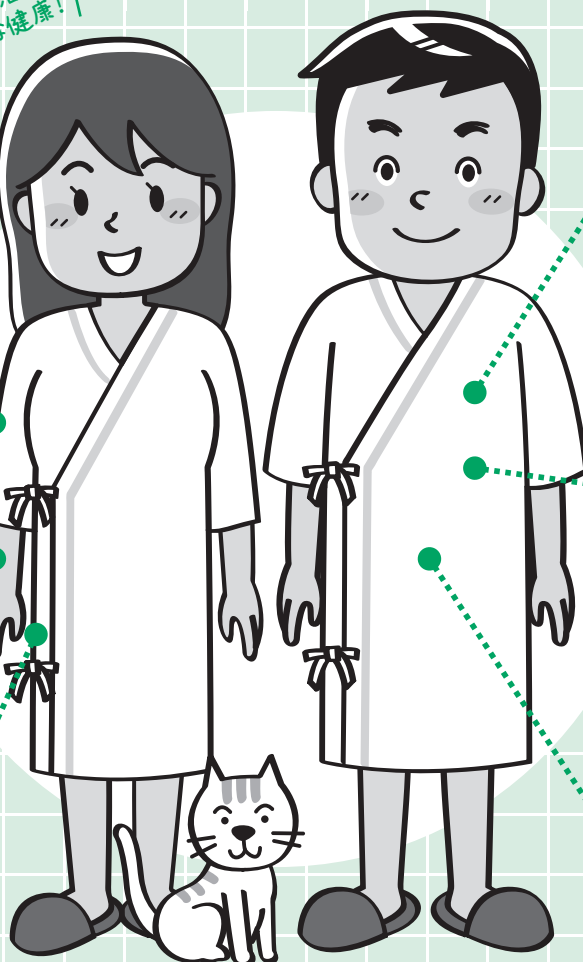
心電図検査



便潜血検査・尿検査

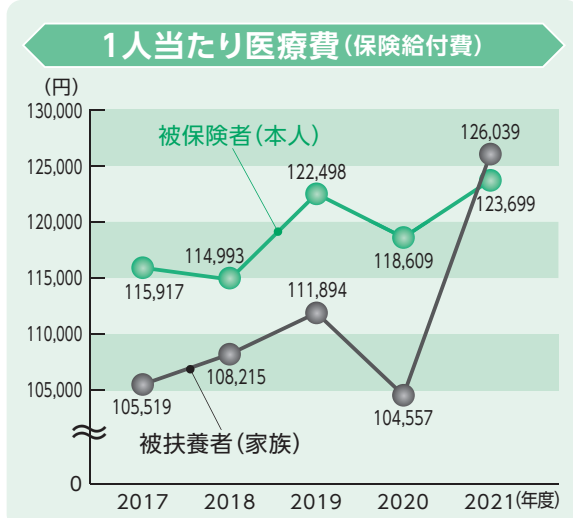
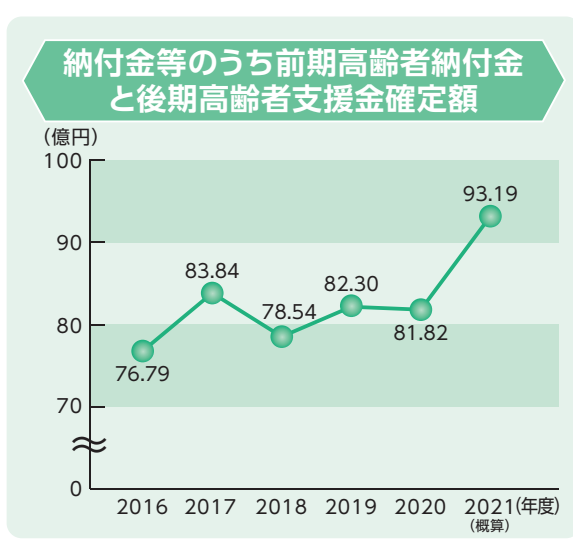
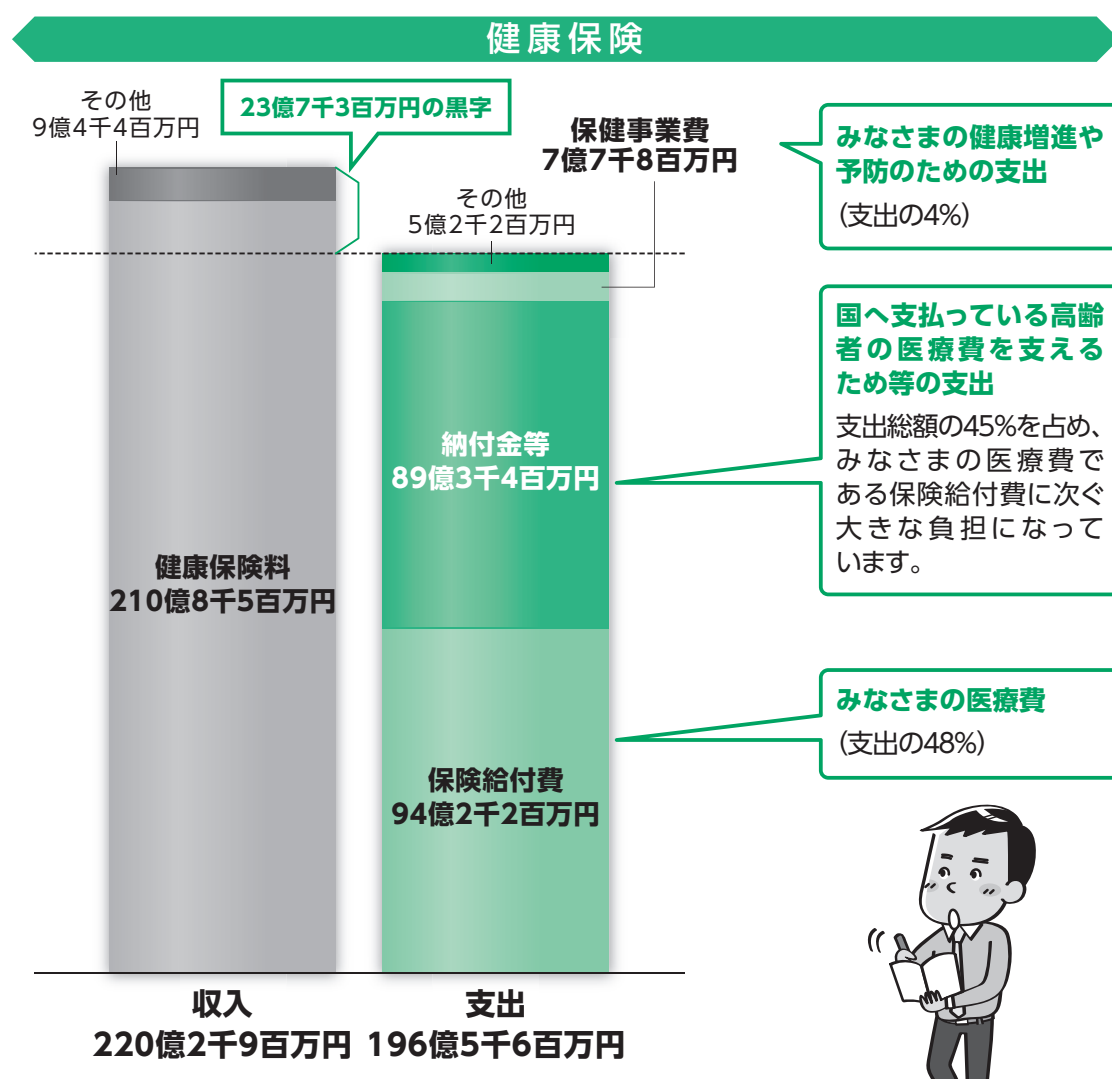
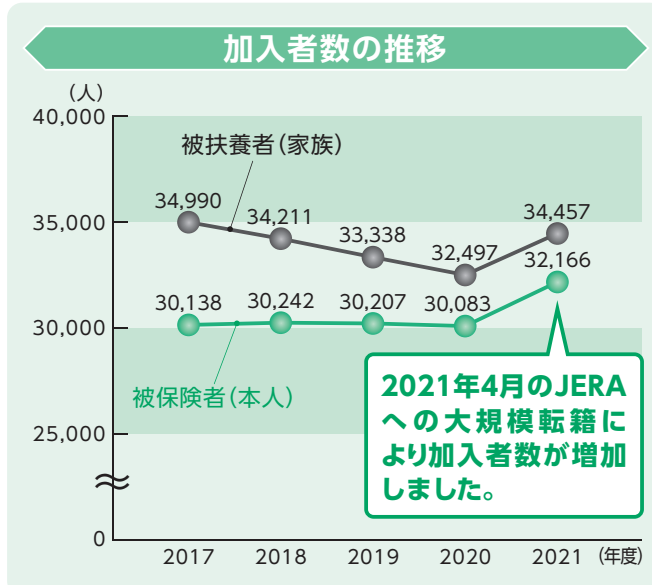
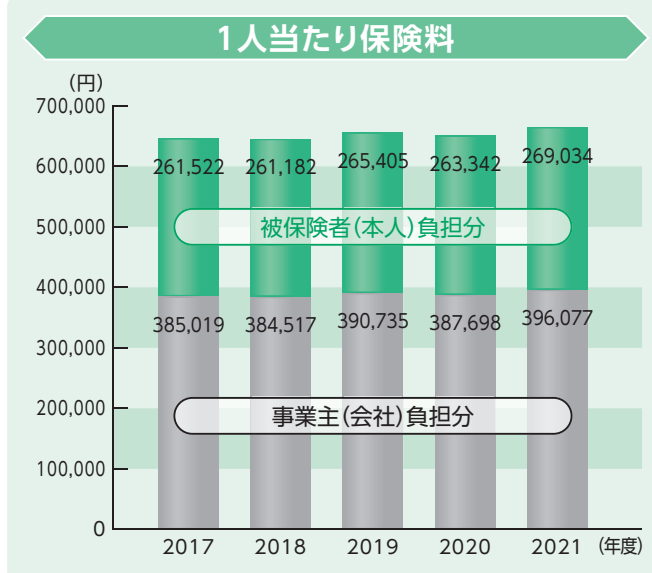


胃部X線





2021年度決算についてご報告いたします (公告第1255号)



6月17日開催の第181回組合会において2021年度の収入支出決算と事業報告が決議され、23億7千3百万円の黒字決算となりました。

中部電力健康保険組合では、みなさまの健康寿命の延伸を図るため、「データヘルス計画」と加入事業主の「健康経営」を車の両輪として連携しながら健康増進および病気の予防のための事業を実施しております。みなさまには「自分の健康は自分で守る!!」という意識を持って、「健診受診→生活習慣の改善・治療→健診受診で結果確認」の健康サイクルをしっかりと回していただき、健康維持増進に努めていただきますようお願いいたします。



2022年3月31日保有財産

種別	金額
法定準備金	4,125,317,385円
別途積立金	17,525,931,131円
その他財産	102,221,617円
介護準備金	620,930,276円
合計	22,374,400,409円

健康保険法で定められた「不測の事態への備え」を目的とした「蓄え」

任意の積立で、保険料収入だけでは支払いが不可能なとき(=赤字)は、ここから取り崩し不足を補います

介護保険の準備金

組合規約を一部改正しました(公告第1256号)

中電興業株式会社の事業所名称変更に伴い、組合規約第4条別表の一部を以下のとおり変更しました。

中電クラブ株式会社 愛知県名古屋市中区
改定日 2022年4月1日

黒字額については決算残金処分として、健康保険分を別途積立金および財政調整事業繰越金※へ、介護保険分を介護準備金へ繰入いたしました。

※財政調整事業繰越金…任意継続被保険者の2022年度保険料を2021年度中に収納した場合、2021年度収入に計上することとされていますが、このうち調整保険料については財政調整事業繰越金として2022年度に繰り越すこととされています。

年間の医療費精算額は約700万円!

届出を速やかに! 適正給付にご協力ください!

みなさまから
いただいた保険料を
正しく使うために
ご協力をお願いいたします。



届出が遅れた方や就職等により新しい健康保険に加入されているにもかかわらず、中電健保の保険証を利用してしまった方等と、中電健保との2021年度の医療費精算額は6,921,758円(123件)でした。

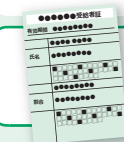
扶養家族に変更があった場合や、医療費助成の該当になった場合等は、速やかに届出をしていただき正しい保険証利用を心がけることで医療費精算を未然に防ぐことができます!

◎公費負担届の未提出による精算…3,507,520円(24件)

こんなときは、「公費負担適用者届」の提出を速やかに!



- 医療費助成を受けている(受けるようになった)とき
- 転居等により医療費助成の制度や内容に変更があったとき



おもな医療費助成

- ・障害者医療費助成
 - ・ひとり親医療費助成
 - ・妊産婦医療費助成
- ※こども医療費助成は届出不要です

機関誌「みらい」
2022年5月号
P4「公費負担届」も
ご参照ください。



中部電力健康保険組合 検索

HOME → 機関誌バックナンバー

◎資格喪失後の受診による精算…1,264,379円(87件)

こんなときは、「健康保険被扶養者異動届<扶養しなくなったとき>」の提出を速やかに!

- 就職して他の健康保険に加入したとき
- パートやアルバイト収入が増えたとき
- 雇用保険の受給が始まったとき

⚠ **中電健保の保険証は使えません!**
(医療機関との調整、精算も毎年多数あります!)



就職先から新しい保険証がお手元に届くまでの間に病院へ行く場合は、いったん医療費総額の10割を支払う必要があります。その後①または②の手続きを行います。

- ①受診した月の月末までに保険証が届いたら、病院の窓口で7割分の返金を受ける
- ②新しく加入した健康保険へ7割分の請求を行う

申請書は
中電健保の
ホームページから
ダウンロード
できます



中部電力健康保険組合 検索

HOME → しゅみがわかる! → 家族の異動

◎その他(学校のケガ等)による精算…2,149,859円(12件)

こんなときは、中電健保へご連絡(052-880-6202)ください!

- 学校(園)の管理下でケガをしたとき
- いったん自己負担をした医療費が市町村等に申請したことで後日全額もしくは一部の医療費が払い戻された場合(例:指定難病、石綿健康被害救済制度等)

ありがとうございました!

2022年保険証現物確認および被扶養者資格確認調査ご協力のお礼

9月に実施しました保険証現物確認および被扶養者資格確認調査につきまして、ご回答にご協力いただきましたことお礼申し上げます。保険給付適正化のため、毎年の実施に引き続きご協力をお願いいたします。

⚠ 証書類が不足していたり、調査内容に不備があった場合は「no-reply@ibss.jp」よりメールが配信されますので、案内に従ってご対応をお願いいたします。**不備メールが届いた場合、調査票は未提出の状態に戻ります。不備内容を改善し再度提出をしていただかなければ、扶養から外していただくこともありますので、ご注意ください!**

※中電健保または事業所担当者より直接ご連絡をさせていただく場合もございます。

●扶養家族から外した状況によっては医療費の精算が発生する場合がありますので、その際は個別に中電健保より連絡させていただきます。

組合会議員の退職および就職等についてご報告いたします

(公告第1244~1254号)

組合会議員(互選)の任期満了に伴い、総選挙を実施した結果、立候補者と定数が同数となり無投票で当選いたしました。また、選定議員についても事業主より解任・選任がありました。

併せて、理事・理事長・監事についても立候補者と定数が同数となり無投票で決定いたしました。

任期は、2024年6月30日までです。



退 職

	選定議員(20名)		互選議員(20名)	
理事	中部電力 マネジメントサービス本部 人事センター	理事長 牛島 章博	中部電力パワーグリッド 三重支社	與後 誠
	中部電力健康保険組合	常務理事 堀 昌宏	中部電力パワーグリッド 三重支社	古川 正明
	中部電力 マネジメントサービス本部 人事センター 企画グループ	荻本 吉彦	中部電力パワーグリッド 本社	渡邊 経士郎
	中部電力 安全健康推進室 健康増進グループ	藤原 裕次郎	中部電力パワーグリッド 岐阜支社	足立 真一
	中部電気保安協会 本店 総務部 人事グループ	星野 悟	JERA	加藤 孝雄
	中電防災 総務部	乾 収	中部電気保安協会	山口 正人
	中電配電サポート 総務部 人事グループ	増田 邦之	テクノ中部	河合 章仁
	中部電力 経営管理本部 財務グループ	島岡 正孝	中部電力パワーグリッド 静岡支社	藤野 大輔
	中部電力ミライズ 業務管理・支援本部 人事グループ	野島 一浩	中部電力パワーグリッド 岡崎支社	野田 健太郎
	中部電力パワーグリッド 本社 総務部 人事グループ	徳増 文彦	中部電力パワーグリッド 本社	林 泰雄
議員	中部電力パワーグリッド 名古屋支社 総務部 人事グループ	堀田 幸道	中部電力ミライズ 名古屋営業本部	堤 一宏
	中部電力パワーグリッド 静岡支社 総務部 人事グループ	法月 道明	中部電力パワーグリッド 岡崎支社	山本 尚樹
	中部電力パワーグリッド 三重支社 総務部 人事グループ	三ツ森 一雄	中部電力パワーグリッド 静岡支社	海野 知広
	中部電力パワーグリッド 岐阜支社 総務部 人事グループ	木村 信子	中部電力パワーグリッド 三重支社	山本 和典
	中部電力パワーグリッド 長野支社 総務部 人事グループ	内藤 広幸	中部電力パワーグリッド 長野支社	坂井 崇人
	中部電力パワーグリッド 岡崎支社 総務部 人事グループ	岡庭 本佳	中電不動産	森 裕昭
	JERA 労務人事部 衛生ユニット	松永 泰伸	中電クラビス	河口 英司
	中電不動産 経営管理部 労務・人事グループ	小野寺 誠	中部プラントサービス	鈴木 大記
	中電クラビス	岩本 雅史	シーテック	小崎 昌和
	シーテック 労務部 ライフサポートグループ	水野 弘子	中電シーティーアイ	山田 義郎

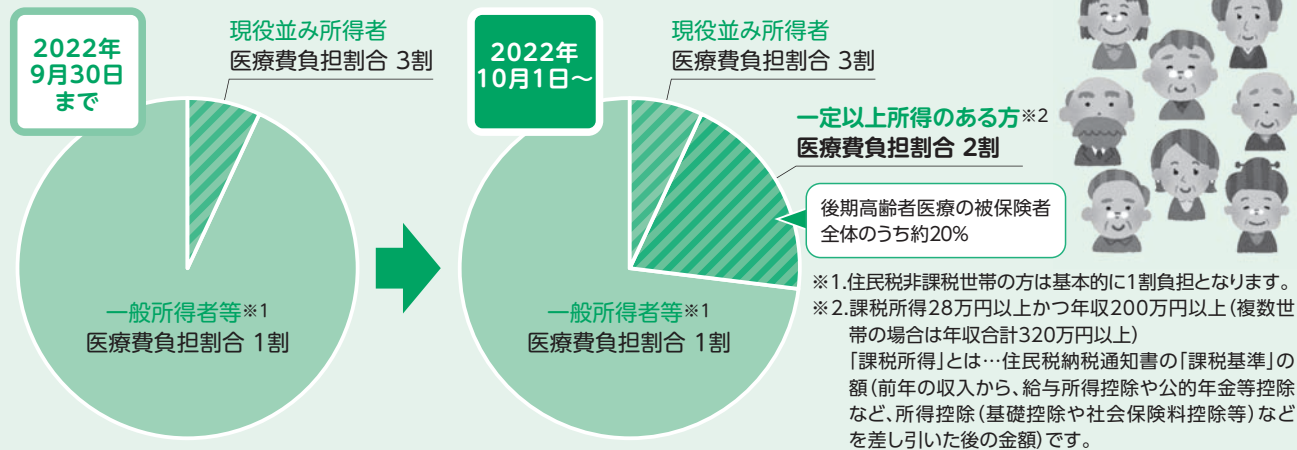
就 職

	選定議員(20名)		互選議員(20名)	
理事	中部電力 マネジメントサービス本部 人事センター	理事長 牛島 章博	中部電力パワーグリッド 三重支社	與後 誠
	中部電力健康保険組合	常務理事 堀 昌宏	中部電力パワーグリッド 本社	渡邊 経士郎
	中部電力 マネジメントサービス本部 人事センター 企画グループ	荻本 吉彦	中部電力ミライズ 名古屋営業本部	堤 一宏
	中部電力 安全健康推進室 健康増進グループ	羽岡 剛	中部電力パワーグリッド 岐阜支社	足立 真一
	中電配電サポート 総務部 人事グループ	増田 邦之	中部電気保安協会	山口 正人
	中電シーティーアイ 経営管理本部 人事部	勝田 浩司	中部プラントサービス	鈴木 大記
	JERA 労務人事部 衛生ユニット	松永 泰伸	JERA	松井 秀典
	中部電力 経営管理本部 財務グループ	福西 慎司	中部電力パワーグリッド 岡崎支社	野田 健太郎
	中部電力ミライズ 業務管理・支援本部 人事グループ	野島 一浩	中部電力パワーグリッド 本社	影山 享
	中部電力パワーグリッド 本社 総務部 人事グループ	増田 裕介	中部電力 再生可能エネルギーカンパニー 水力事業部	小池 保弘
議員	中部電力パワーグリッド 名古屋支社 総務部 人事グループ	小澤 清孝	中部電力パワーグリッド 本社	林 泰雄
	中部電力パワーグリッド 静岡支社 総務部 人事グループ	法月 道明	中部電力パワーグリッド 岡崎支社	杉浦 博志
	中部電力パワーグリッド 三重支社 総務部 人事グループ	市川 貴章	中部電力パワーグリッド 静岡支社	川合 浩三
	中部電力パワーグリッド 岐阜支社 総務部 人事グループ	大津 祐一郎	中部電力パワーグリッド 三重支社	山本 和典
	中部電力パワーグリッド 長野支社 総務部 人事グループ	内藤 広幸	中部電力パワーグリッド 長野支社	坂井 崇人
	中部電力パワーグリッド 岡崎支社 総務部 人事グループ	岡庭 本佳	中電不動産	森 裕昭
	中部電気保安協会 本店 総務部 人事グループ	星野 悟	テクノ中部	河合 章仁
	中電防災 総務部	乾 収	中電配電サポート	宮崎 重史
	中部プラントサービス 総務部 給与・厚生総括センター	阿部 靖幸	シーテック	小崎 昌和
	シーテック 総務・労務部 サポートセンター 労務・厚生グループ	近藤 俊敬	中電シーティーアイ	山田 義郎



一定以上所得のある方は1割→2割に! 後期高齢者(75歳以上の方)の医療費窓口負担割合の見直し

2022年度以降、団塊の世代が後期高齢者である75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれております。その後期高齢者の医療費の約4割は現役世代が負担しており、「後期高齢者支援金」として中電健保でも2021年度約52.6億円を支出しています。支え手である現役世代の負担を軽減するため、一定以上所得(*)のある後期高齢者の医療機関における医療費負担割合が原則1割から2割に引き上げられました。



中電健保からのお願い 柔道整復師等の施術に係る照会にご協力をお願いします

接骨院や整骨院(以下、柔道整復師)での施術は、すべてに保険証が使えるわけではなく、限られた施術にのみ使用することができます。また柔道整復師による施術費用は、病院等での受診費用と同様にみなさまから徴収した保険料で賄われています。適正に使われるべき保険料ですが、一部の柔道整復師による水増し請求や施術部位の付け足しなどの不正請求が後を絶ちません。

保険証の使用が適正であるかの確認をさせていただくため、みなさまが受けられた施術について、委託会社(株式会社大正オーディット)から、照会文書を送付させていただく場合がございます。照会文書がお手元に届きましたら、柔道整復師で受けた施術内容について、ご回答にご協力をお願いいたします。



詳しくは中電健保のホームページをご覧ください

中部電力健康保険組合 検索 <https://www.chudenkenpo.or.jp/>

HOME → しくみがわかる! → 手続きNAVI → 「健康保険の各種手続き」 → 病気やケガをしたとき → 柔道整復師などにかかったとき

来年度から「照会文書の未回答者」の取扱いを変更予定です

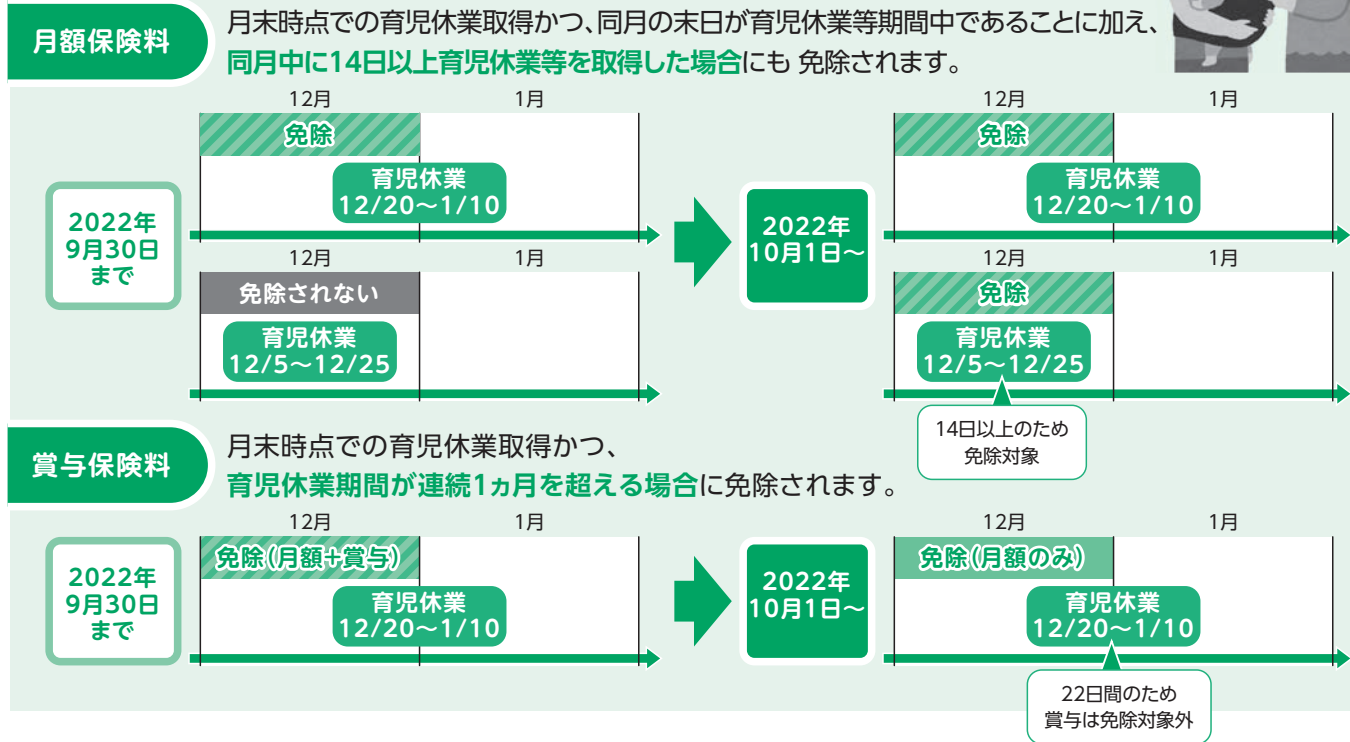
中電健保では、厚生労働省の通知(*)に基づき、来年度より「柔道整復師の施術に関する照会文書」を繰り返し送付しても、未回答となった方に対し、償還払い(施術費用の全額をいったん立て替えて支払い、中電健保へ費用請求を行い払い戻しを受ける仕組み)への変更をお願いする準備を進めております。

※厚生労働省より、柔道整復の施術における「当該患者に対する施術を償還払いに変更できる仕組みについて」の通知が2022年3月22日付で発出され、2022年6月より適用されました。



育児休業中の保険料免除要件の見直し

従来の月の末日時点での産休・育休取得で当月の保険料が免除される仕組みはそのままに、2022年10月1日以降に取得する育児休業に給与・賞与の保険料免除要件が追加されました。



社会保険適用事業所の拡大

働き方の多様化に対応し労働者を守るため、また社会保険制度の持続的な運営のために、パート・アルバイト等の短時間勤務でも条件に該当した場合はお勤め先で社会保険に加入することになります。社会保険の適用は今後も拡大が予定されております。

●社会保険適用条件		2016年10月～	2022年10月～	2024年10月～
事業所	事業所規模	501人以上	101人以上	51人以上
従業員	労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
	勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2ヵ月を超えて使用される見込み	変更なし
	適用除外	学生ではないこと	変更なし	変更なし

パート・アルバイト先から保険証が交付されたら...

『被扶養者異動届』をご提出ください!
現在、中電健保に加入しているご家族にお勤め先から保険証が交付された場合は、すみやかに中電健保の扶養から外す必要があります。届出をお忘れなく!

扶養から外す場合は、『健康保険被扶養者異動届<扶養しなくなったとき>』に保険証を貼付し、事業所(出向されている方は出向元)の健保担当箇所へご提出ください。

申請書は中電健保のホームページからダウンロードできます

中部電力健康保険組合 検索 HOME → しくみがわかる! → 家族の異動 <https://www.chudenkenpo.or.jp/>

※任意継続の方は中電健保へご提出ください。

「健診」を活用し、基礎疾患予防!

生活習慣病と関係の深い基礎疾患の多くは、初期にはほとんど自覚症状がなく、気づいたときには深刻な状態になっていることも珍しくありません。今回は基礎疾患の重症化を防ぐ第一歩となる「健診」の正しい活用法について理解を深めましょう。

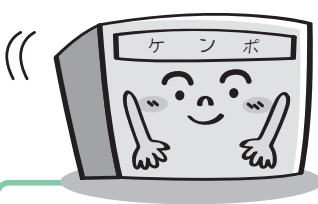


「健診」で何がわかるの?」

毎日食事をおいしく食べて、体の不調を感じることは一切ない。そんな人は、自分を健康そのものと思いついていないではないでしょうか。しかし、健康だと思いついても、生活習慣病がジワジワと体を蝕んでいることがあります。そのチェックをしてくれるのが「健診」です。

年に一度受ける健診は、血液・尿検査、レントゲンなど身体的な負担はそれほど大きくありません。検査項目は限られていますが、基礎疾患の元になる生活習慣病の兆候をキャッチする有効な手段です。

また、「人間ドック」は、がんなどの疾病の早期発見も考慮した高度な健診です。検査メニューが充実しているため、加齢に伴い高まる疾病リスクも考えて、積極的に活用しましょう。



健診ではこんなことを調べます!

血液検査

- ◆一般血液検査…「白血球数」は感染症、「ヘモグロビン量」は貧血、「血小板数」は血液系の病気の指標となります。それ以外にも内臓の病気の兆候を見つけるのに役立ちます。
- ◆血中脂質検査…「中性脂肪」「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」の数値から、動脈硬化のリスクや脂質異常症、脂肪肝のリスクを調べます。
- ◆肝機能検査…「AST/ALT」「γ-GT」などの数値を調べることで、おもに肝機能の状態をチェックします。
- ◆血糖検査…「空腹時血糖」「HbA1c」の数値を調べることで、高血糖、糖尿病の兆候を見つけます。
- ◆腎機能検査…「クレアチニン」「尿素窒素(BUN)」の数値を調べることで、腎臓の働きに問題がないか調べます。

血圧測定

高血圧症の兆候を見つけます。

尿検査

尿中のタンパクは腎臓の病気、尿潜血は結石や腎炎、糖は糖尿病、ウロビリノーゲンは肝臓の病気の発見に有効です。

心電図検査

心房細動、その他の不整脈など心疾患の兆候を見つけます。

胸部レントゲン(X線)検査

肺がんや肺結核など肺に異常がないか調べます。

胃部レントゲン(X線)検査

胃、十二指腸の病気を調べます。

便潜血検査

主に大腸がんによる出血の有無を調べます。

※実施する検査項目、判定基準や名称は健診の種類や医療機関により異なります。

毎年「健診」を受ける必要があるの?」

健診の大切さはわかっていても、毎年受ける必要はないと思っている人もいます。

しかし、健診のメリットは、毎年受けて初めて得られるものです。毎年受けていけば、1年後の数値が急激に悪くなっていた場合、その間にどのような生活習慣の変化があったか確認することができますが、数年間のプランクがあると、難しくなります。

また、たとえ正常値の範囲内でも、少しずつ正常値から離れているのであれば、生活習慣の見直しが必要です。とくに自覚症状がないまま進行する生活習慣病の「芽」を早期に摘み取るには、毎年の健診結果の数値変化をチェックすることが何より大切といえます。

「健診・人間ドック」のおもなメリット

- 1 自覚症状のない生活習慣病の予防ができる(保健指導で改善のアドバイスが受けられる)
- 2 命に関わる病気の発見につながる
- 3 もしも治療になっても、早期発見であれば身体的な負担が少なく済む可能性が高い
- 4 早期に改善できれば、医療費の軽減につながる



「要検査」とはどんな状態?」

健診の結果が「要検査(要再検査・要精密検査)」だったので、再検査を受けたが何も問題なかったという経験をした人もいると思います。「便潜血検査」において「陽性」となった人が、実際に大腸がんだったのは3%足らずといわれています。

しかし、反対にこの検査で進行がんの約80%・90%早期がんの約50%を発見できるといわれており、大腸がんを見つける有効な検査であることも確かです。あくまで「健診」は「スクリーニング(ふるい分け)」ですので、「要検査」になったということは、スクリーニングで何か疑わしい要素が見つかったと理解することが必要です。その原因が検査日の体調による一時的な結果で、必ずしも病気に直結するものではないとしても、あらゆるリスクを考慮して、必ず受けることが大切です。

とくに生活習慣病に直結する、血圧、血中脂質、血糖値が正常値の範囲から外れている場合、早期に治療もしくは保健指導を受けるかどうか、重症化予防や基礎疾患を防ぐことにつながります。

「経過観察」ってどういうこと?

病気の中には、早期に確定診断するのが難しいものがあります。そのような場合は、すぐに治療はしないが、定期的に様子を見る「経過観察」とします。状態を改善する自助努力の余地がある場合は、積極的に取り組むべきで、何もなくてよいということではありません。



HEALTHY COLUMN-これだけは守ろう! 食生活のキホン

ひと口30回かんで食べすぎ防止

血糖値の上昇に反応して満腹感を知らせる満腹中枢は、咀嚼によって刺激を受けるので、かむほど食べすぎを防げます。雑穀などかみごたえのあるものを混ぜるのも効果的です。



量と栄養のバランスでダイエット

弁当箱の中に3:1:2の割合でそれぞれ主食のご飯、主菜となるおかず、副菜を詰めます。決まった容量の中にバランスのとれた食材を入れるため量も制限でき、ヘルシーダイエットにつながります。



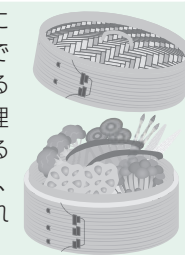
ベジファーストは食事の常識

食事の際、野菜を先に食べることで血糖の急上昇を抑えるベジファーストですが、必ずしも野菜=サラダではありません。キノコや海藻の酢の物、具の多い味噌汁、豆腐など食物繊維や植物性のたんぱく質を豊富に含むメニューもOKです。



揚げ物より蒸し料理をセレクト

揚げ物や炒め物のように油を使わず、蒸すことで余分な脂肪分を落とせる蒸し料理は健康的な調理法。野菜の場合、ゆでるよりも栄養を逃さず、生よりたくさん食べられます。



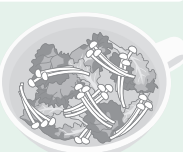
腹八分目の目安は?

健康の基本とされる「腹八分目」ですが、どの程度かわからない人も多いのでは? そんなときは「もう少し食べたい」と感じたところで終えることを心がけてください。



夜遅い食事のルールは?

夕食は就寝3時間前に済ませるのが理想ですが、できない場合は、豆腐、野菜スープ、ゆで卵など、糖質と脂質を抑えた低カロリーメニューが基本。空腹のままだと脳が覚醒して良質な睡眠の妨げになるので、食事抜きはオススメできません。



スポーツクラブをご利用ください

スポーツの秋です！体を動かすにはよい季節です。

中電健保では、スポーツクラブルネサンス、コパンスポーツクラブとスポーツネットワークSAMの3社の法人会員になっています。

各施設ともにコロナ対策も万全に整っています。ぜひご利用ください。

スポーツクラブルネサンス



コパンスポーツクラブ



スポーツネットワークSAM



ルネサンスでは、ご自宅でヨガや各種トレーニングのプログラムに参加できる「オンラインスタジオ」もありますよ

詳しくは中電健保のホームページをご覧ください

中部電力健康保険組合 検索 HOME → 健康づくりに役立つ! → スポーツクラブ
https://www.chudenkenpo.or.jp/



2023年度の間ドック等健診の予約が始まります!

今年から
中部電力の方も全員
Pep Up
からのお申込みとなります。

申込期間：2022年11月1日～2022年12月20日

受診期間：2023年3月1日～2023年12月31日

申込方法：①受診を希望する中電健保の契約健診機関へ予約

②Pep Upに予約内容を入力

①と②の両方を行って申込完了となります。

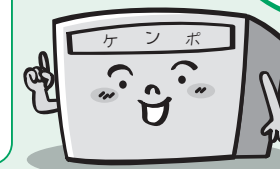
※Pep Upと健診機関はデータ連携していませんので、健診機関への予約が必須となります。



健診機関への予約内容をお確かめのうえ、Pep Upへ登録してください。毎年、健診機関名・予約日・胃の検査内容・オプションの間違いが多くあります。

なお、健診機関への予約内容とPep Upの登録内容に相違があった場合は、健診機関への予約内容を優先させていただきます。

同封の「2023年度人間ドック等健診のご案内」もご覧ください。



Pep Up未登録の方はこちらからお手続きください。

無料歯科健診を実施しています

ご家族と一緒に歯科健診に行きましょう!

対象者：被保険者および被扶養者(中学生を除く15歳以上)

実施期間：2023年3月31日まで(長野県については2022年12月30日まで)

実施回数：1人2回まで(上期・下期各1回)

健診費用：無料(歯石除去等の歯面清掃は含まれていません)

健診内容：歯と歯肉の状態の確認、口腔内のセルフケアの指導等

申込方法：中電健保のホームページ→健康づくりに役立つ!→歯科健診→【概要】の利用する県からお申込みください。



80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」。

現状は、50歳以上では2年に1本強の歯が失われており、60歳ですでに17.8本と20本を下回っています。80歳以上の1人平均は4.6本となっています。歯が抜けて義歯になると咀嚼機能も低下し食べる楽しみが減ってしまいます。全身の健康にも影響を及ぼしますので、いくつになっても自分の歯で食べる楽しみを保つようにしましょう。



詳しくは中電健保のホームページをご覧ください

中部電力健康保険組合 検索 HOME → 健康づくりに役立つ! → 歯科健診
https://www.chudenkenpo.or.jp/

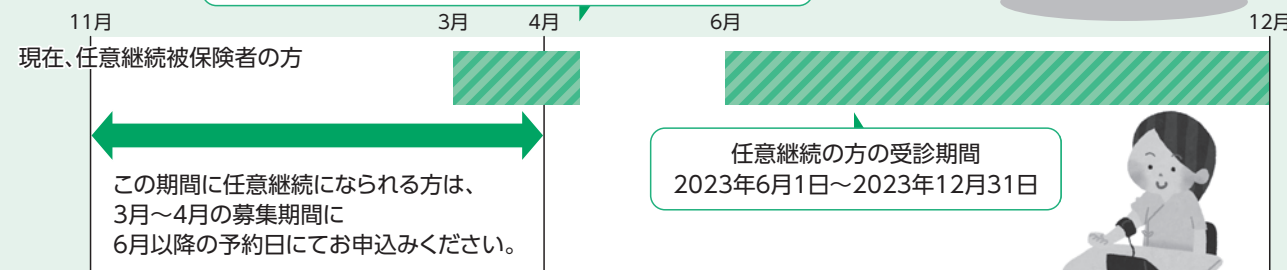


任意継続被保険者の方

2023年3月に人間ドックのご案内をお送りいたします。対象となるのは、2023年4月1日以降も中電健保の加入者である方です。11月～3月に退職し、任意継続被保険者となる方は、3月のご案内時にお申込みをお願いします。

募集期間と受診期間にご協力をお願いします。

任意継続の方の募集期間2023年3月～2023年4月20日



なお、在職時に会社補助により窓口負担がなかった方は、任意継続被保険者になりますと中電健保の半額補助のみとなるため、窓口負担が発生しますのでご注意ください。

※人間ドックの費用補助は1年に1回となります。在職時に受診された場合、同じ年度での補助は適用されませんので、ご注意ください。

シリーズ:事業所訪問 20

CCNet 株式会社

2022年10月1日より、社名を中部ケーブルネットワーク株式会社から「CCNet株式会社」に変更いたしました。



業務内容

当社は愛知・岐阜・三重の3県下に8つの局・支局を配置し20市区町(約25万世帯)で放送・通信サービスを展開しています。お客様にお困りごとが生じた際にも、局・支局からいち早くお客様宅へかけつける等、放送・通信のトータルサービスを地域密着で提供しています。加えて、局・支局はそれぞれが「小さなテレビ局」として、地域情報を発信するコミュニティチャンネルの番組づくりからオンエアまでを手掛けています。

従業員数

216名(男性130名/女性86名)(2022年9月時点 出向社員、派遣社員を除く)

事業場について

「全ての従業員が安全に安心して働くことのできる職場環境づくり」をモットーに局舎の移転新築を始めとした執務環境の整備等、ハード面の整備に取り組むとともに、フレックスタイム勤務制度、育児短時間勤務の適用等、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方への支援に積極的に取り組んでいます。

産業医・保健師の業務内容

- 産業医2名(月に1日) 保健師1名(月に8日)本店と各局を定期的に巡回
- 健康相談の実施(8事業所を定期的に巡回)
- 健康相談の実施(8事業所を定期的に巡回)
- 保健師による生活習慣改善対象者への個別フォロー
- 過重労働予備群の面談実施
- 衛生講話会の開催
- 女性セミナーの開催
- メンタル疾患長期休務者の復職時の面談および復職後定期面談の実施



産業医さま、保健師さま、ご担当者さま



健康経営優良法人2022認定証

まずは「健康経営優良法人2022」認定おめでとうございます。一言コメントをお願いします。

ありがとうございます。

これまでも「従業員が働きやすい職場環境づくりの推進」に取り組んでおり、さらなる推進施策の一環として2021年度から産業保健師による健康指導・相談や、各種健康増進の取り組みを新たに行いました。このような心と身体の健康づくりに関する取り組みが評価されたものと考えております。

今後も、従業員一人ひとりが健康を維持し、その能力を十分に発揮できる環境を拡充し、「ワーク・ライフ・バランス」を推進することで、働きやすい職場づくりに努めてまいります。

従業員の健診受診率100%を継続するためにどのような取り組みをされていますか?

2022年度より次の2点について福利厚生制度を拡充し、人間ドックをより受けやすい形にしました。

- 40、45、50、55、60歳に到達する従業員は、人間ドックの費用のうち自己負担分を、会社が負担
- 今年度より新設したカフェテリアプランの利用メニューの中に、各種健診の受診費用補助枠を設け、最大30,000円まで補助

健診受診後、有所見者への再検査・精密検査受診勧奨(重症化予防策)はされていますか?

健診結果に基づく保健師との個人面談を徹底し、面談時に有所見者への産業医面談や、病院での再検査・受診を強く促し、再検査受診のフォローを実施しています。

また、その後の健康管理へのフォローについても継続して実施しています。

女性の健康保持・増進に対する取り組みについて教えてください。

女性活躍推進に関する取り組みの優良企業として、厚生労働大臣の「えるぼし」認定で3段階目となる3つ星を昨年7月に取得しました。

女性に限った取り組みとは異なりますが、子育てサポート企業として、厚生労働大臣の「くるみん」認定も本年6月に取得しています。

昨年11月には、保健師が講師となり、女性限定の「女性セミナー」を開催しま

した。女性ホルモンの話を中心に、年代や役割により多岐にわたる悩みを網羅し、「我慢せず、自分を大切に」という内容で、各局・支局をWEBで繋ぎ、都合が合わなかった方にも録画したものを配信



えるぼし、くるみん認定証

することで女性全員に受講していただきました。

また、本店や各局の女性従業員による社内ワーキングを立ち上げ、より働きやすい職場になるよう課題を話し合い、女性のみならず全従業員が活躍し、安心して長く働き続けられるよう、会社に提言していく場を定期的に提供しています。



女性セミナーの様子

こんな取り組みも!

心身の健康のために①

2021年度より保健師に勤務をお願いしています。従業員が自身の健康やプライベートなどさまざまな相談をしているようです。その中で、メンタル不調など産業医面談が必要と判断された場合は、タイムリーに産業医との連携を行ってもらいます。

また、産業医には新入社員への講話と個人面談を新入社員研修の中で実施いただき、ちょっとしたことでも相談しやすい環境をつくってもらっています。

心身の健康のために②

各事業所単位で、健康づくりサポートを実施し、その一環として、ラジオ体操(運動習慣の定着)の実施や一斉退社デーの設定(過重労働防止)をしています。



ラジオ体操の様子

コミュニケーション促進のために

今年度から管理職と部下の1on1ミーティングを導入し、毎月末に実施しています。業務の進捗や予定の確認を中心に、体調の変化等コミュニケーション促進を図っております。

また、年度末には経営層が各局・支局を回ることで、従業員全員が社長と話す場をつくっています。意見交換を行い、さらなる働きやすい職場づくりに努めています。



1on1ミーティングの様子

お知らせ

開局30周年

当社は2022年1月17日をもって、開局30周年を迎えました。これもひとえに、当社をご愛顧いただいておりますお客様をはじめとした当社に関わる全てのみなさまのお陰と心より感謝しております。開局30周年サイトでは、30周年を記念したオリジナルのショートムービーやミュージックビデオを公開しております。ぜひご覧ください。



30周年記念Cちゃん

「えるぼし」認定の3つ星をはじめ、女性セミナーや社内ワーキングなど女性活躍推進に努めていることがとても印象的でした。女性のみならず、管理職と部下の1on1ミーティングや経営層との懇談会により従業員の声を聴き、より働きやすい環境づくりに努めている様子が伝わってきました。開局30周年、誠にありがとうございます。取材のご協力ありがとうございました。



毎年10月は「健康強調月間」!

健康保険組合連合会では、健康保険組合加入者の健康の保持・増進を図り、健康無関心層への生活習慣改善の気づきを与えるとともに、一人ひとりの「健康寿命の延伸」につなげることを目的として、10月1日から31日までの1ヵ月間を「健康強調月間」と定めています。

スローガン 「NEW NORMALにプラス」

中電健保では、人間ドック等健診・インフルエンザ予防接種の費用補助、無料歯科健診、Pep Up(スマチャレ・情報提供等)、スポーツクラブとの提携等の事業を実施しています。ぜひお役立てください。



みなさまのご意見・ご感想を中電健保ホームページよりお寄せください。

こちらからどうぞ <https://www.chudenkenpo.or.jp/>



こちらからも↑

ホームページ「機関誌バックナンバー」右下 → 機関誌「みらい」アンケート

●みらい脳力クイズ

下の文字を並び替えると、3つの単語が出てきます。出てこないものはA~Dのうちどれでしょう?



カ	プ	ヤ	モ	ユ	ジ	ン	マ	ツ
ゴ	オ	サ	キ	パ	ボ	ン	ウ	イ

解答

答えは「みらい2023年1月号」に掲載します。(アンケート回答後にも確認できます)

前号のクイズの答え=A:4 B:10 C:2

●編集後記

人間ドック等健診の申込時期になりましたね。

私は、昨年、人間ドック後の再検査において、人生初の手術でポリプを切除しました。良性と結果が出るまで「ポリプ〇cm がん」など検索をして戸惑いましたが、本当に怖いのは再検査を受けずに放置し、治るはずの病気が手遅れになることです。

健診結果に対し自己判断をしがちですが、安心するためにも再検査や精密検査をどうしようか迷われている方、ぜひ病院に行ってください! (Y・Yより)

マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込をした方と、公金受取口座登録をした方に、それぞれ7,500円相当のキャッシュレスサービスのポイントが付与されるため、私も申込みをしました。

現状、マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関や薬局が少なく、中電健保における7月19日時点での保険証利用登録率も「11.7%」と低調ですが、マイナンバーカードを利用することで、マイナポータルから特定健診・薬剤情報を閲覧できるため、対応可能な医療機関が増えて、より一層の健康管理に役立てられることを期待しています。

(R・Oより)

SUPER FOOD

免疫力を高める

監修: 菊池 真由子 管理栄養士

ヨーグルトと納豆で免疫力アップ!

免疫の7割を支える「腸」

免疫とは「疫(えき)びょうき)を免(まぬ)か(れる)」という意味。つまり、病気から体を守る自然治癒力です。この免疫力の約70%を支えているのが腸です。まずは腸の環境を整えることで、免疫力をアップさせましょう。

効率よく善玉菌を増やすヨーグルト

腸の中では、大きく分けて善玉菌と悪玉菌が天秤状態になっています。善玉菌の割合が大きいと免疫力が上がります。その善玉菌の代表格が乳酸菌やビフィズス菌。これらをもっとも効率よく補給できるのがヨーグルトで、たつぷり含まれた善玉菌が腸に届けられます。もちろん乳酸菌飲料も免疫力アップに役立つ食品です。

現在の研究では、乳酸菌などの菌の種類にこだわるよりも、菌の数を確保するほうが健康効果が高いとされています。ですから、選ぶならトクホ(特定保健用食品)マークのある商品がおすすすめ。乳酸菌などの数が豊富でしっかりと善玉菌を増やすことができます。

プラス納豆で「腸」元氣!

そして善玉菌を強力にサポートするのが納豆。納豆菌は、納豆に含まれるオリゴ糖などと一緒に善玉菌のえさになり、善玉菌の数を増やして活性化させるのです。

腸内環境の善し悪しはウンチの状態で見分けます。1~2日に1度排便があり、黄褐色のバナナ状であれば合格。コロコロとした粒状のウンチであればストレスなどで腸内環境は黄色信号。便秘や下痢であれば赤信号です。ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆で善玉菌を補給しましょう。



みそ

日本全国に、地方オリジナルのみそがあります。いつの時代も、みそ汁とごはんは日本人の食卓には欠かせないものです。



出身地によって、異なるみそを食べて育つ日本人

仙台東みそ、会津みそ、信州みそ、八丁みそなど、地方ごとに独自のみそを発展させてきた日本人。出身地によって、慣れ親しんだみそ汁の味が異なるところが、日本の食文化の豊かさともいえます。

みそは原材料によって「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3つに分けられます。ブレンドするとさらに複雑な風味となり、各家庭好みの味が作れます。

みそには大豆のパワーがたっぷり

みその主原料は大豆です。毎日みそ汁を飲めば、大豆に含まれる栄養成分をコンスタントに補給できます。大豆は良質のたんぱく質が豊富で、大豆イソフラボンは女性ホルモンに働きかけ、

更年期障害や骨粗しょう症予防に役立ちます。大豆のレシチンとサポニンがコレステロールを低下させ、血管の弾力性を保ち、生活習慣病予防に効果的です。

ミネラルも豊富
みそにはマグネシウムやカリウム、カルシウム、鉄などのミネラルや、ビタミンB群とビタミンEも豊富に含まれています。貧血対策や血行促進、抗酸化作用も期待できます。

よく「みそは塩分が多いから」と心配する人がいますが、みそ汁1杯の塩分は約1.4gで、それほど多くありません。季節の野菜をたっぷり入れて、ぜひみそ汁を楽しみましょう。

おすすめ! みそ料理

漁師風かつお汁

- 玉ねぎは薄切り、かつお(刺身用)は1cmの厚さに切る。
- 小鍋に和風だし汁を沸かし、玉ねぎを加え、透き通ったらかつおを加え、サッと火を通す。
- 火を止め、みそを溶き入れたらできあがり!



インフルエンザ予防接種費用補助について



中電健保ではインフルエンザ予防接種費用補助を以下のとおり実施しています。



	愛知県在住の方	愛知県外に在住の方
対象者	65歳未満の被保険者および被扶養者（接種時に中電健保に加入されている方） ※65歳以上の方はインフルエンザ予防接種法により市区町村の補助にて接種をお願いいたします。ただし、65歳の誕生日の前々日までに接種した場合は、中電健保の補助対象となります。	
接種補助券	あり 愛知県在住の方へ配付しています。 愛知県内の病院のみで使えます。	なし
申請方法	申請不要 ◎接種補助券を利用することで、窓口でのお支払い時に補助が適用されます。 例) 接種金額4,500円の場合、窓口でのお支払い金額は2,500円となります。 ◎接種補助券を利用されなかった場合は、Pep Upにて申請してください。その際、接種補助券の画像添付もお願いします。	Pep Upから電子申請 ◎Pep Upログイン後、「各種申請」からお手続きしてください。 詳しくは中電健保のホームページをご覧ください。 ◎2回接種される方で、1回の接種が2,000円未満の場合は、2回接種後に領収書2枚を画像添付のうえ、申請してください。
接種期間	2022年10月1日～2023年1月31日	
申請期間	2022年10月1日～2023年2月28日	
支給金額	上限2,000円／人	
支給日	すでに補助適用のため給付はありません。	月末までの申請は翌月20日（土・日・祝の場合は前日）給付合算にて給付 ※会社によっては翌々月の給付になるケースがあります。

接種補助券について

2022年9月5日時点の登録情報をもとに1回のみ補助券を発行し、ご自宅へ送付しています。よって、新たに扶養家族になられた方や紛失された場合は、補助券発行ができませんので、Pep Upから申請してください。また、今年度65歳になられる方は接種補助券が発行できない仕組みとなっています。誕生日の前々日までに接種された場合は、Pep Upより申請をお願いします。



以下の場合は精算となりますので、申請の際ご注意ください。

- ◎接種時に中電健保の資格を喪失している場合
- ◎接種補助券を利用し、さらにPep Upで申請し給付された場合

Pep Upについて



- ◎電子申請内容に不備等ある場合は、1週間程で登録のメールアドレスへ「差し戻しのお知らせ」をいたします。差し戻しのお知らせがない場合は、不備はありませんので「支給決定のお知らせ」をお待ちください。
- ◎支給決定のお知らせは、申請の翌月第3営業日頃に登録のメールアドレスへ「支給決定のお知らせ」をいたします。