



あらゆるライフシーンの「大切な手続き」に神電けんぽのホームページを!

当健保組合では、みなさまへの情報提供のために、スマホやPCからご利用可能なホームページを公開しています。健康保険のしくみや給付の内容、健康づくりにお役立ていただくためのさまざまな情報を網羅しているほか、各種の申請用紙も掲載していますので、必要なときに手軽にダウンロードしてご活用ください。

※掲載内容は随時更新されます。



病気やケガをしたときの医療費の支払いについてなど、こちらで解説しています!

申請用紙のダウンロードはこちらから!

最新のお知らせを知りたいときは!

本誌のバックナンバーも見ることができます!

ヘルシーウォーキング大会の特設ページです!

<https://www.sindenkenpo.or.jp> **神電けんぽ** **検索**

お知らせ 健保連神奈川連合会の2023年度100キロウォークの開催可否等の情報は同連合会ホームページでご確認ください。<https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/>

神奈川県電子電気機器健康保険組合

神電けんぽ

題字は堀之内初代理事長揮毫

2023
秋号
No. 230



日本大通りのイチョウ並木 (神奈川県)

神電健保のホームページ <https://www.sindenkenpo.or.jp>

主な掲載項目

- 第18回ヘルシーウォーキング大会 途中経過報告2
- ウォーキングでいろいろトクすることがあるかも?3
- 使っていますか? ジェネリック医薬品4
- 保養施設のご案内等5
- 事務局だより6
- ホームページのご案内 ほか8

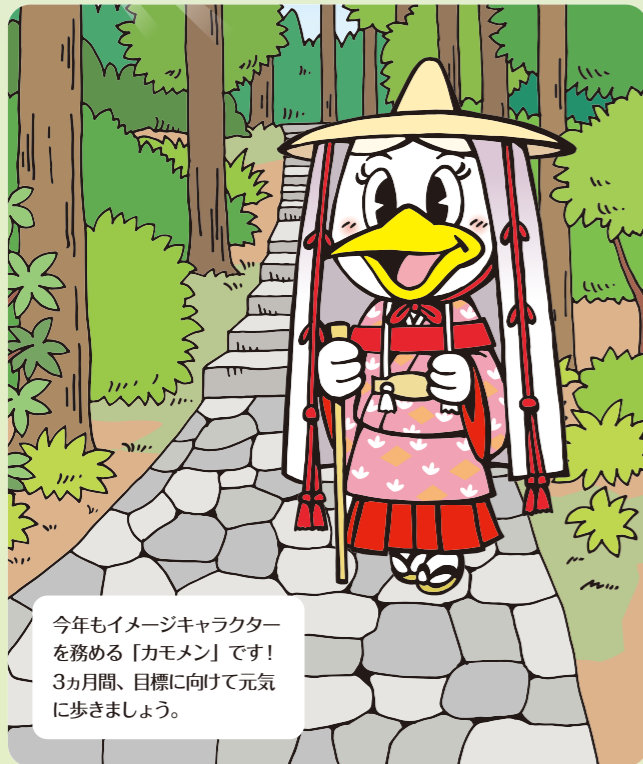
DATA		(2023年8月末日現在)
被保険者数	20,350人	
平均年齢	44.90歳	
被扶養者数	13,259人	
扶養率	0.65	
平均標準報酬月額	386,465円	
事業所数	178	
健康保険料率	92/1000 (一般保険料率+調整保険料率)	
介護保険料率	19/1000	

ご家庭に持ち帰ってみなさんでご覧ください。

第18回

ヘルシーウォーキング大会のご案内

途中経過報告



今年もイメージキャラクターを務める「カモメン」です！3か月間、目標に向けて元気に歩きましょう。

今年のコースは「カモメンと行くノスタルジック旅行」チーム対抗戦も開催します！

第18回ヘルシーウォーキング大会は、1日平均1万歩、3か月間で90万歩を目標とした紙上（ウェブ）ウォーキング大会です。期間は残り約1カ月。ケガのないよう、がんばりましょう！

大会期間は**11月30日（木）**まで！
期間内90万歩の達成めざして今日も一歩を踏み出しましょう！

途中経過報告

第18回

ヘルシーウォーキング大会

エントリー数（970名）
エントリー用紙で申し込み：86名
ウェブから申し込み：884名

個人 トップ10

順位	合計歩数	(1日平均)
1位	933,692歩	(46,685歩)
2位	907,074歩	(43,194歩)
3位	848,091歩	(47,116歩)
4位	644,889歩	(32,244歩)
5位	624,427歩	(32,865歩)
6位	561,840歩	(46,820歩)
7位	537,675歩	(26,884歩)
8位	534,717歩	(26,736歩)
9位	530,386歩	(25,256歩)
10位	490,696歩	(23,366歩)

チーム対抗戦

参加チーム数：42チーム
参加人数：165名（3～5名で1チーム）

順位	チーム名	(平均歩数)
1位	GodPeak	(469,873歩)
2位	KOMICHI-KL	(432,626歩)
3位	カオマンガイ	(429,260歩)
4位	Heart Mind	(401,290歩)
5位	チーム北浜withW	(341,197歩)
6位	ピクミン♥	(329,340歩)
7位	Z坂	(329,132歩)
8位	くつ	(293,101歩)
9位	チームきら改	(288,299歩)
10位	左脛骨高原骨折	(266,565歩)

※ウェブによる参加者成績（9月21日現在／入力日数20日以上の方）

ウォーキングで **トク** することがいろいろあるかも…？

ウォーキングに特別な道具は必要なく、費用もかかりません。それどころか、やりかたによっては人生をすこやかに過ごすうえで「トクする」ことがあるかもしれません。

1日1時間以上歩くか歩かないかで生涯医療費に**100万円以上**の差が!?

男女を40歳から追跡して調べた結果、1日に1時間以上歩く人は、1時間未満しか歩かない人に比べ、一生にかかると医療費が男性で約114万円、女性で約50万円抑えられたことが明らかになっています（東北大学 2011年）。



1日の歩行時間を30分以上に増やすと将来の要介護度認定リスクが**約30%減**に

40歳以降の12年間における1日の歩行時間を調査したところ、この間「常に30分未満」だったのが「30分以上」に増えた人は、要介護認定リスクが0.69に、「常に30分以上」だった人は0.64と、約30%低くなっていることがわかりました（東北大学 2013年）。

速めのウォーキングを**1日30分以上、週5日以上**行った場合HDL（善玉）コレステロール値が上がる

HDLコレステロール値を上げるためには、「1回に30分以上の運動で、1週間に900kcal以上のエネルギーを消費すること」が必要といわれます。これをクリアするのが「1日30分以上、週5日以上」の速めウォーキングです。

1日10分、ガソリン車の利用を控えそのぶん、徒歩を含む移動手段に置き換えれば、**CO₂排出削減量は年間で588kg**に

この削減量は、冷房（暖房）の設定温度を1℃上げた（下げた）場合のCO₂排出削減量の約20倍！ウォーキングは節電にも効果をもたらします。

時速4.8km以上の「速歩き」は同3.2km未満の「ゆっくり歩き」に比べ**約2.7倍**ものサクセスフルエイジングに!

「サクセスフルエイジング」とは、がんや心臓病、糖尿病といった重大な病気にかかることなく年齢を重ねること。速く歩くのを続けることで、健康に過ごせる時間が長くなる可能性があります！

使っていますか？ジェネリック医薬品

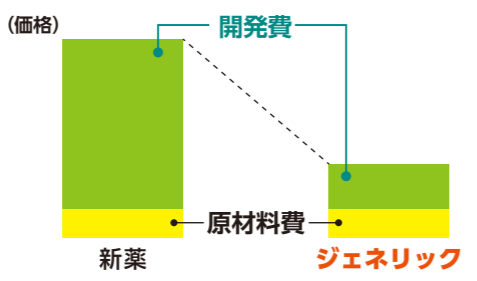


「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

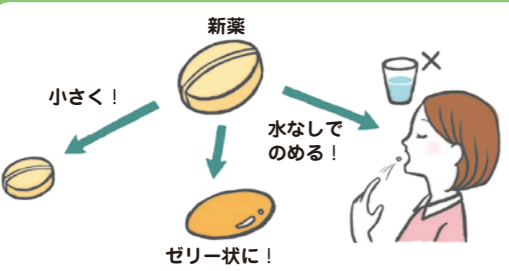
※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。開発費用が抑えられるため、新薬と比べると、半分から1/3の低価格となっています。



えっ、そんなに安くなるの？うれし～



2 新薬にはない工夫がされています

- 安だけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。
- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠） など

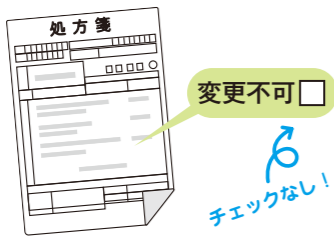
AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存じですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品なのです。まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。

AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！

3 実際に処方してもらおう

●お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていない場合は、ジェネリック医薬品に変更することができます。



●「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にわたり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。

ジェネリック医薬品を使えばおサイフよろこぶ！

ルネサンスで、一緒に始めよう！
家族と、友達と、トレーナーと。カラダ改善！

友達と一緒にリラックスタイム！
仲間と一緒に楽しく！
トレーナーと一緒に頑張られる！

期間限定 10/1(日)▶12/3(日)

月額固定 使いたい放題プラン
おすすめ! 月々10,450円 (税込) Monthly コーポレート会員

●月会費 2か月分
●レンタル用品 最大2か月分 通常3,740円/月(税込) 0円
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い
1回 1,980円 (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 入会当日 0円
通常1,760円/回(税込) 0円
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ!

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう!



予防接種を受ける!

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株 (2023～2024年シーズン) ※流行を予測して選定されます。

A型株	B型株
A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)	B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)	B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

「家庭用常備薬等」補助金付の斡旋をご利用ください 申込締切日：1月19日(金)

今年度も、疾病対策の一環として、家庭用常備薬等の補助金付き斡旋を行います。希望の医薬品等をご自身でお選びのうえ、申し込みいただくものです。ご自宅への配送も可能ですので、急な発熱や腹痛、ケガなどのときに役立つ救急医薬品等の備えや、これからの季節の疾病対策のためにもぜひご利用ください。

申込締切日は1月19日(金)となります。
ご案内がお手元に届きましたら、お早めにお申し込みください。

ご注意

申込内容に誤りがあると、資格確認等に時間がかかるため、お届けまでに1カ月以上かかる場合がございます。

お申し込みの際は保険証をお手元にご用意し、保険証の記号・番号および被保険者名をご確認のうえ、お申し込みください(ご家族の方がお申し込みをすることはできません)。

11/9 (木) 健康管理委員研修会が開催されます

各事業所の健康管理委員の方にご出席いただき、健康管理委員研修会が開催されます。講師の方をお迎えして講義を行います。

事業所事務担当者のみなさまへお願い

特定健康診査のデータは、保健指導実施の際に必要となりますので、健診実施後、必ず健診機関から結果データを当健保組合にご提供いただくようご協力をお願いいたします。なお、XMLデータ作成にかかる費用は「データ提供料」として当健保組合に請求してください。

人間ドック等 契約健診機関ニュース

■名称・所在地変更

新名称：公益財団法人ふくおか公衆衛生推進機構
ガーデンシティ健診プラザ
(旧名称：公益財団法人ふくおか公衆衛生推進機構
福岡国際総合健診センター)
新所在地：福岡県福岡市中央区大名2-6-50
福岡大名ガーデンシティ・タワー5階

■名称変更

新名称：横浜石心会病院
(旧名称：さいわい鶴見病院)

みなさまの健康管理を応援します！

当健保組合の各種補助金のご案内

当健保組合では、被保険者のみなさまおよびご家族の健康管理にお役立ていただくため、健康診査、人間ドック、インフルエンザ予防接種、歯科健診などに対し、補助金を支給しています。

詳しくは、当健保組合のホームページ (<https://www.sindenkenpo.or.jp>) をご覧ください。

補助金の支給には申請が必要です！

申請方法 添付書類とともに、お勤めの事業所を通して当健保組合までご提出ください。

- 注意事項**
- 実費額(税込)が補助額未満の時は、実費額を補助します。
 - 各種補助金の申請は、年度内1検査につき1回に限りです。
 - 被保険者(任意継続被保険者を除く)にかかる健康診査について、実費額(税込)から事業主負担相当額4,000円を控除した額に対して6,000円を限度に補助します。

健康診査

検査名	種目	補助金支給限度額	対象者
特定健康診査	診察(質問票)、身体検査(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、肝機能(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP))、脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール)、血糖(①空腹時血糖(または随時血糖)②HbA1c(①②どちらか実施))、尿糖・尿蛋白以上の全種目	6,000円	満40歳以上の ①被扶養者 ②任意継続被保険者
健康診査 (特定健康診査に係る 詳細検査を含む)	一般健康診査、胃検査、心電図検査、聴力検査、便潜血検査、HCV抗体検査等実施	6,000円	①被保険者 ②満20歳以上の 被扶養者
婦人健診	乳がん健診、子宮がん健診	10,000円 ※乳がん健診のみは5,000円、 子宮がん健診のみは5,000円	①被保険者 ②被扶養者

人間ドック

検査名	補助金支給限度額	対象者
人間ドック	30,000円	満35歳以上の ①被保険者
脳ドック	15,000円	②被扶養者

【対象者の年齢】
受診日の属する年度末現在の年齢

歯科健診

歯科健診の種類	補助金支給限度額	対象者
口腔診査、口腔衛生指導、予防処置、歯周疾患予防のための簡単な歯石除去(保険診療は除く)	2,000円	①被保険者 ②被扶養者

その他

種類	補助金支給限度額	対象者
インフルエンザ 予防接種補助	4,000円	①被保険者 ②被扶養者

