

武田薬品健保ニュース

# Better Health

vol.378

2024年4月発行

健康保険組合の役割

マイヘルスウェブ  
MY HEALTH WEB

インセンティブポイント

健康診断

特定保健指導

がん検診

歯科検診費用補助

スポーツクラブ費用補助

予防接種費用補助

電話健康相談

ウォーキングイベント歩Fes.2024秋

ポリファーマシー／ジェネリック医薬品

2024年度 予算

健康年齢

自分専用  
ポータルサイト

マイヘルスウェブ

皆さんの健康と安心に貢献する

# 健康保険組合の役割

皆さまが元気に健やかな毎日を安心して暮らせるように、という目的から生まれた制度、これが健康保険です。健康保険組合は、厚生労働省の認可を受けてこの健康保険を運営している組織です。

日本では、すべての労働者が健康保険に加入し、加入者は病気やけがに備えて、あらかじめお金（保険料）を支払います。

## こんなときに健保組合はあなたに寄り添っています!!

### 病気やけがをして医療費を支払うとき

- ◆医療費の原則7割を給付
- ◆高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付
- ◆病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、手当金や一時金を給付

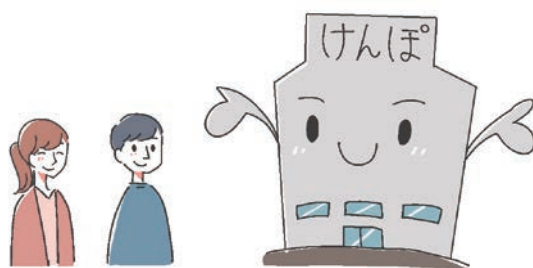
### 健康管理や健康づくりを行うとき

- ◆健康診断を実施\*
- ◆健康診断の結果、必要な人には生活習慣改善の指導を実施
- ◆健康づくりに役立つ情報を提供

※40～74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ予備群や該当者を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。



武田薬品健保のホームページやMY HEALTH WEBに登録して、武田薬品健保からのお知らせをタイムリーに確認してください。



## 武田薬品健康保険組合がめざすもの

### MISSION (使命・目的)

#### ◆最も健康的な企業(事業所、従業員)をめざすことに貢献する

従業員とその家族が心身ともに健康で活気に満ち溢れ、自身の健康状態を意識し、健康に向けての取り組みを自主的かつ継続的に実践できている状態

### VISION (めざす姿)

我々は

- ◆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
- ◆健康の増進に寄与することで**安心・安全**を与える存在となる

### VALUE (行動指針)

そのために

- ◆被保険者のニーズを把握し、親しまれ、頼られる**みんなの健保**としての**存在感**を高める
- ◆ステークホルダー(被保険者、事業所、組合等)を巻き込み、**健康経営**が文化として根づくことをめざす
- ◆常に**アンテナ**を高く持ち続け、**自発的**に発信・活動する

## 個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

武田薬品健保では、皆さまの健康づくりをサポートすると共に、皆さまとの双方向コミュニケーションを可能にするためのツールとして、個人向け健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』を開設しました。皆さま、積極的にご活用ください。

▶ **運用開始** 2024年4月から

本格的に運用

▶ **対象者**

武田薬品健康保険組合の被保険者および被扶養配偶者(任意継続者含む)

### パソコン画面



### アプリ画面



## 2024年1月から利用できるコンテンツ

### 年間医療費のお知らせ

ご自身が医療機関を受診された際の医療費明細を見ることができます。また、PDF出力して印刷・ダウンロード保存もできます。



### 健康情報

アスリート・著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介するレシピなど、さまざまな健康情報を見ることができます。

## 2024年4月から利用できるコンテンツ



### 健診結果

ご自身の健診結果を過去分にわたって見ることができます。また、各項目を経年グラフで見ることができます。



### MYメール

利用者ごとのお知らせメールを確認することができます。未読がある場合はバッジで未読件数が表示されます。



### 歩数/体重等のバイタル登録

日々登録した体重や血圧、歩数などのバイタル情報がカテゴリ別にわかりやすいグラフで表示されます。また目標値を設定することもできます。



**2024年度のインフルエンザ予防接種の申請は、このMY HEALTH WEBで受付予定です。今後、各種補助金等の申請もMY HEALTH WEBにて受付予定ですので、皆さま必ず登録してください。**

# MY HEALTH WEB 初回登録方法

詳しくは「MY HEALTH WEB 初回登録ガイド」をご確認ください。

## パソコンの場合



### 1. MY HEALTH WEBにアクセス

専用サイトにアクセスしてください。

<https://takeda-kenpo.mhweb.jp/>

武田薬品健保のホームページにバナーがあります。

<https://www.takeda-kenpo.or.jp/>

### 2. 仮登録（基本情報の登録）

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。

#### 【入力必須項目】

- ログインID: 保険証の記号－番号
- 仮パスワード: 生年月日(西暦)8桁
- 氏名: カタカナ(セイ・メイ)
- メールアドレス  
(本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します)

### 3. 本登録（パスワードの設定）

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。

「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

### 4. MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。

## スマートフォンの場合

### 1. MY HEALTH WEB スマホ専用アプリをダウンロード

「iPhone」の方は「AppStore」から、「Android」の方は「GooglePlay」から「MY HEALTH WEB アプリ」を検索し、ダウンロードしてください。

\* 下記二次元コードを読み取るか、手動で検索してください。

iOS版



Android版



### 2. 仮登録（基本情報の登録）

【パソコンで登録された場合は不要です】

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。

#### 【入力必須項目】

- ログインID: 保険証の記号－番号
- 仮パスワード: 生年月日(西暦)8桁
- 氏名: カタカナ(セイ・メイ)
- メールアドレス  
(本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します)

### 3. 本登録（パスワードの設定）

【パソコンで登録された場合は不要です】

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。

「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

### 4. MY HEALTH WEBに ログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。



# インセンティブポイントを貯めて、 アイテムと交換しましょう！

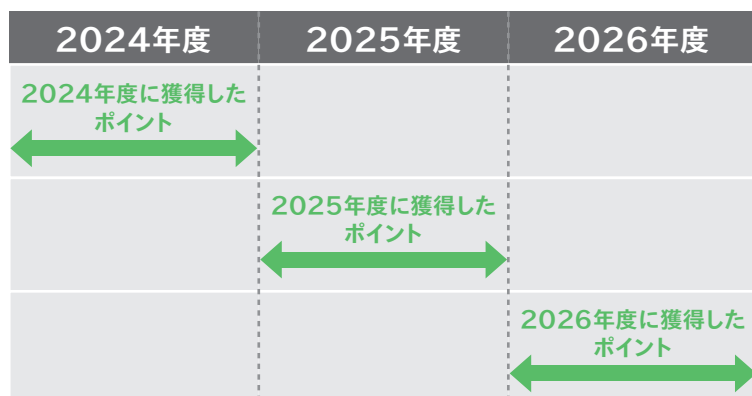
MY HEALTH WEB にアクセスしたり、バイタルに登録することでポイントを獲得することができます。獲得したポイントに応じたアイテムと交換することができます。ぜひ登録して、毎日アクセスし、ご自身の健康管理にお役立てください。



## 2024年度 ポイント獲得の条件

内容	対象	条件	制限	ポイント数
初回ログイン	本人・被扶養配偶者	初回ログイン時にポイント獲得	初回のみ	5,000
ログイン時のサイコロ	本人・被扶養配偶者	ログイン時にサイコロが振られ、出た目の数のポイントを獲得	1回/日	1~6
バイタル登録	本人・被扶養配偶者	バイタル登録(日々の体重、血圧、歩数の記録等)時にポイント獲得	1回/日	10
行動目標(ミッション)記録	本人・被扶養配偶者	行動目標を記録するとポイント獲得	1回/日	5
全員参加賞	本人・被扶養配偶者	毎年、4月1日時点でMY HEALTH WEB に登録していればポイント獲得	1回/年	1,000
健診①-1 2024年度受診	被扶養配偶者限定 (年齢制限なし)	被扶養配偶者が健康診断を受診するとポイント獲得 ※ポイント付与が2025年度となる場合があります (付与に通常は受診日後3~6カ月を要するため)	1回/年	2,000
健診①-2 2024~2025年度 連続受診	被扶養配偶者限定 (年齢制限なし)	被扶養配偶者が2024年度と2025年度に2年連続で健康診断を受診すると、2025年度分としてポイント獲得 ※ポイント付与が2026年度となる場合があります (付与に通常は受診日後3~6カ月を要するため)	1回/年	10,000
健診② パート先等で受診	被扶養配偶者限定 (40歳以上)	40歳以上の被扶養配偶者がパート先等で受診した健康診断の結果を当組合に提出するとポイント獲得	1回/年	2,000

ポイントの有効期限は取得年度の年度末(3月末日)です。



# 今年も **健康診断** を受けてみましょう

年に一度の健康診断。

「忙しいから」とパスしたり、受けっぱなしにいませんか？

1年に1回、ご自分やご家族の健康と向き合ってみましょう。

今年は健康診断の委託先が変更となりました。予約方法や受診の仕方などよくご確認ください。

ご注意ください！  
健康診断の  
委託先が  
変わりました

## 実施概要

### ▶資格

健診予約および受診日当日に、武田薬品健康保険組合の資格がある加入者

### ▶対象

被保険者(従業員本人)とその被扶養者(家族)

任意継続被保険者とその被扶養者(家族)

\*被保険者(従業員本人)は、原則として、会社の健診を受けてください。

### ▶年齢

被保険者(従業員本人)と任意継続被保険者：**年齢不問**

被扶養者(家族)・任意継続被扶養者(家族)：**20歳以上75歳未満**

\*年齢は、2025年3月31日時点の年齢によります。

\*今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日まで受診可能。

しっかり確認してね!



### ▶健診コースと特徴

2つのコースのうちどちらか1つを選択して受診いただきます。

**【一般健診】20歳以上**、自己負担**なし**、オプション検査追加可能

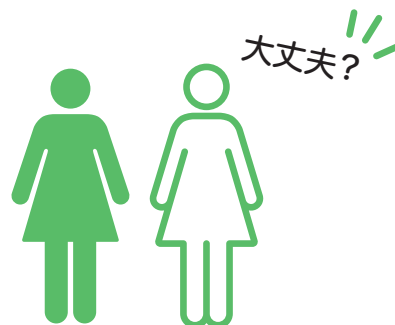
**【日帰りドック】35歳以上**、自己負担**5,000円**、オプション検査追加可能

### ▶健診申込締切日

2024年**12月27日**(金)

## 被扶養者のうち約2人に1人しか 特定健診を受診していません

武田薬品健保に加入する40歳以上の被扶養者のうち約5割しか特定健診を受診していません。特定健診は、国が定めている年に1回の健診です。ご自身のため、ご家族のためにも必ず受けましょう。武田薬品健保では、皆さまが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



## ▶検査項目一覧

◆基本検査の検査項目一覧 \*検査項目の詳細は健診機関によって異なる場合がございます。「●」…必須項目 「△」…選択項目

健診の種類		一般健診	日帰りドック
年齢条件	2025年3月31日時点の年齢(75歳は誕生日前日まで受診可能)	20歳以上75歳未満	35歳以上75歳未満
健診項目			
医師診察		●	●
問診、既往症、自覚症状、他覚症状		●	●
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	●	●
体脂肪	体脂肪計測	●	—
視力	視力	●	●
聴力	聴力	●	●
血圧	血圧	●	●
尿検査	尿蛋白、尿糖、尿潜血	●	●
	ウロビリノーゲン	●	—
	尿比重、尿中PH、尿沈査	—	●
胸部検査	胸部X線検査(直接)	●	●
心電図	心電図、心拍数	●	●
便潜血検査	便潜血2回法	●	●
眼底	眼底検査(両眼)	△	●(両眼)
眼圧	眼圧検査	—	●
肺機能	肺機能検査	—	●
血液一般	赤血球数、白血球数、色素量、ヘマクリット、赤血球色素量、赤血球色素濃度、赤血球容積、血小板数	●	●
肝・膵機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)、総蛋白、ALP	●	●
	アルブミン	—	●
	総ビリルビン	—	●
脂質	総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	●	●
血糖	空腹時血糖、HbA1c	●	●
腎機能	尿酸、血清クレアチニン、eGFR	●	●
血清・炎症	HBs抗原	—	●
	CRP	—	●
	RPR	—	●
血液型	血液型(ABO)	—	●
胃部検査	胃部X線検査(直接)	△	●
	胃部内視鏡検査	(どちらか一方)	(どちらか一方)
腹部エコー	腹部超音波検査	△	●

## ◆健診種別・年齢・自己負担金額・健保補助上限金額

※金額は税込み金額

	年齢	自己負担金額		左記自己負担金額で受けられる補助上限金額		
		一般健診	日帰りドック	一般健診	日帰りドック	
		20歳以上	35歳以上	一般健診	日帰りドック	
オプション検査	1. マンモグラフィまたは乳房エコー検査	20歳以上(女性)	0円	0円	なし	10,000円
	2. 子宮頸がん検査	20歳以上(女性)	0円	0円	なし	7,000円
	3. 眼底検査	35歳以上	0円	基本検査に含む	なし	基本検査に含む
	4. 腹部エコー	35歳以上	0円	基本検査に含む	なし	基本検査に含む
	5. 胃部検査(一般健診はX線または内視鏡、日帰りドックは内視鏡への変更)	35歳以上	0円	基本検査に含む	なし	20,000円
	6. 胸部CT検査	35歳以上	3,000円	3,000円	なし	18,000円
	7. 大腸内視鏡検査	35歳以上	5,000円	5,000円	なし	28,000円
	8. ABC検診	35・40・45・50・55・60・65・70歳	1,500円	1,500円	なし	6,500円
	9. 骨密度検査	35・40・45・50・55・60・65・70歳	700円	700円	なし	3,800円
	10. 脳検査	40歳以上(偶数歳の受診)	13,000円	13,000円	なし	33,000円
	11. PSA検査	50歳以上(男性)	0円	0円	なし	3,500円

- 年齢については年度末(3月末)時点の満年齢とする。●被保険者は、会社が実施する定期健康診断を原則受けることとする。
- 一般健診と日帰りドックは、どちらか一方のみ、年度内1回の受診とする。
- 日帰りドックにおいて健保補助上限金額を超える場合は、自己負担金額に超過額を追加して健診機関に支払うものとする。
- 健保が指定した上記以外のオプション検査を受診した場合は、その実費を健診機関に支払うものとする。
- 脳検査は2年に1回、偶数歳の受診とする。●文書料は、健保組合が負担する。●受診日に組合の資格を有する者とする。
- 資格喪失後に受診した場合は、組合負担分を含めた健診に係るすべての費用を被保険者が全額返金する。

# 健康診断

## 健診申込方法（予約から受診まで）

### STEP 1

#### 特徴

#### 予約方法

24時間  
いつでもWEBで  
お申し込み可能♪

#### WEB予約



i-Wellnessにログイン※



<https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

#### i-Wellnessにログイン

#### リクエスト予約

2つの希望する医療機関と  
5つの希望日時を入力  
または、希望する期間や  
避けたい日程を申告します。

- \*人気の医療機関は予約が取りにくい場合があります
- \*予約の取り消しのご連絡はSTEP2のメールで届きますので、再度希望を入力してください

オペレーターと  
相談しながら予約。  
夜19時30分まで  
対応!!

#### 予約センターへ 電話予約



- ◆お手元に健康保険証をご用意ください。
- ◆受診希望日の2週間前まで受付します。
- ◆医療機関の混雑等により希望日の予約が取れない場合には、別の日程あるいは別の医療機関を再度お選びいただくことがありますのでご了承ください。

#### 受付希望機関をリストで確認

健診予約センターへ電話

# 0120-783-026

オペレーターが、あなたのかわりに医療機関と日程調整  
※音声ガイダンスに沿って、番号を押してください。

- ◆ご本人確認のため、①保険証の記号・番号、②お名前・生年月日、③健康保険組合名をおうかがいします。

#### 変更・キャンセルについて

健診予約センター

# 0120-783-026

【受付時間】8:30~19:30 【休業日】土・日・祝日・年末年始

- ◆i-Wellnessからの予約キャンセル・変更は受診の8日前までにすること  
7日前以降は健診予約センターへ予約キャンセル・変更の連絡をすること
- ◆受診日の前日あるいは当日の予約キャンセルは、医療機関へ直接連絡し、健診予約センターへも電話で連絡すること



## STEP2

予約確定



**登録**  
メールアドレスに、  
確定の連絡が  
届く

このメールで  
確定しない場合は、  
「STEP1 予約方法」に戻る

お申し込みより  
約1週間で  
予約結果を  
お知らせ



**電話連絡、  
SMS**

(ショートメッセージ)、  
ハガキでお知らせ

## STEP3

受診日の2週間前

登録メールアドレスに、  
受診のお知らせと  
WEB問診が届くので、  
問診をWEBで回答

医療機関で取得する問診情報  
は連携されない場合があるため、  
ウェルネス・コミュニケーションズ  
の問診回答にもご協力ください。

郵送で、  
受診のお知らせと  
問診が届くので、  
回答票に記入し、  
返信用封筒で提出

## STEP4

検査キット到着

**医療機関  
から  
検査キット  
到着**

健保補助のないオプションを  
希望する場合は、医療機関に  
直接ご相談ください

## STEP5

健診受診

**予約した  
医療機関にて  
受診**



**受診当日の持ち物**

- 保険証
- 検体容器  
(医療機関から送付されてきた方のみ)
- 自己負担金  
(窓口負担が発生する場合)

### 変更

ログイン後、  
[予約ボタン]を選択  
[予約変更]ボタン  
を選択

### キャンセル

ログイン後、  
[予約ボタン]を選択  
[予約キャンセル]ボタン  
を選択



# 3カ月で体重-2kg・腹囲-2cmをめざす

参加費は無料  
(武田薬品健保が負担)

## 特定保健指導

対象者には  
連絡します

### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。なかなか継続できない人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組めるので、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。



以下に複数該当する人は、  
特定保健指導の対象になる可能性アリ!



太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め



たばこを吸う



### こんなプログラムをご用意!

指導目的	コース名	概要
食事・運動改善 (従来コース)	1 インセンティブコース	健康づくりに関するミッション10個のうち、8個以上獲得すると、プログラム終了時にギフト券をプレゼント!
食事習慣改善	2 ラクトフェリンコース	内臓脂肪の低減をサポートする機能性表示食品(ラクトフェリン)を用いて、生活習慣改善をサポート。
	3 腸活ダイエットコース	腸内環境改善をサポートする機能性表示食品(ビフィズス菌)に加え、アプリを用いた毎日の排便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポート。
運動習慣改善	4 スマートウォッチコース	心拍数、歩数、カロリー、睡眠記録等が可能なプログラム搭載の防水多機能スマートウォッチを用いて、運動習慣改善をサポート。
睡眠の質改善	5 SAS検査コース	パルスオキシメーターを自宅で指につけて一晩寝るだけの簡易検査を実施し、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性をチェック。
その他	6 重炭酸温浴コース	重炭酸温浴法入浴剤を用います。重炭酸イオンが毛細血管までしっかり広げ、温浴効果により血行を促進。

#### 実施率が低いと、保険料に影響が...

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、皆さまのお給料から支払う保険料が高くなる可能性もあります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保60%、総合健保30%

#### 決してひとつではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は116組合で、  
加算額は合計で約9億円でした!

出典:2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について  
(厚生労働省)

# 基本的な健康診断以外にも チェックしておきたい **がん検診**

## **大腸がん検診** 食の欧米化や便利な生活が大腸がん増加の要因

大腸がんが増えている背景には、食の欧米化と運動不足があります。肉類や動物性脂肪の摂取が多くなり、交通手段の発達によって体を動かす機会が減るなど、生活環境の変化が関係していると考えられています。

**男女とも40歳になったら1年に1回「大腸がん検診」を受けましょう**

検査方法

便潜血検査

大腸がんの死亡数が多いのは精密検査の受診率が低いから。異常があれば必ず精密検査も受けましょう

## **乳がん検診** 乳がんの発症には女性ホルモンが関与

乳がんは初産年齢が遅い、出産・授乳経験がないなどで、女性ホルモンであるエストロゲンにさらされる期間が長くなったことが発症原因といわれています。

**女性は40歳になったら2年に1回「乳がん検診」を受けましょう**

検査方法

マンモグラフィ  
(乳房X線検査)

月に1回程度、乳房を意識した生活習慣も身につけましょう

## **子宮頸がん検診** おもな原因はヒトパピローマウイルスの感染

子宮の頸部(入り口)にできる子宮頸がんは、進行すると子宮や卵巣を全部切除する必要があります。おもな原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVはごくありふれたウイルスで、性交渉の経験があれば一度は感染するとされています。感染してもたいてい自然に排除されますが、感染が持続した場合、そのごく一部ががんになります。

**20歳になったら2年に1回「子宮頸がん検診」を受けましょう**

検査方法

子宮頸部細胞診

罹患者数は20代から急増で30~40代がピーク。若さに油断せず検診を受けましょう

## **胃がん検診** 原因のひとつはヘリコバクター・ピロリの感染

胃がんの要因は塩分の取り過ぎや喫煙などのほか、胃の粘膜にすみつくヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)という細菌の持続感染です。上下水道が十分に普及していなかった時代に生まれた中高年に多く感染者がみられます。

**男女とも50歳になったら2年に1回「胃がん検診」を受けましょう**

検査方法

胃内視鏡検査  
もしくは  
胃X線検査

ピロリ菌の感染率の高い50代以降はピロリ検査も受けましょう

## **肺がん検診** 治りにくく死亡数が多い

肺がんの最大要因は喫煙です。たばこを吸う人の肺がんのリスクは吸わない人の4倍で、喫煙本数や年数が増えるほどリスクは高くなります。

**男女とも40歳になったら1年に1回「肺がん検診」を受けましょう**

検査方法

胸部X線検査

受動喫煙の機会が多い人も要注意。気になる症状があれば受診しましょう

# "健口(健やかな口)"であるために

## 歯科検診

口の健康は心身の健康につながっている。  
なのに…



武田薬品健保の歯科疾患者の歯科未受診率は

44% ※

※2022年度実績

未受診者の半分は、3年間の受診回数が **0**(ゼロ)回

定期的な歯科検診を受けて、むし歯や歯周病予防だけでなく、健康管理を行いましょう。

### どうして歯科検診が必要なの？

むし歯や歯周病の予防や早期発見と治療を可能にし、  
重篤な病気の予防につなげるためです。

歯の健康はこどもだけでなく  
大人も大事なんだ

### どこで受けられますか？

ご自身が希望する歯科医院で受けることができます。



### 費用の支払いはどうすればいいのですか？

歯科医院ではいったん立替払いをしていただき、後日申請いただければ、各自の給与支払口座へ振り込みさせていただきます。任意継続被保険者の方は、資格取得時に登録した金融機関に振り込ませていただきます。



**受診された方は領収書を必ず保管ください。**

注意!!

※医療機関名・受診者氏名・日付・金額が明記された領収書であること。

**領収書がない場合は費用補助を受けることができません。**

## 2023年度歯科検診費用補助申請方法

- ▶ **対象者** 利用時時点で在籍する武田薬品健保の被保険者(任意継続被保険者含む)
- ▶ **補助額** 年2回を上限に8000円まで(1回につき4000円を限度) **4,000円以内なら負担は0円だよ!**
- ▶ **対象期間** 2023年4月1日(土)~2024年3月31日(日)
- ▶ **申請期間** 2024年4月5日(金)~2024年4月30日(火)
- ▶ **申請方法** スマートフォン、パソコンから健保ホームページトップ画面のバナーまたは以下のリンクからログインしてください。



【歯科検診補助金申請システム】

<https://dentalapp.takeda-kenpo.com/kenpo-dental/L100000.htm>



# 運動を習慣

## 運動を習慣に!

### スポーツクラブ利用に補助

男性被保険者 **60%**

女性被保険者 **70%**

これは、武田薬品健保における日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない割合です。運動不足は、筋肉の衰えだけでなく生活習慣病の発症リスクも高めます。今年は一念発起して運動習慣始めませんか？

#### ▶利用できる施設

トレーニングジム、室内プール、スタジオなどの運動施設を有し、会員に提供する事業所(スポーツクラブ)が運営する施設のうち、対象者が自ら選定したもの

\*プールのみ、テニスコートのみ等の事業所は対象外

#### ▶支払い方法

スポーツ施設ではいったん立替払いをしていただき、申請期間中に申請いただければ、各自の給与支払口座へ振り込みさせていただきます。任意継続被保険者の方は、資格取得時に登録した金融機関に振り込まさせていただきます。



**領収書を必ず保管ください。**

注意!!

※利用施設名・利用者氏名・日付・金額・支払内容(入会金、利用料がわかるもの)が明記された領収書であること。

**領収書がない場合は費用補助を受けることができません。**

### 2023年度スポーツクラブ費用補助申請方法

- ▶**対象者** 利用時時点で在籍する武田薬品健保の被保険者(任意継続被保険者含む)および被扶養配偶者
- ▶**補助額** 入会金**年間10,000円(年1回限り)**まで、利用料**年間12,000円**まで
- ▶**対象期間** 2023年4月1日(土)~2024年3月31日(日)
- ▶**申請期間** 2024年4月5日(金)~2024年4月30日(火)
- ▶**申請方法** スマートフォン、パソコンから健保ホームページトップ画面のバナーまたは以下のリンクからログインしてください。



【スポーツクラブ補助金申請システム】

<https://sportsapp.takeda-kenpo.com/kenpo-sports/L100000.htm>

# インフルエンザにかからない、うつさない!

## 予防接種でインフル予防

### 接種期間

2024年

【期限厳守】

10/1~12/31

\*日程の変更がある場合は、健保ニュース・武田薬品健保ホームページでお知らせします。

日本におけるインフルエンザのシーズンは12~4月頃です。例年流行のピークは、1月末~3月上旬となることが多いため、12月中旬までにはワクチン接種を終えておくのが理想的です。

ご家族そろって早め早めのワクチン接種をお願いします。予防効果の高い予防接種で「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### 対象者

本人(被保険者)ならびに家族(被扶養者)  
\*集団接種を実施する会社の被保険者は、集団接種をご利用ください。(個人接種との併用はできません)



現在、新型コロナウイルス感染症の予防接種費用補助も検討中です。詳細は後日お知らせします。

### 補助対象

接種期間内の実費(消費税を含む)〈上限5,000円〉  
領収書に診察料金等が含まれている場合はワクチン代金のみの補助対象です。

### 接種回数

- 13歳以上は、1回分
- 13歳未満は、2回分まで(被扶養者(家族))(2回分をまとめて請求してください)
- 上記の年齢は接種日時点の満年齢

### 接種方法

集団接種(事業主が一部の事業所にて実施)  
\*集団接種の詳細については、事業主から案内があります。  
個人接種(個人で病院などに行って受ける接種)  
\*市町村が実施する予防接種を受診した場合も個人接種とします。

### 支払方法

各自の給与支払口座へ振り込みます。  
\*任意継続の方は各自の銀行口座へ振り込みます。

### 接種費用補助の申請方法

2024年度からMY HEALTH WEBでの申請となります。必ずMY HEALTH WEBを登録してください。MY HEALTH WEBの登録方法は4ページをご覧ください。

### 留意事項

- 海外で接種した場合の費用は補助対象となりません。
- 日本で不認可のワクチンを国内で接種しても補助対象とはなりません。

### 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であること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。

「ワクチン」や「ワクチン代」として明記されたものも不可となりますので、必ず「インフルエンザワクチン」あるいは「インフルエンザワクチン代」として領収書に記載いただき、インフルエンザワクチン接種が分かるようにしてください。

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。

# 心や体の悩みは **電話** で **相談**



気軽に  
電話してね

急な病気の心配や職場・ご家庭の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

携帯電話に  
登録してね

(すべて相談料無料、プライバシー厳守)

武田薬品健保  
専用フリーコール

**0120-922312**

## ベストドクターズ・ サービス (名医紹介サービス)

\*がん・心筋梗塞・脳卒中などの対象疾患と診断された方のみご利用いただけます。



「こんなとき…」は  
お電話ください

- ◆ こどもが急に熱を出した
- ◆ どの診療科に受診すべきかわからない
- ◆ 病気がなかなかよくなる
- ◆ 仕事でストレスがたまる
- ◆ 職場の人間関係で悩んでいる
- ◆ 育児・介護がづらい



## ファミリー 健康相談

(からだの電話健康相談)



## メンタルヘルス カウンセリング (こころの電話健康相談)



あわてて病院に駆け込む前に

まずお電話を

**相談は無料です!**

電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。



**プライバシー厳守!**

プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

\*ご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

# 武田薬品健保ウォーキングイベント

## ある ふえす 歩Fes.2024秋

武田薬品健保のウォーキングキャンペーンが新しくなりました。武田薬品健保のアプリ「MY HEALTH WEB」で、スマートフォンを利用したウォーキングイベントを開催予定です。期間中はランキングが確認でき、楽しみながらウォーキングを続けることができます。詳細は開催時期が近くなりましたら武田薬品健保ホームページでご案内します。

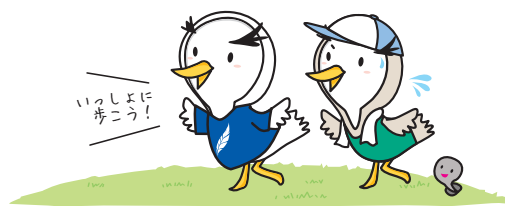
エントリーすると  
ポイントプレゼント

### ▶開催期間

2024年10月1日(火)～11月30日(土)

### ▶参加対象者

武田薬品健保の被保険者・被扶養配偶者



## 1日8,000歩以上、週1～2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005～2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人(平均年齢50.5歳)が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患\*の死亡率(心血管死亡率)が低下していることが示され、研究グループは、1日あたり8,000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日でも歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1～2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

\*心血管疾患: 心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

### ◆1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率 ※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1～2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ  
同程度の  
リスク低下  
効果あり

1日8,000歩以上、  
週末だけでも歩く習慣を  
取り入れましょう



『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに-週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』(京都大学)より



# 医薬品

## 多剤服用による

## ポリファーマシーにご注意!

複数の病院を受診すると、たくさんの種類の薬をもらうことになります。お医者さんで処方された薬はきちんと服用しないといけません、そこで注意が必要なのが、体に害のある病状を引き起こす多剤服用「ポリファーマシー※」です。昨今、このポリファーマシーが問題となっています。

※ポリファーマシーは、単に薬剤数が多いことではなく、「多剤服用の中でも害をなすもの」とくにポリファーマシーと呼びます。

### ポリファーマシーの問題点

ポリファーマシーの問題点は、いちばんに薬の相互作用や副作用で、ふらつきや転倒、記憶障害、便秘、尿失禁など、さまざまなものがあります。また、たくさんの薬が処方されるということは、のみ忘れなどの残薬や医療費の増大にもつながります。

### ポリファーマシー発生のおもな要因

患者さんによって薬の適正な量や種類は変わりますが、ポリファーマシーは、不適正な処方により発生します。

- ◆新たな病状が生じるたびに新たな病院や診療科を受診し、その都度、新たな薬が処方されて足し算的に積み重なる。
- ◆服用している薬の副作用を新たな病状と誤認し、それに対して新たな薬で対処し続ける「処方カスケード」と呼ばれる悪循環に陥る。



### ポリファーマシー対策

ポリファーマシーを防ぐには、ただ処方してもらう薬の量や種類を減らしてもらえばいいというわけではありません。医師、薬剤師、患者が協力して情報を共有し、適正な処方をしてもらうことが重要です。

#### マイナンバーカードの活用

マイナンバーカードによるオンライン資格確認では、本人の同意によりオンラインで過去の診療や薬剤情報を取得できますので、服用状況の把握に大いに役立つことが期待されています。

#### かかりつけ薬局の活用

ふだんからなんでも相談できる「かかりつけ薬局」を決めておきましょう。複数の病院からいろいろな薬をもらっている場合に、薬の重複や相互作用(のみ合わせ)、残薬解消などを総合的に判断してアドバイスをしてくれます。

#### お薬手帳の活用

お薬手帳は、医師や薬剤師にとって患者の服用状況を把握するための重要な情報源です。ほかの病院や過去に処方された薬、アレルギー歴、副作用歴などを確認できますので、病院や薬局に行くときは、お薬手帳を忘れずに持参しましょう。最近はスマートフォンアプリの電子版お薬手帳の活用も増えています。

## ジェネリック医薬品への切り替えを!!

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の品質・安全性でかつ安価な薬です。先発医薬品を使用している方にジェネリック医薬品に切り替えていただき、医療費の抑制にご協力いただくため、「ジェネリック医薬品切替通知」を送付しております。通知には、最安値のジェネリック医薬品だけでなく、広く使われているジェネリック医薬品も掲載されています。受け取られた方は、一度中をご確認いただき、ジェネリック医薬品への切り替えにご協力いただきますよう、お願いいたします。



# 2024 年度

# 予算のお知らせ

去る2月15日に開催されました組合会において、2024年度予算および事業計画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

被保険者および事業主から預かる保険料を適切に活用し、次の実現を図ります。

- ◆加入者のセーフティネットとして、生活の安定に貢献します(医療の提供)。
- ◆加入者の健康の保持増進に寄与します(健康サポートの提供)。



## 主なトピック

### ◆保険料率

- 積立金が増加していることから、2022年度保険料率を8.384%→6.0%に引き下げました。(2024年度も保険料率維持)。

### ◆トータル18億円の赤字見通し。

(予算よりも実績の収支は改善の見通し)

- 2023年度の黒字額2.5億円を繰越金として収入に加えています。

### ◆要因

- 保険料率低下に加えて、過年度分の精算によって2023年度に納付していなかった前期高齢者納付金を2024年度に6.6億円納付するため、経常赤字が18億円(前年度12億円)に拡大します。
- 国の指導により予算を超える支出ができないため、余裕をもった支出予算となっています。

### ◆健康サポートの新サービス継続(保健事業費)

- 2022年9月の満足度調査の結果を受けて、2023年度に引き続きかかりつけ医による歯科検診・スポーツクラブの自由選択制度導入(12.13ページ参照)のため、予算を確保しました。

## 一般勘定

予算総額 61億8,195万2千円

経常収入合計 40億4,550万3千円

経常支出合計 58億5,774万2千円

..... 一般勘定基礎数値 .....

被保険者数 6,600人

保険料率 6.00%

.....

## 経常収入

収入不足分約18億円は、繰越金と繰入金の補填で縮小を図る

その他の収入  
47百万円

保険料  
3,999百万円

皆さまと事業主さまから納めていただく健保組合の主たる財源です。

合計 4,046百万円

## 経常支出

保健事業費  
554百万円

皆さまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

保険給付費  
2,839百万円

皆さまの医療費や各種給付に充てられる費用です。

その他  
235百万円

納付金  
2,230百万円  
高齢者医療制度を支えるために国に納める費用です。

合計 5,858百万円

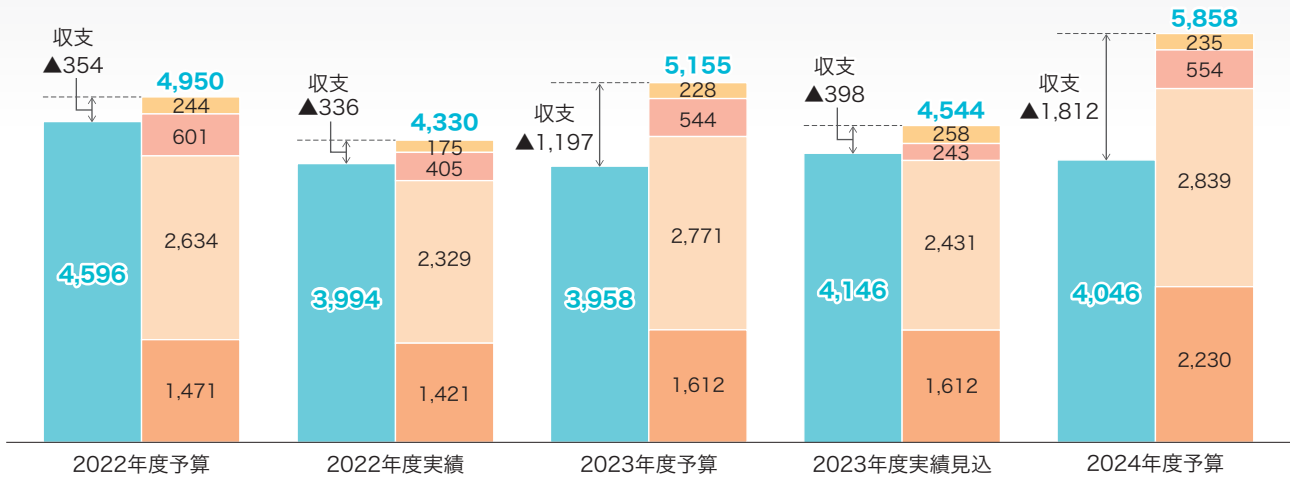
## 経常収支の推移

(単位:百万円)

■収入(積立金繰入を除く)

経常支出

■その他支出 ■保健事業費 ■保険給付費 ■高齢者納付金



## 介護勘定

介護保険にかかわる費用勘定

…… 介護勘定基礎数値 ……

保険料率 1.80%

### 介護保険の予算

健保組合は、40歳から64歳の被保険者から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納める徴収事務のみを行っています。

介護納付金の1人当たりの負担は増え続けているため、2024年度の保険料率は1.80%を維持します。

### 収入

科目	予算額(百万円)
介護保険収入	840
その他	110
<b>合計</b>	<b>950</b>

### 支出

科目	予算額(百万円)
介護納付金	790
その他	2
予備費	158
<b>合計</b>	<b>950</b>

## 公告

組合会議員が改選(2023年9月12日)されました(敬称略)

選定議員		
	氏名	所属事業所
理事長	安藤 裕子	武田薬品工業(株)
常務理事	竹本 覚	武田薬品工業(株)
理事	浅田 優美子	武田薬品工業(株)
監事	釜野 直樹	武田薬品工業(株)
議員	畑 和秀	武田薬品工業(株)
議員	塩田 敏信	武田薬品工業(株)(日本製薬出向)
議員	佐田 高樹	(株)エルアイ武田

互選議員		
	氏名	所属事業所
理事	田 明典	武田薬品労働組合
理事	小西 泰行	武田薬品労働組合
理事	大瀧 高志	武田薬品労働組合
監事	廣出 充洋	武田薬品労働組合
議員	北村 朋子	武田薬品労働組合
議員	成川 真也	武田薬品労働組合
議員	山岡 優作	武田薬品労働組合

### 任意継続被保険者の2024年度標準報酬月額(上限)について

健康保険法第47条第2号に定める2023年9月30日現在の全被保険者の標準報酬月額の平均額(677,081円)の該当する標準報酬等級区分となり、2024年4月分保険料から適用になります。

保険料の計算基礎となるのは、在職時の標準報酬月額と上記の標準報酬月額(上限)のいずれか低い方となり、現在、任意継続被保険者の方で、退職前の標準報酬月額が68万円以上の方も上記の標準報酬月額が適用になります。

\*上記以外の公告については、武田薬品健保ホームページをご覧ください。

標準報酬	
等級	月額
36等級	680,000円

\*2023年度から2等級上がります。

# 2024年度導入予定!

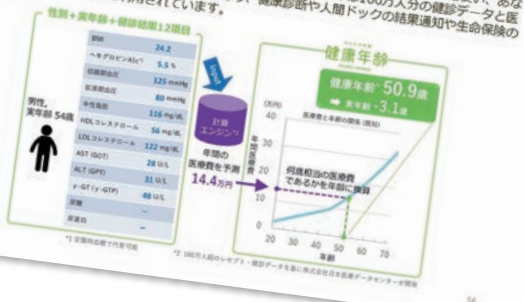
## 健康指標を測定する「健康年齢」



健康年齢は、自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、自分の体は何歳相当なのかを統計的に判定します。

### 健康指標を測定する健康年齢を24年度より導入予定

健康年齢はご自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。この統計モデルは160万人分の健診データと医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。



## Q どんなメリットがあるの?

健康年齢と実年齢は多くの場合、異なります。若ければ若いほど良い、それが健康年齢です。自身の健康年齢を知ることで、現在の健康状態を把握し、よりよい生活習慣を意識することができます。

導入決定次第、詳細は武田薬品健保ホームページにお知らせします。

## Q 健康年齢はどうやって測定するの?

健康診断で測定される12項目の健診データ\*とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢が算出されます。

\*BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST (GOT)・ALT (GPT)・ $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)・血糖 (HbA1cあるいは空腹時血糖)・腎機能の指標 (血清クレアチニンあるいはeGFR)・尿たんぱくを使用します。



武田薬品健康保険組合 〒541-0045 大阪市中央区道修町2丁目3番8号 武田北浜ビル7階  
2024年4月発行 発行責任者 竹本寛

URL <https://www.takeda-kenpo.or.jp> 規約・規程をご覧の際のみ (ユーザー名 tkhpr パスワード 5328686)

Mail [DL.kenpo\\_qa@takeda.com](mailto:DL.kenpo_qa@takeda.com)