

覗いてみないか、

アスリートの健康投資



続けてみないか、

あなたの健康投資

インフルエンザ予防接種の費用補助案内 インフルエンザ予防もお忘れなく!

インフルエンザ予防接種の費用補助を受ける方は
年内(12月31日)までに接種・申請を完了してください

武田健保ではインフルエンザにおける保健事業として、被保険者(本人)ならびに被扶養者(家族)がインフルエンザの予防接種をした場合に、1回5,000円を上限にその接種費用を負担します。

接種期間・申請期間とも年内中(12月31日まで)ですので、早めに予約して接種を済ませてください。



今年は接種期間も
申請期間も同じで
年内までだよ!

- 予防接種費用補助対象者 / 武田健保の被保険者(本人)ならびに被扶養者(家族)
- 接種期間および申請期間 / 2022年10月1日(土)~2022年12月31日(土) **【期限厳守】**
- 接種回数および費用補助 / 接種期間内での1回の実費費用(消費税込) 上限5,000円
※13歳未満のお子さまが2回接種した場合は2回分を補助します。年齢は接種日時点の満年齢とします。

費用の申請方法

【個人接種の場合】

健保ホームページより申請システムにログインしてください。
申請方法の詳細は、健保ホームページ等で改めてご案内します。
なお、補助金の申請には必ず**領収書**が必要となります。



【集団接種の場合】

事業主主催の集団接種についても武田健保が事業主に対して費用負担しています。
したがって個人の負担はありませんので、武田健保への費用補助の手続きは不要です。
詳細は事業主からの案内を確認してください。

領収書提出時にご注意を!

①接種者氏名、②接種日、③金額、④インフルエンザワクチン接種が明記されている領収書であること

※上記の内容①、②、③、④の項目が一つでも表示されていない場合は不可となりますので、ご注意ください。

2回分の接種費用を一括で支払った場合も、領収書は接種日ごとに発行してもらうこと。

補助対象にはなりません!!

- ・海外で接種
- ・日本で不認可のワクチンの接種(フルミスト等)



覗いてみないか、アスリートの健康投資

心身のコンディションがベストでなければ、高いパフォーマンスは発揮できない。そのため、アスリートは練習と同じくらいコンディショニング(健康投資)に力を入れる。

食事



36歳のプロサッカー選手
長友佑都

食事の管理が、
自分史上最高のコンディションの決め手に

現在も、圧倒的なパフォーマンスをみせる長友選手。それを可能にしたのが「ファットアダプト食事法」。糖質を1食60g程度に抑え、肉や魚から良質のたんぱく質と脂質を積極的にとり、糖質・たんぱく質・脂質のバランスを3:3:4に保つもの。これによって全治2カ月半と診断された肺気胸を、1カ月半も早く回復させた。その後も、しなやかな筋肉でケガが少なく、脂質をエネルギーとして効率よく使えるようになって持久力も向上。体も心も自分史上最高に仕上がっているという。

生活リズム



日本が世界に誇る
元プロ野球選手
イチロー

特別なことをするために、ふだんどおりの当たり前のことをする

つねに結果を出すために、調子がいいときの習慣をルーティンにしていたイチロー選手。毎朝カレーライスを食べていたのもそのため。この徹底したイチロー流の健康管理が、数々の偉業を支えていた。

睡眠



前人未到の
プロサッカー選手
カズこと三浦知良

得点するより、ベストな状態でありつづけるほうがすごいこと

55歳の今も現役でありつづける三浦選手。体調のバロメーターとして睡眠を重視している。ほかにもテニスの錦織選手や元スピードスケートの小平選手など、睡眠にこだわるアスリートは多い。

姿勢



スキージャンプ界の
レジェンド
葛西紀明

疲れない体が、自分の夢を叶えることに

40歳をすぎてオリンピックメダリストとなった葛西選手。40代に必要な正しい努力は「疲れない体づくり」と考え、姿勢を整えることや1日10分から30分のランニングなどに取り組み、過去最高の自分をつくり出した。

体は裏切らない。 投資した分だけ応えてくれる

体と対話し、必要な投資を行う。アスリートだけでなく、私たちが健康な毎日を送るうえでも重要です。

食事

健康的な食事をとれば、何歳になってもよいコンディションが保てる

栄養バランスのよい食事+目的にあった栄養素を

健康的な食事の基本は、糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素がとれる食事。糖質と脂質は主にエネルギーになり、たんぱく質は主に体をつくり、ビタミン・ミネラルは主に体の調子を整えます。また、5大栄養素は連携しながら力を発揮するため、どれかひとつが不足しても体調や健康に影響します。

「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとると5大栄養素が自然に摂取できます。それに加え、今の体調を振り返り、コンディションを整えるのに役立つ栄養素を積極的にとりましょう。

5大栄養素がとれる食事

野菜、海藻、きのこ
ビタミン・ミネラルが多い

肉、魚、卵、大豆製品
たんぱく質・脂質が多い

ごはん、パン、めん類
糖質が多い

目的別・とりたい栄養素

- ◆疲労回復⇒糖質(主食)+ビタミンB1
ビタミンB1:豚肉や豆腐などの大豆製品など
- ◆持久力アップ⇒糖質(主食)、脂質(主菜)、鉄分
鉄分:カツオなどの赤身の魚、貝、納豆、小松菜など
- ◆筋力アップ⇒たんぱく質(主菜)+ビタミンB6
ビタミンB6:カツオやマグロ、肉、バナナなど
- ◆免疫カアップ⇒ビタミンA・C・E
ビタミンA・C・E:緑黄色野菜など

生活リズム

毎日の生活リズムが、コンスタントに実力を発揮できる自分をつくる

調子がいいときの習慣を毎日の生活に取り入れよう

人間は約24時間周期の生体リズムをもっています。朝になると目が覚め、夜になると眠くなるのはそのため、この生体リズムにあった規則正しい生活リズムをもつことが、体と心の健康を維持する土台になります。

さらに、調子がいいときの習慣を生活リズムに取り入れましょう。調子がいい自分をつくりやすくなり、コンスタントに実力を発揮できるようになります。まずは朝の習慣を見直すことから始めてみましょう。

健康の土台となる生活リズム

- ◆起床時間と就寝時間をできるだけ一定にする。
 - ◆0時までには就寝して、夜更かしをしない。
 - ◆1日3食、規則正しく食べる。
 - ◆日中、しっかり体を動かし、夜はしっかり休む。
-

調子のいい自分をつくる朝の習慣(例)

- ◆朝起きてコップ1杯の水を飲む。
 - ◆軽いストレッチで体を動かす。
 - ◆電車の中で好きな音楽を聞く。
 - ◆コーヒーの香りで気持ちを整える。
 - ◆仕事をはじめる前に1日の段取りを確認する。
-

睡眠 毎日の十分な睡眠が、疲労回復とパフォーマンスの向上に不可欠

適切な睡眠時間を確保し、睡眠の質を高める工夫を

睡眠には体のメンテナンスや疲労回復、ストレス軽減、記憶の定着などの役割があり、とても重要。こうした役割がきちんと果たされるためには、毎日の睡眠の「量」と「質」が大切になります。

適正な睡眠時間ってあるの？

人は1日の3分の1、つまり人生の3分の1を眠りに費やします。それは、睡眠が生命現象の基盤だからです。小平選手は毎日同じ時間に起きて睡眠管理、錦織選手は「寝ることも仕事のひとつ」として毎日最低でも9時間の睡眠時間、タイガーウッズは平均約10時間の睡眠時間を確保しているそうです。

一般人の睡眠時間の目安は「7時間」（個人差あり）。適切な睡眠時間の目安は「朝の目覚めがよく、疲れが取れていて、日中眠くならないこと」です。



睡眠の質はどうやって高めるの？

日中は活動的に、夜はリラックスすることで睡眠の質が高まることが知られています。三浦選手は、睡眠を疲労度の判断基準として、時間より熟睡度を高めることを大切にしているそうです。

<睡眠の質を高めるコツ>

- ◆ 毎朝同じ時間に起きて、太陽光を浴びる。
- ◆ 日中、活動的に過ごして疲れをためる。
- ◆ 寝る前はスマホやテレビを見ない。
- ◆ めるめのお風呂に浸かる。
- ◆ 夜はストレッチをするなどリラックスして過ごす。
- ◆ 睡眠環境を整える(室温16～26度程度、湿度約50%が目安。寝具は気温に合わせて調節)。



姿勢 正しい姿勢を維持できることが、疲れにくい体づくりの基本

体幹の筋肉を鍛えて、正しい姿勢を身につけよう

正しい姿勢とは、本来あるべき自然な体勢を維持すること。体に余分な負荷がかからないため、もっともラクな姿勢であり、正しい姿勢を身につけることは疲れにくい体をつくるうえで不可欠な要素です。

体幹(胴体)の筋肉を鍛えると、体の軸が安定して正しい姿勢を維持しやすくなります。とくに、お腹の深層部にある腹横筋や、背中の中層部にある脊柱起立筋などを鍛えるのが有効です。

正しい姿勢

かかとから頭までの5点が壁につき、腰と壁の間のすき間が手のひら1枚分。



腹横筋を鍛える



- ① 両手をお腹の上に置き、お腹をへこませながら口から息を吐ききる。
- ② お腹をへこませたまま、胸を膨らませて鼻から息を吸い、口から息を吐く。5回×3セット行う。

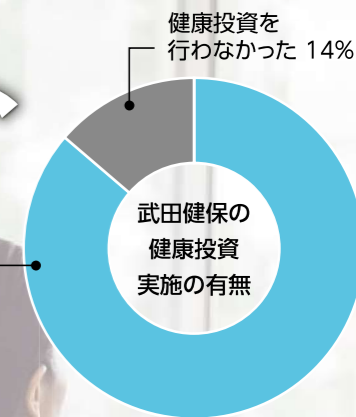
脊柱起立筋を鍛える



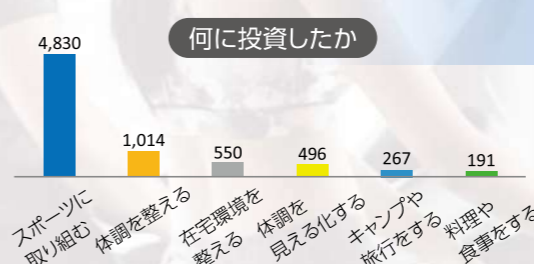
- ① 床にうつぶせになり、気をつける姿勢をとる。手のひらは上に向ける。
- ② 両腕を外側にひねりながら、おへそを支点に胸と太ももを床から浮かせる。10回×2～3セット行う。

続けてみないか、あなたの健康投資

健康投資を行った 86%



心身のコンディションがベストでなければ、高いパフォーマンスは発揮できない。そのため、アスリートは練習と同じくらいコンディショニング(健康投資)に力を入れる。

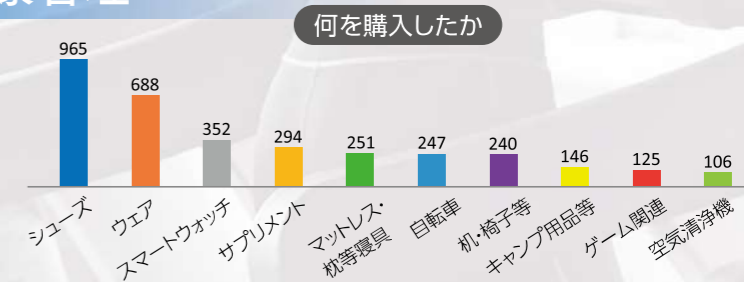


スポーツに取り組む人が大多数

健康投資の約7割がスポーツに関連した投資でした。なかでも人気なのは「ウォーキング」「ジョギング」。秋に行われる健保のウォーキングキャンペーンにたくさんの方が参加されることを期待しています!また、コロナ禍での在宅勤務をより快適にするための投資も今の時代ならではの投資ですね。

ウェアラブル端末で健康管理

「ウォーキング」や「ジョギング」をするためにシューズやウェアを購入される方が多いなかで、ウェアラブル端末による体調管理が浸透していることを実感する結果となりました。



日 本全国のマラソン大会に挑戦。そのために、ランニングTシャツ、キャップ、ソックス、ショートパンツ、シューズを購入して、目標に向かってトレーニングを実施中!といった方が多数!!

物 を手に入れる健康投資が多いなかで、ファスティング(断食)といった敢えて食べ物が入らない環境で過ごすことを選ばれている方もおられます。食事の摂取の仕方を見直すことも大切な健康管理ですね。

わたしの健康投資

みなさんの健康投資エピソードをご紹介します

① 日1万歩を目標に1人ではなく家族一緒に楽しく歩くことをはじめの方も多く、家族とのコミュニケーションも増え、体も心も整えることができますね。

健 康的な食事を摂取するために、スケールやミキサー、時短調理ができるように電気圧力鍋、などを購入して食の健康投資をされている方も多数おられました。

F itbitを使って、自分の健康の管理を再開される方もおられました。武田健保のウォーキングキャンペーンの歩数入力もFitbitとの連携が可能です。

ウォーキングでポイントプラス
生活習慣病を予防しよう!

ウォーキング キャンペーン 2022

今回は、ウォーキング効果が高まる“いつもと違う歩き方”を試してみませんか?(右ページ参照)

キャンペーン期間

2022年10月1日(土)～11月30日(水)
(2カ月(61日)間)

参加資格

KENPOSに登録している下記いずれかの方
◆被保険者
◆2022年10月1日現在、20歳以上の被扶養者

歩数の入力・連携方法

1 「KENPOS」の登録がまだの人は
まず登録から!

<https://www.kenpos.jp/>



2 キャンペーン期間中、スマホ・PC等からKENPOSにログイン

3 日々の歩数を入力

KENPOSアプリなら歩数連携が可能!

KENPOSアプリをインストール
歩数の連携は、
iPhone=iOSヘルスケア/Fitbit
アンドロイド=Google Fit/Fitbit
から可能

達成賞

KENPOSに登録いただいた歩数を元にして、自動的にKENPOSのBetter Healthポイントが付与されます。

付与ポイント	2カ月間の1日平均歩数	早歩き時間 (1日あたりの歩数の中で早歩きする時間)	予防できる疾病
500P	1日平均 3,000歩 達成	3,000歩 —	寝たきり
1,000P	1日平均 5,000歩 達成	5,000歩 <small>そのうち</small> 7.5分	うつ病、要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
2,000P	1日平均 7,000歩 達成	7,000歩 <small>そのうち</small> 15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
3,000P	1日平均 9,000歩 達成	9,000歩 <small>そのうち</small> 25分	筋減少症、体力の低下、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
4,000P	1日平均10,000歩 達成	10,000歩 <small>そのうち</small> 30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)

※予防できる疾患の典拠: 中之条研究(群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気の予防の関係についての調査研究)

注意事項

達成賞として獲得したポイントの有効期限は2023年3月までです。忘れずにお好きな商品と交換してください。

早歩きを取り入れて、 ウォーキング効果を 高めよう



運動は英語で「マジック・ピル(魔法の薬)」とも呼ばれるほど健康に良い影響を与えます。ウォーキングは代表的な有酸素運動で、脂肪燃焼や生活習慣病予防などさまざまな効果があります。目標を定めて結果につながる歩き方をしてみませんか?

例えば、1日に5,000歩以上歩き、そのうち早歩きが5分以上(5,000歩・7.5分)の場合には、うつ病や心疾患を予防できる可能性があります。7,000～8,000歩・15～20分でがん、動脈硬化、骨粗しょう症、筋減少症、体力低下の予防、75歳未満の人は10,000歩・30分でメタボリック・シンドロームの予防につながる可能性があります(P6の表参照)。

とくに、高血圧症や糖尿病を予防したり治療したりするためには、9,000歩のウォーキング中、25分は意識的に早歩きしましょう。

※9,000歩は普通のペースで歩くと90分くらいかかりますが、25分を早歩きするとちょうど1時間くらいとなります。

上手に早歩きを取り入れる方法



- ◆ふつうのウォーキングと早歩きを3分を目安に交互に繰り返す
- ◆ウォーキングの正しい姿勢をキープしよう
- ◆できるだけ大股で歩こう

早歩きの速さはどれくらい?

早歩きの強度は、ふつうのウォーキングに比べてややキツイかキツイかなと思うくらいのペースが目安です。

さっそく歩いてみよう!

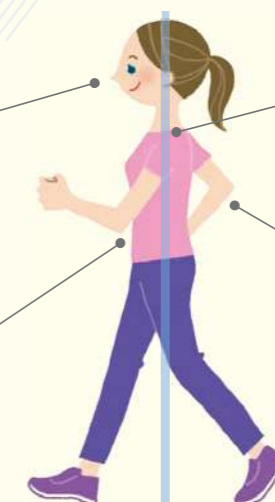
目線はやや遠くを
猫背にならないように、
少し遠くを見ましょう。

上半身をまっすぐに保つ
横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が
一直線になるようにしましょう。

腕は肩甲骨を意識して楽にふるよう

たんでん
丹田(おへその下のツボ)に
ほどよい緊張感をもって

つま先で蹴り、着地はかかとで
親指で蹴り出すときにふくらはぎの
筋肉が使われます。



2022年
4月から

症状が安定している場合に、医師の再診を受けずに
処方せんを繰り返し使えるようになりました

リフィル処方せん

2022年4月から導入された“リフィル処方せん”をご存じですか？

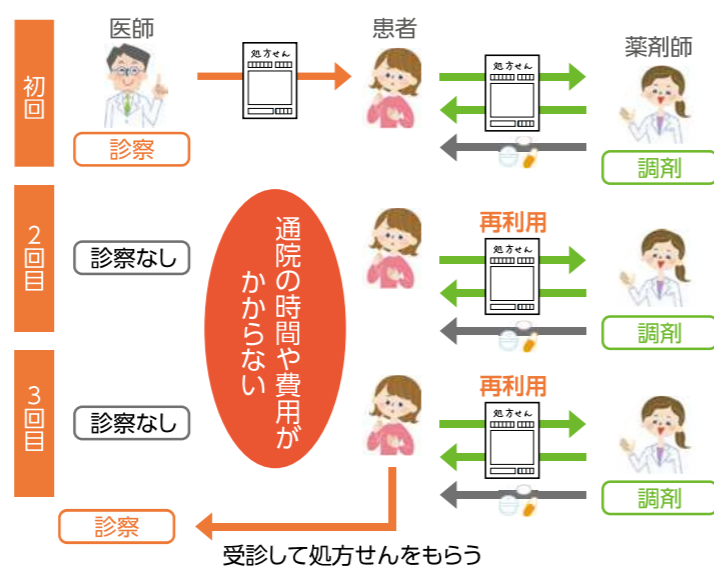
▶リフィル処方せんとは

リフィル処方せんとは、症状が安定している患者などに医師が交付する処方せんのことで、一定期間に最大3回まで繰り返し使用できます。これにより、患者は薬がなくなるたびに病院を受診する必要がなくなります。

ただし、処方せんの管理は患者が行いますので、紛失には注意しなければなりません。また、2回目以降に薬をもらいに行く予定の日時は、原則として前回の調剤日を起点に決まります。

リフィル処方せんのイメージ

医師が1回30日分の薬を3回処方してよいと判断したケース



▶リフィル処方せんはどうやって使うの

対象者

「医師の処方により、薬剤師による服薬管理のもと、一定期間内に処方せんの反復利用が可能である患者」が対象となります。

- 症状が安定している患者
- 生活習慣病をはじめとした慢性疾患の患者
(例) アレルギー疾患や高血圧症、脂質異常症、糖尿病など

使い方

- ① 医師が患者を診察
- ② 医師がリフィル処方が可能と判断した場合、リフィル処方せんの「リフィル可」欄にレ点を記入
- ③ 患者はその処方せんを保険薬局に持参し薬を受け取る
【有効期間】
1回目：交付の日を含めて4日以内
2・3回目：調剤予定日の前後7日以内

こんなときは対象外

- 患者の服薬状況が把握できない、副作用の疑いがある場合
- 投薬量に制限がある薬(一部の向精神薬や新薬など)と湿布薬

こんなときはどうするの？

リフィル処方とする薬としない薬がある場合、リフィル処方する薬が2種類以上あり、それぞれで1回の投薬期間や使用回数の上限が異なる場合などは、処方せんが分けて発行されます。

2021
年度

決算のお知らせ

去る7月21日に開催されました組合会において、2021年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

事業運営における基本方針

皆さまからお預かりした保険料を適切に活用し、次の基本方針等に基づき事業を運営しました。

- ① 加入者のセーフティネットとして生活の安定に貢献すること
- ② 加入者の健康の保持増進に寄与すること

主なトピック

- 新型コロナウイルス感染に留意しつつ、保健事業の基礎となる健康診断・保健指導を実施しました。保健指導において、WEB面談の運用を本格的に開始しました。
- 厚生労働省の「スコアリングレポート」において、3年連続で健康状態等が良好との評価をいただきました。
- 被保険者の利便性改善等を目的として、各種届出様式において押印を廃止しました。
- アリナミン製薬、アリナミンファーマテックが離脱し、東京薬業健康保険組合へ移転しました。

一般勘定

健康保険にかかわる費用勘定

収入合計

57億12百万円

支出合計

47億16百万円

収支差引額

9億96百万円

21年度は
黒字決算と
なりました



一般勘定基礎数値

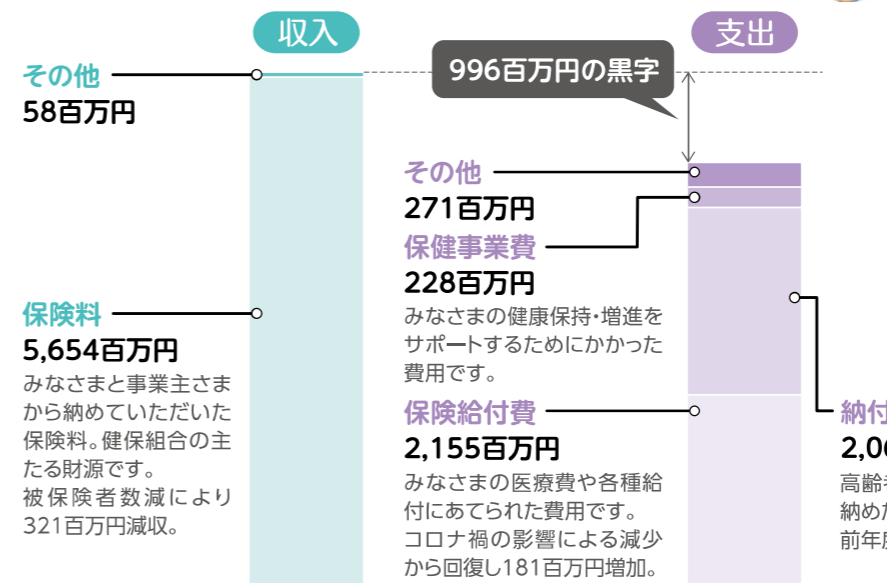
被保険者数 6,811人
保険料率 8.384%

決算残金

法定準備金残高 1,904百万円
別途積立金残高 6,613百万円

決算のPoint

健保組合が必ず支払わなければならない
**保険給付費と納付金の合計額は
保険料収入の75%**を占めています。



介護勘定

介護保険にかかわる費用勘定

収入

科目	決算額(百万円)
介護保険収入	775
その他	58
合計	833

支出

科目	決算額(百万円)
介護納付金	710
その他	2
合計	712

介護勘定基礎数値

保険料率 1.74%

決算残金

介護準備金残高 94百万円

公告

理事・議員に異動がありました(敬称略)

	辞任			新任		
	氏名	適用事業所	異動日	氏名	適用事業所	異動日
議員	青木 寛晃	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日	田 明典	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日
	本村 千利	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日	成川 真也	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日
	窪田 俊幸	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日	北村 朋子	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日
理事	青木 寛晃	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日	田 明典	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日
	本村 千利	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日	大瀧 高志	武田薬品労働保険組合	2022年5月20日

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

2021年10月20日から準備が整った医療機関・薬局で、マイナンバーカードの健康保険証利用を開始しています。

準備が整った医療機関や薬局って、どうやってわかるの？

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。



なにが便利になるの？



本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる

「マイナポータル※」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる

※マイナポータル：政府が運営するオンラインサービス



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる

確定申告



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる

転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる

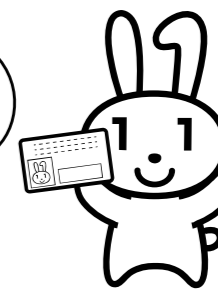


健康保険証として利用するにはどうすればいいの？

健康保険証利用には、申し込みが必要です。

- スマホ
- セブン銀行ATM
- 一部チェーン薬局の窓口
- パソコン+ ICカードリーダー
- 医療機関の顔認証つきカードリーダー

左記の申し込み方法があります。



スマホから

☑ まずは必要なものをチェック！

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール



セブン銀行ATM

☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申し込み」

画面の指示に従って操作してください。

セブン銀行のATMでも申し込みができるよ！



STEP1 「マイナポータル」を起動します。

STEP2 「申し込む」をタップします。

STEP3 利用規約等を確認して、同意します。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取ります。

数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了！



まずは、マイナンバーカードの取得が必要です。マイナンバーカード取得については、「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

マイナンバーカードで
マイナポイント がもらえる！

詳細はこちらから



詳しくは

マイナポイント

検索

スマートフォンはこちらから

