

Smile Kenpo

Autumn / 2023

vol. 41

DMG東京支店／新井祐司さん
初夏の湖畔



東京臨床開発部／Nさん
清津峡

2022年度の
決算を
お知らせします

CONTENTS

2022年度 決算 のお知らせ	2	健康アップデート これって常識？ 非常識？	8
リリー健保の 健康づくりキャンペーン	4	ココロが軽くなる 癒しの名言	10
インフルエンザ 予防接種費用補助	5	若い世代に増加！ スマホ急性内斜視	11
リリー健保		家族で楽しむ おでかけガイド どこいく？	12
2022年度の 健診結果から見える健康課題	6	リリー健保からの お知らせ	14

— ご家族皆様までご覧ください —

日本イーライリリー健康保険組合

2022
年度

決算のお知らせ

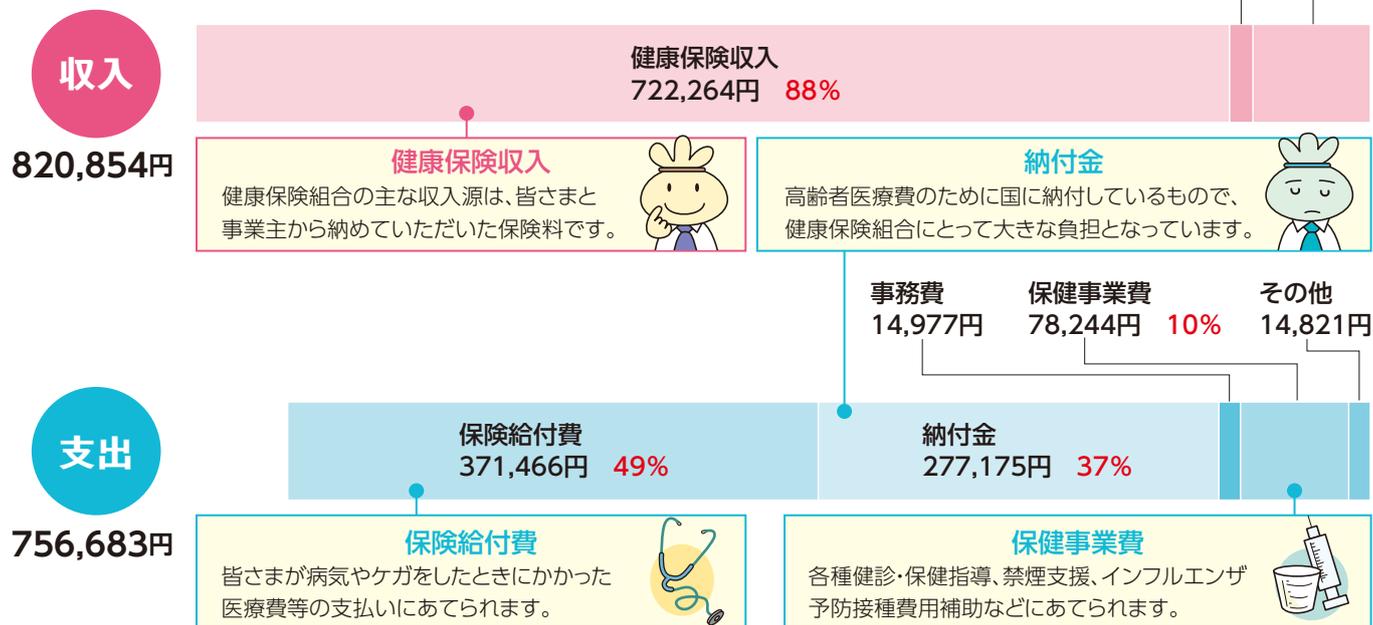
決算総額 23億8212万円

2022年度収入支出決算の概要

健康保険分 健康保険料率 76% (事業主 39.33% 被保険者 36.67%)

		(千円)	
収入	健康保険収入	2,096,009	
	調整保険料収入	41,746	
	繰越金	102,043	
	繰入金	100,000	
	国庫補助金収入	10,584	
	特定健康診査等事業収入	12,536	
	財政調整事業交付金	9,280	
	雑収入	9,920	
	合計	2,382,118	
	経常収入合計	2,117,903	
支出	事務費	43,462	
	保険給付費	1,077,993	
	納付金	804,363	
	保健事業費	227,063	
	雑支出	1,243	
	経常外支出	41,770	
合計	2,195,894		
経常支出合計	2,154,124		
経常収入支出差引額		▲36,221	

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 介護保険料率 20% (事業主10%、被保険者10%)

		(千円)	
収入	介護保険収入	369,453	
	雑収入等	1,174	
	合計	370,627	
支出	介護納付金	318,195	
	介護保険料還付金等	113	
	合計	318,308	
収入支出差引額		52,319	

健康保険組合のおかれた状況について



4月末に健康保険組合連合会が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況—早期集計結果(概要)について—」によると、健康保険組合全体の経常収支は▲5623億円で、過去最大の赤字額を見込むことがわかりました。内容を見てみますと、保険料収入が約3%増加しているものの、医療費となる保険給付費が約6%、高齢者医療への拠出金が約7%増加していることが大きな要因となっています。

こうしたなか、5月12日に「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案」が可決・成立しました。「子ども・子育て支援の拡充」「高齢者医療を全世代で公平に支え合うための高齢者医療制度の見直し」などが行われますが、さらなる現役世代の負担軽減が望まれるところです。

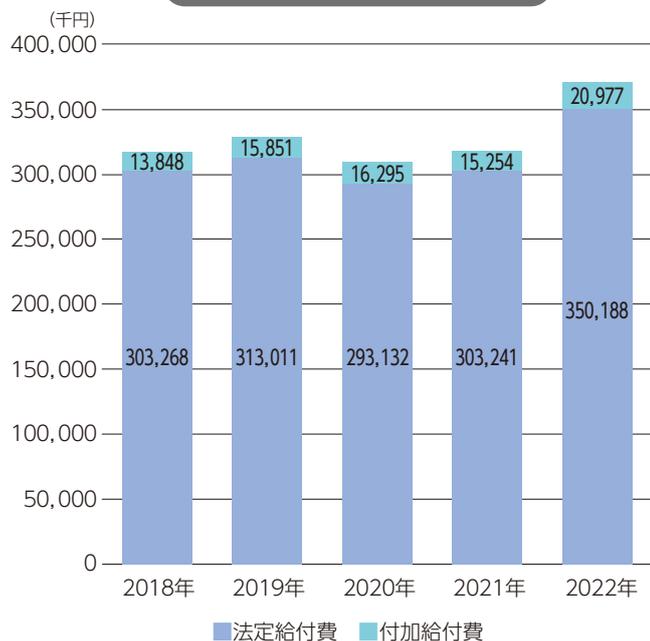
..... リー健保の現状について

2022年度は医療費が急激に増加したため、保険給付費が予算を超える事態となり、予算の変更を厚生労働省に提出しました。その結果、7年ぶりに経常赤字となり繰入金が発生しました。

また、先述した高齢者医療制度の見直しにより、2024年度より前期高齢者への納付金の一部が報酬水準に応じた負担に移行することで、高齢者への拠出金が増加することが見込まれており、将来的には保険料率を見直すことも想定されています。

引き続き健全な運営を行ってまいります。健診やウォーキングなどの保健事業をご活用いただき、病気になる体づくりを心がけていただきますよう、お願いいたします。

1人当たり保険給付費の推移



納付金の推移



決算編成の基礎数値

- ◆ 被保険者数 2,902人 (男性 1,987人、女性 915人)
- ◆ 平均標準報酬月額 720,831円 (男性 757,761円、女性 635,685円)
- ◆ 平均年齢 41.92歳 (男性 42.37歳、女性 40.93歳)
- ◆ 被扶養者数 3,930人 扶養率 1.35人
- ◆ 前期高齢者加入率 0.41%
- ◆ 介護保険の被保険者数 1,668人
- ◆ 介護平均標準報酬月額 810,755円

リリー健保の 健康づくりキャンペーン

1 マイヘルスアップキャンペーン

実施期間 / 2023年10月23日(月)～2023年11月5日(日)の14日間

応募期間 / 2023年10月16日(月)～2023年10月23日(月)

記録入力期間 / 2023年10月23日(月)～2023年11月15日(水)

感想入力期間 / 2023年11月6日(月)～2023年11月15日(水)

参加対象者 / リリー健保の被保険者

参加要項 / ①参加希望の方は、リリー健保のホームページの「キャンペーンページ」よりお申し込みください

参加費：無料(個人負担はありません)

②下のコースのなかから、あなたの現在の状態から改善したいと思うコースや興味のあるコースを「2つ」選んでください

③選んだ目標を達成できた場合は「○」にチェックを入れてください
14日間のうち、10日以上(コース単位)で目標達成となります
目標達成された方には「500ポイント」付与します

コース



食生活編

- ①LOVEベジタブルコース
- ②お控えなすって塩!コース
- ③飲み物は無糖コース
- ④おやつは我慢コース
- ⑤腹8分目がベストコース
- ⑥噛む噛むゆっくりコース
- ⑦朝ごはんを食べよう!コース
- ⑧寝る前は食べないコース

運動編

- ⑨毎日ラジオ体操コース
- ⑩ダイナミックに家事コース
- ⑪階段を使おうコース
- ⑫いろいろ運動コース
- ⑬腰痛・肩こり改善コース
- ⑭15分deストレッチコース
- ⑮筋トレで筋力UPコース
- ⑯呼吸と姿勢改善コース

日常生活編

- ⑰タバコよ、さらばコース
- ⑱飲むなら適量コース
- ⑲歯を大切にコース
- ⑳手洗い・うがいコース
- ㉑いい湯だな～コース
- ㉒自分だけのリラックスタイムコース
- ㉓6時間寝たろうコース

2 ウォーキングキャンペーン (チーム参加・個人参加あり)

実施期間 / 2023年10月23日(月)～2023年11月5日(日)の14日間

応募期間 / 2023年10月16日(月)～2023年11月5日(日)

チーム参加申込期間 / 2023年9月25日(月)～2023年10月6日(金)

参加対象者 / リリー健保の被保険者

参加要項 / ①参加希望の方は、リリー健保のホームページの「キャンペーンページ」よりお申し込みください
参加費：無料(個人負担はありません)

※本キャンペーンでは、スマホで計測された歩数データを使用します

②10月23日(月)より、同期専用アプリ「けんこう手帳」を使用し、歩数データの登録を開始してください

※「けんこう手帳」の歩数データ登録方法については、キャンペーンページ内の「登録・設定方法」をご覧ください
※同期するには、ログインIDとパスワードが必要です

③14日間の累計で98,000歩(1日平均7,000歩以上)または140,000歩(1日平均10,000歩以上)の達成歩数に応じて「500ポイント」または「2,000ポイント」を付与します
チーム参加された方でチーム全員の1日平均歩数が7,000歩以上達成された方には、さらに「500ポイント」を付与します



電子申請サービス

インフルエンザ予防接種費用補助

リリー健保では、疾病予防事業として予防接種の費用補助を行っています。
予防接種の効果を最大限に発揮するため、抗体が作られる期間を考慮し、
12月中旬までには接種を済ませましょう。[厚生労働省推奨事項]

スマホからも
申請OK

紙の申請は
行っておりません

対象者

リリー健保の被保険者および被扶養者

実施方法

各自が病院・診療所でワクチンを接種

補助金額

1人あたり4,000円を上限とします。

対象接種期間

2023年10月1日(日)～2024年1月31日(水)

申請期限

2024年3月31日(日)まで

申請方法

リリー健保のホームページから電子申請
※領収書の画像添付必須(原本は送付不要)。

振込日

健保受付月の翌月末

例) 健保受付10月→振込11月末

※健保からの振込通知は行いませんので、預金通帳で
ご確認願います。

※給付金は給与口座に振込となります。

▼電子申請は次のように行ってください

ホームページの「電子申請」をクリックして、案内に沿って手続きを行ってください



リリー健保ホームページ <https://www.lillykenpo.com>

注意事項

領収書には①～⑤の記載が必須

- ①接種者氏名(個人名) ②接種日 ③接種金額(接種者個人)
- ④医療機関名(領収印) ⑤インフルエンザ予防接種代である旨

※日本で承認されていないワクチンは対象外。

※期限を過ぎると補助金は支給されませんので、ご注意ください。

※領収書は被保険者と被扶養者分を1つのファイルにまとめて添付していただいてもOKです。
(ただし、画像が不鮮明な場合は再提出をお願いする可能性があります)

2022年度の健診結果から見える健康課題

2022年度の健診結果をもとに、リリー健保の健康課題を抽出してみました。

健診受診者のうち、任意継続を除く全年代の被保険者から「E(要治療)判定」～「FF(要精密検査)判定」の発生率をご紹介します。

◆標準健診項目

体格※1	眼科	聴力	血圧	尿一般※2
0%	9%	5%	2%	12%
尿沈渣	血液一般	白血球像	肝機能	脂質
3%	8%	0%	13%	20%
糖代謝	腎機能	尿酸	腎機能	血清検査
3%	1%	1%	0%	6%

※1 体格の判定ランクにE判定以下はなし

※2 尿一般検査:尿糖や尿蛋白のほか数種類の検査で腎機能や肝機能などの異常の有無を検査

◆上位3項目の年代別分析

	健診受診者数	脂質		肝機能		尿一般	
		対象者	発生率	対象者	発生率	対象者	発生率
20～29歳	165人	15人	9%	6人	4%	9人	6%
30～39歳	932人	177人	19%	128人	14%	81人	9%
40～49歳	1,110人	231人	21%	164人	15%	159人	14%
50歳以上	546人	130人	24%	71人	13%	74人	14%
合計	2,753人	553人	20%	369人	13%	323人	12%

- 脂質、肝機能、尿一般が高いことがわかりました。これは昨年度の傾向と同じです。各項目とも、若い方でも高判定者が出ています。
- 尿一般検査では、「尿糖(定性)」「尿潜血」「尿比重」でE～FFの判定が多くなっています。
- **E～FFの判定が出た方は、今すぐ受診して治療を開始してください。**
- また、リリー健保では、脂質異常対策として「ウォーキングキャンペーン」などの保健事業を実施しています。若いうちから生活習慣を正しくすることは、とても重要です。検査で異常が出ないように、日常生活に運動を取り入れ、健康な体を目指しましょう。

◆被保険者のがん検診受診状況

	検査項目	受診者数	受診率	E～FF判定者数	発生率
肺がん	胸部X線	2,704人	98%	20人	1%
大腸がん	便潜血	2,082人	76%	84人	4%
胃がん	胃部X線	794人	29%	10人	1%
	胃内視鏡	1,296人	47%	39人	3%
乳がん	乳房視触診	37人	4%	1人	3%
	マンモグラフィ	113人	13%	6人	5%
	乳腺エコー	391人	46%	11人	3%
子宮がん	子宮頸部細胞診	462人	54%	7人	2%
	子宮体部細胞診	4人	1%	0人	0%

◆被保険者年代別がん検診受診率

	検査項目	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
肺がん	胸部X線	97%	98%	100%	99%
大腸がん	便潜血	4%	61%	92%	92%
胃がん	胃部X線	0%	28%	33%	31%
	胃内視鏡	0%	34%	58%	63%
乳がん	乳房視触診	3%	5%	4%	6%
	マンモグラフィ	2%	6%	17%	28%
	乳腺エコー	22%	47%	53%	50%
子宮がん	子宮頸部細胞診	9%	48%	64%	64%
	子宮体部細胞診	0%	0%	1%	1%

- 労働安全衛生法の健康診断において必須項目となっている「胸部X線」未受診者の88%は女性でした。これは妊娠中の方がおられたためと思われます。
- 胃部X線と胃内視鏡を合わせると、胃がん検診の受診率は76%になりました。
- 乳がん検診は63%、子宮がん検診は55%となっており、婦人科検診の受診率が低くなっています。
- リリー健保全体のがん検診受診率は、2016年度の厚生労働省調査を上回っています。
- リリー健保の2022年度の医療費を見てみると、がんの金額と割合が2021年度より増加しています。
- **がんは2人に1人がかかる病気ですが、早期に発見できればできるほど、生存率は高くなります。見つかることが怖い気持ちがあるかもしれませんが、早く見つけて早く治療するために、定期的のがん検診を受診してください。**

乳がん検診や子宮がん検診などのオプション検診に健保ポイントがご利用になれます。



歯が痛くなったら歯科へ行く

歯科は歯が痛くなったら治療しに行くところだと思っている人が少なくありません。しかし、その常識が今は非常識になりつつあります。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 歯科へは 歯が痛くなる前に行く

子どものむし歯が多かった時代は、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」でした。しかし、むし歯も歯周病も、治療によって一時的に症状が治まっても完治はしません。一度、口のなかにむし歯菌や歯周病菌が棲みつくと追い出せないからです。

そのため、近年はむし歯や歯周病になってから治療するよりも、そうならないように予防する「予防歯科」が重要視されています。つまり、歯科医療の考え方が治療中心から予防管理へとシフトしつつあり、歯の健康を守るためには、歯が痛くなる前に歯科に行くことが大切です。



年2回以上、 歯科医院などでプロケア

- 歯の健康状態のチェック
- 歯のクリーニングや歯石の除去
- 歯のフッ素塗布
- 1人ひとりに合った歯磨き指導 など



予防 歯科

プロの指導に基づく 毎日のセルフケア

- 歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシの使用で、むし歯や歯周病の原因菌のかたまりのプラーク(歯垢)を除去
- フッ素配合の歯磨き粉などの使用 など

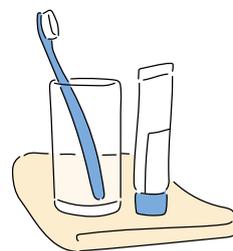


おまけ アップデート

歯磨きをしたあとはよくゆすぐ？

今の常識 歯磨きのあとのゆすぎは1回でよい

歯磨き粉には虫歯の予防に効果的なフッ素や、歯周病に有効な抗菌薬などの薬効成分が含まれています。それらをしっかりと浸透させるためには、できるだけ口のなかに歯磨き粉をとどめておく必要があります。そのため、歯磨きのあとのゆすぎは1回でよいとされています。





20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活のなかでこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5~10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

ランチをあえて遠くの店に行く



通勤時などバスに乗らずに歩く

車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす



近所のお店などへ行くときは歩く

ウインドーショッピングをする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日のなかでいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4~6時ごろは1日のなかでもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

*I've failed over and over and over again in my life.
And that is why I succeed.*

人生で何度も何度も失敗してきた。
それが、私が成功した理由だ。

マイケル・ジョーダン

NBAの元バスケットボール選手で、実業家。
1963年アメリカ・ニューヨーク州生まれ。
少年時代からバスケットボールに親しむが、
高校入学時には身長が低いという理由で
バスケットボール部に入れなかった。挫折
を味わいながらも練習を重ね、1年後には
チーム入りを果たして活躍。大学進学後も
輝かしい成績をおさめ、シカゴ・ブルズへ入
団すると瞬く間にスター選手に。リーグ3連
覇を果たしたが、1993年に引退。メジャー
リーガーをめざして、世界を驚かせた。1年
後にはブルズに復帰し、再度3連覇を果た
す。その後2003年に引退した。



スゴい選手ぞろいのNBAのなかでも
「神」とよばれた男は私1人だけ。
目標を達成するために常に全力で
取り組んできた結果さ。

ココロを軽くするヒント

失敗は解決への第1歩

「神」と称えられるジョーダンだが、
勝敗を決定するウィニングショットを
26回外すなど失敗も多い。それでも
彼は落ち込まず、「ぼくにとって失敗
とは、次の機会に、さらなる努力を
する原動力となってくれるもの」と
語っている。誰でも失敗はするが、
とらえ方によって、その後に大き
な差が出る。壁にぶつかったときは
彼の言葉を思い出そう。



失敗を恐れる
必要はない!

ジョーダンの健康術

舌を出してリラックス

ジョーダンは、スーパープレイの
ときによく舌を出している。舌を出
すと、歯を食いしばることができな
いため、ムダな力みがとれリラックス
した状態になれるという。手軽に
できるリラックス法として、緊張し
そうなときは「舌を出し入れする」
「上下に動かす」といった運動を
してみよう。



手を洗いながらも
できる!



目の健康寿命を延ばす

監修:松本眼科 院長 松本拓也

若い世代に増加! スマホ急性内斜視

生活に欠かせなくなったスマホやタブレット。その使いすぎで急性内斜視、通称「スマホ急性内斜視」になる人が若い世代を中心に増えています。まずは生活をふりかえり、予防を心がけましょう。

片目が内側に寄り、ものが2重に見えるようになる

私たちがものを見る時、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になります。

スマホやタブレットを近距離で見続けて寄り目の状態が続いたことで、内直筋の力が強くなり、片方の目が寄り目のまま戻らなくなる人が10~20代を中心に増えています。これがスマホ急性内斜視で、両目の焦点が合わなくなり、ものが2重に見えるなどして勉強や仕事などに影響が出ます。

スマホ急性内斜視



スマホなどを近距離で見ると寄り目になる

毎日、長時間スマホやタブレットを見ていると



片方の目が寄り目のまま戻らなくなり「スマホ急性内斜視」に

- ものが2重に見える
- 遠近感や立体感が把握しにくい
- 視力が低下する

日常生活に影響

スマホやタブレットの使い方に注意して予防しよう

スマホ急性内斜視はある日突然発症し、自分では気づきにくいいため発見が遅れることがあります。そうならないために、日ごろからスマホやタブレットの使い方に注意して予防することが大切です。

スマホやタブレットは目から30cm以上離し、なるべく視線に対して垂直の位置に持つ。

30cm以上

使用時間は合計1日3~4時間までにする。

3-4h

子どもがいるご家庭では、スマホやタブレットを使う際のルールを決めましょう

20~30分に1回遠くの景色を見る

20~30分に1回はスマホやタブレットから視線を外し、20秒以上遠くの景色を見る。

異変があればすぐに眼科を受診

子どもはとくに自覚しにくいいため、大人がよく観察し、異変があればすぐに眼科を受診しましょう。発見が早ければ、スマホやタブレットの使用を制限するだけで症状が改善することがあります。常にものが2重に見えるなど症状が進んだ場合は、メガネを使った治療や手術を行うこととなります。

家族で楽しむおでかけガイド

どこいく？

Family Holiday

ダイナミックにアスレチック!

世界最大級のタワー型や、山・空・水辺を網羅した日本最大級の
アスレチックにチャレンジ! ドキドキ・ワクワク、制覇できたら
達成感も最大級。親子でとびきりの1日になりそうです。

最高部は24m、
8階建てビルと
ほぼ同じ高さらしいよ



大阪府 吹田市 ピースト 万博BEAST

121種類のアクティビティが楽しめる 世界最大級のアスレチックタワー

フィールドアスレチックを六角形のタワー状に
配置した、4階層+屋上の天空回廊から成り
立つ画期的な施設。121種類のアクティビ
ティのなかから自分のレベルに合ったもの
が選べるので、小学生からシニアまで幅
広い年齢層が楽しめる。



カリヨン carillon



地上19mの絶叫ステージ 最狂コンテンツがついに登場

高さ19mにある鉄骨の1本橋の上を歩き、先端の
カリヨン(鐘)を鳴らす新アクティビティ。成功させて
園内に鐘の音を響かせよう。

キャンパスボード



地上21m、4階層エリアに待ち受ける 万博BEAST最難関

ボードの側面に無造作に取り付けられた角材を
掴みながら移動。見事クリアできたら達成感も
ひとしお。

ココにも注目!



木の階段を上って地上24mの「天空回廊」へ。太陽の塔や万博公園が一望できる360度大パノラマの空中散歩を満喫しよう。



空飛ぶボートや
空中自転車にも
トライしたいな

☎ 050-5576-8086

📍 吹田市千里万博公園10-16

🕒 アスレチック: 9:30~15:10 (16:50閉場)
天空回廊: 9:30~16:00 (16:50閉場)

📅 水曜日(祝日の場合は直後の平日)
万博記念公園休園日
※4/1~5/2、10月・11月は無休
※雨天・荒天時は休業・営業中断の場合あり
(HPにて要確認)

💰 アスレチック: 大人 3,000円
中学生 2,200円
小学生 1,500円
天空回廊: 300円
(小学生以下は無料)

※両体験とも別途、万博記念公園・
自然文化園入園料が必要
(大人 260円、小中学生 80円)

📅 予約不要



ACCESS | 大阪モノレール「万博記念公園駅」or「公園東口駅」下車、徒歩約20分



施設利用の条件や注意事項、服装・持ち物などについてはHPにて要確認

万博BEAST 🔍

▶ <https://www.se-amuse.jp/bampakubeast/>

兵庫県 神戸市
六甲山アスレチックパーク
グリーンニア
GREENIA

山・空・水辺、すべてが舞台
「来るたび、神回」の冒険王国

陸上・空中・水上に散りばめられた全174のポイントが楽しめる日本最大級のアスレチック施設。六甲山の地形を活かした7つのエリアで多彩な冒険に挑める。幼児・小学生向けのポイントから激ムズレベルまで、家族で1日じゅう遊び尽くせる。



緑がいっぱいの自然のなかで遊べるのがいいわね



空中アスレチック



絶叫必至の傾斜とスピード感
「ジップスライド」で空中滑走

樹上最大15m、非日常感いっぱい「メチャフォレスト」エリアで体験できる。圧巻のスリルと絶景が爽快。

水上アスレチック



「一寸法師の気分」も体感
池の上で34のアスレチックにトライ

ずぶ濡れになっても楽しい「ワンダーアメンボー」エリアで水上アスレチックを堪能。シャワー室完備なものうれしい。

ココにも注目!



バラエティアスレチックに挑める「ヤッホイ」エリアには「白熱!坂道シュート」も。サッカーボールで12枚のパネルを蹴り抜こう!



オリジナルグッズが当たるスタンプラリーにも参加できるよ

☎ 078-891-0366

📍 神戸市灘区六甲山町北六甲4512-98

🕒 10:00~17:00(16:30最終受付)

※繁忙日や悪天候などによる変更あり

(HPにて要確認)

※2023年の営業期間は11/19まで

📅 休 木曜日、6/12~14、冬季休業日

※祝日および7/27~8/31の木曜日は営業

※悪天候などによる臨時休業あり

(HPにて要確認)

🎫 入場券: 大人 3,000円

中高大生 2,500円

小学生 2,000円

4~6歳 1,500円

(0~3歳は無料)

※体験内容により別途、追加料金が必要
(HPにて要確認)

※大学生(短大生・専門学生・
大学院生等)は要学生証提示

📅 「メチャフォレスト」エリアは事前予約制



施設利用の条件や注意事項、服装・持ち物などについてはHPにて要確認

GREENIA

▶ <https://www.rokkosan.com/greenia/>

ACCESS

阪急「六甲駅」・JR「六甲道駅」・阪神「御影駅」より、神戸市バスおよび六甲ケーブル経由にて六甲山上バス利用。「アスレチックパーク前」下車、徒歩約4分

Have a nice holiday

おでかけアドバイス!



のどが渇く前のこまめな水分補給で熱中症を予防



人混みに備えてマスクとマスクケースを持参



メッシュ素材の帽子は汗をかきやすいシーンでも快適



タオルを首や肩にかければ紫外線や冷房対策にも

記載の情報は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更となる場合あり(最新情報および施設利用の際の留意事項についてはHPにて要確認)。

リリー健保からのお知らせ

Smile Kenpo クイズ

Smile Kenpoを読んで、クイズに答えよう♪

1 2022年度リリー健保の決算について、正しいモノを選んでください

- a 決算総額は30億円を超えた
- b 納付金が10億円を超えた
- c 経常赤字のため繰入金が発生した

2 リリー健保の健診結果の傾向について、正しいモノを選んでください

- a 脂質の「E～FF判定」発生率が一番高かった
- b 血液一般の「E～FF判定」発生率が一番高かった
- c 腎機能の「E～FF判定」発生率が一番高かった

3 2022年度リリー健保のがん検診(被保険者)について、正しいモノを選んでください

- a 一番受診率が高いのは「肺がん検診」
- b 一番受診率が高いのは「大腸がん検診」
- c 一番受診率が高いのは「胃がん検診」

全問正解者**全員**に健保ポイント
「100ポイント」プレゼント!
さらに抽選で**5名様**に
「500ポイント」プレゼント!

応募方法

- ①クイズの答え
 - ②保険証記載の記号・番号
 - ③氏名 ④所属事業所・部署名
- を明記し、リリー健保宛(郵送・メール・社内便のいずれか)にお送りください。

締切:2023年10月31日(火)

どしどしご応募ください。

〈当選者発表〉

当選者の発表はポイントの付与をもって代えさせていただきます。

〈ポイント付与予定日〉

2023年11月30日(木)

前回の回答 ▶ ①c ②b ③a

My Health Care (私の健康管理) 投稿を募集しています

リリー健保では、広報誌・ホームページに掲載する写真、ご自身の健康法や特定保健指導などの体験談を募集しています。採用された方には健保ポイントを付与します。皆様のご応募をお待ちしています。

▼応募先

…リリー健保のホームページ(トップページ)の下部に応募要領などを掲載しています。こちらをご覧ください。

<https://www.lillykenpo.com>



▼付与ポイント

…写真の場合は1,000ポイント、投稿文は3,000ポイント

医療費明細通知について

健保ホームページ「医療費明細」では、被保険者・被扶養者の皆さんが医療機関を受診した際の医療費の内訳や保険給付実績を毎月お知らせしています。受診された月から通常3カ月後の15日に掲載していますのでご確認ください。

10月15日掲載分→**7月診療分**となります。

※情報が登録されるまでに最短3カ月となります。医療機関から2カ月遅れで請求が来るためです。

日本イーライリリー健康保険組合 Smile Kenpo vol.41

☎532-0003 大阪市淀川区宮原4-1-6 アクロス新大阪10階

TEL 06-6150-1090 E-mail: info@lillykenpo.com

URL <https://www.lillykenpo.com>