

神戸本社 / 前河智子さん  
夙川



神戸本社 / Y.Tさん  
生後100日！

2022年度の  
予算を  
お知らせします

## CONTENTS

|                      |   |
|----------------------|---|
| 2022年度予算が決まりました      | 2 |
| リリー健保の付加給付について       | 3 |
| 巡回レディース健診と歯科健診のご案内   | 4 |
| 2022年度健診のご案内         | 5 |
| こんなときは、被扶養者ではなくなります！ | 6 |
| 重症化予防プログラムと健康保険法改正   | 7 |

|                |    |
|----------------|----|
| 特定保健指導のお知らせ    | 8  |
| My Health care | 9  |
| 加入者の状況を報告します   | 10 |
| マイヘルスアップキャンペーン | 12 |
| 整骨院・接骨院にかかるとき  | 13 |
| 睡眠の質を高めて免疫力アップ | 14 |
| ホームページをご利用ください | 15 |
| リリー健保からのお知らせ   | 16 |

— ご家庭に持ち帰りいただいて皆さんでご覧ください —

日本イーライリリー健康保険組合

# 2022年度 予算が決まりました

## ● 予算総額

# 22億236万円

## ● 予算編成の基礎数値

- 被保険者数 2,839 人(男性1,950 人、女性889 人)
- 平均標準報酬月額 708,784 円  
(男性746,336 円、女性626,415 円)
- 平均年齢 41.40 歳(男性41.84 歳、女性40.42 歳)
- 健康保険料率 76% (事業主39.33%、被保険者36.67%)
- 介護保険料率 20% (事業主10.0%、被保険者10.0%)

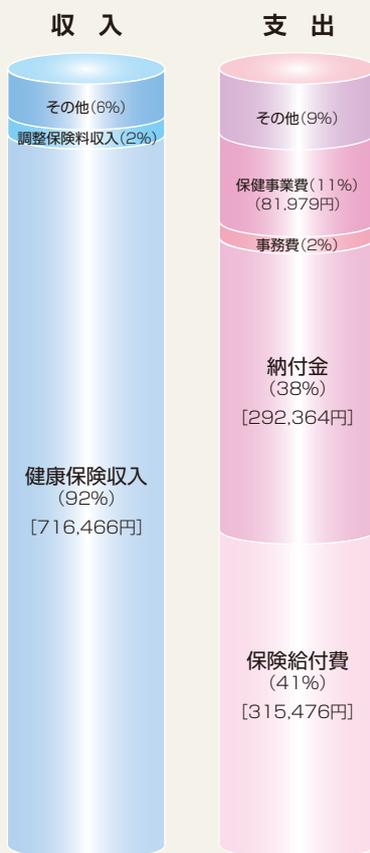
## ● 令和4(2022)年度 収入支出予算概要 ●

### 健康保険分

| 収 入 (千円)    |           |
|-------------|-----------|
| 健康保険収入      | 2,034,047 |
| 調整保険料収入     | 38,864    |
| 繰越金         | 102,166   |
| 国庫補助金収入     | 1,111     |
| 特定健康診査等事業収入 | 11,685    |
| 財政調整事業交付金   | 5,000     |
| 雑収入         | 9,493     |
| 合 計         | 2,202,366 |

#### Point 健康保険収入

毎月の給与とボーナスから納めていただく健康保険組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。



| 支 出 (千円) |           |
|----------|-----------|
| 事務費      | 46,308    |
| 保険給付費    | 895,636   |
| 納付金      | 830,021   |
| 保健事業費    | 232,739   |
| 雑支出      | 2,485     |
| 経常外支出    | 195,177   |
| 合 計      | 2,202,366 |

#### Point 保健事業費

各種健診・保健指導などの費用です。

#### Point 納付金

65～74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と、75歳以上の人を対象の後期高齢者医療制度に対する支援金などです。

#### Point 保険給付費

病気やけがをしたときにかかった医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

[ ]の部分は1人当たりの主な金額です。

|        |             |   |        |             |   |         |          |
|--------|-------------|---|--------|-------------|---|---------|----------|
| 経常収入合計 | 2,055,359千円 | — | 経常支出合計 | 2,007,189千円 | = | 経常収支差引額 | 48,170千円 |
|--------|-------------|---|--------|-------------|---|---------|----------|

### 介護保険分

| 収 入 (千円) |         |
|----------|---------|
| 介護保険収入   | 363,591 |
| 雑収入等     | 1,175   |
| 合 計      | 364,766 |



| 支 出 (千円)  |         |
|-----------|---------|
| 介護納付金     | 318,196 |
| 介護保険料還付金等 | 46,570  |
| 合 計       | 364,766 |

|       |     |
|-------|-----|
| 収支差引額 | 0千円 |
|-------|-----|

# リリー健保の 付加給付について

## 給付のしくみ

病気やけがをしたとき、医療機関の窓口で保険証を提出すると、かかった医療費の3割を支払えば、必要な療養が受けられます。

健康保険では、業務外の病気やけがに対して行う保険給付を、被保険者の場合は「療養の給付」、被扶養者の場合は「家族療養費」といいます。医療機関で支払う医療費が3割で済むのは、医療費の7割は健康保険組合が負担をするからです。

リリー健保では自己負担がさらに軽減されるように、自己負担した医療費が一定の額を超えた場合、付加給付を支給しています。

| 種類                         | 内容  |
|----------------------------|---|
| 一部負担還元金<br>家族療養費付加金        | 1カ月1医療機関での自己負担額が21,000円を超えた場合、2万円を超えた金額を補助(100円未満切り捨て)            |
| 傷病手当金付加金                   | 傷病手当金に上乗せして補助   |
| 出産育児一時金付加金<br>家族出産育児一時金付加金 | (家族)出産育児一時金に10万円を上乗せして補助  |
| 埋葬料付加金<br>家族埋葬料付加金         | 埋葬料・家族埋葬料に1万円を上乗せして補助   |
| 合算高額療養費付加金                 | 1世帯1カ月の医療費の自己負担額が21,000円を超えたレセプトが複数あった場合、2万円を超えた金額を補助(100円未満切り捨て) |

医療機関で支払った医療費から20,000円を差し引いた額が支給されます。ただし、算出した額が1,000円未満の場合は支給されません。また、100円未満の端数は切り捨てされます。

※支払いは医療機関から健康保険組合に送られてくるレセプトをもとに自動的に支払われますので、申請は不要です。

※健康保険組合からの給付金は原則給与口座に振り込み、支給決定通知書をご自宅に送付します。

**支払いの時期はおおよそ診療月の3カ月後**になります。

<計算例>

|                  |   |         |   |                    |                      |
|------------------|---|---------|---|--------------------|----------------------|
| 自己負担金<br>30,000円 | - | 20,000円 | = | 一部負担還元金<br>10,000円 | 最終的な自己負担額<br>20,000円 |
|------------------|---|---------|---|--------------------|----------------------|

※詳細については健保ホームページを参照、またはリリー健保へお問い合わせください。

※会社の一般医療費・歯科治療費補助制度の申請に支給決定通知書(写)が必要になりますので、大切に保管しておいてください。なお、一般医療費・歯科治療費補助制度申請窓口は、**リリー社員は人事オペレーション、エラノコ社員はBDO**になります。詳細については直接ご確認ください。



## リリー健保からのお知らせ

35歳以上の被扶養配偶者の皆さま

# 巡回レディース健診のご案内

ぜひ年1回ご自身のため、ご家族のためにも健康診断を受けてみませんか♪

リリー健保では、契約医療機関(リリー健保のホームページ掲載)での受診の他に、35歳以上の方に巡回レディース健診をご案内しています。

この機会に**どちらかを選んで**ぜひ受診してください。5月頃、対象の方へリーフレットをお送りします。

### 毎年健診を受けるメリット

- ✓ 体の状態がわかる
- ✓ 病気を早期発見できる
- ✓ 医療費を節約できる

### 巡回レディース健診のメリット

- ① 完全予約制、お住まいの近くにあるホテルや公民館などで受診可能
- ② インターネットor郵送で申し込み、健診当日に出向くだけのかんたん・手軽な健診
- ③ 巡回レディース健診なら基本健診の他に**乳がん検査、子宮がん検査が無料!**

### がん検査を受診しましょう

とくに30代後半から40代にかけて、女性は男性よりもがんになる割合が高くなっています。健診を毎年受けることで早期発見につながり、早期治療が可能となります。

お問い合わせ先: 全国健康増進協議会 TEL: 03-5803-3377 (平日 9時~16時ただし、12時~13時除く)

## 特定保健指導について

### 30歳に到達する方も保健指導を受けましょう

通常は35歳以上の方を対象としている特定保健指導について、メタボリックシンドロームの発症を若いうちから防止することを目的に、健診年度に30歳に到達する方(1992/4/1~1993/3/31生まれの方)も特定保健指導の対象としています。30歳という節目に、一度自分の健康状態を見直しましょう!

痛み・虫歯・臭い  
歯肉の腫れ  
その他の悩み



## 歯科健診を受けましょう!!

お口の健康、気になりませんか?

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口のなかの状態を把握できます。

その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する**〈無料歯科健診〉**。

リリー健保加入の方ならご家族含めどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診を受けていただけます。

### お申し込み方法もカンタン! 気になる悩み、相談しませんか?

**カンタン**に

お申し込みができる!

**無料**で

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる!

**お近く**の

提携歯科医院で受けられる!

インターネットで全国の提携医院が確認できます

**好きなとき**に

好きなコースで受けられる!

お申し込み方法

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この〈無料歯科健診〉は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB&携帯サイト

<https://ee-kenshin.com/>



リリー健保ホームページ

歯科健診センター

からもご覧ください

# 2022年度 健診のご案内

予約受診期間

**受診 ▶ 2023年3月31日まで** **予約は2022年12月までにしましょう**

健康診断は社員の皆さんに義務づけられているもので、年1回必ず受診しなければいけないものです。  
被扶養者の方も被保険者と同様に各種健診が受けられます。



**ご注意ください!**

健康診断未受診の被保険者には、翌々年度の付与ポイントが15,000ポイントから5,000ポイント減額され、10,000ポイント付与されることとなります。

〈例〉2022年度の健康診断未受診者 → 2024年度の付与ポイントは『10,000ポイント』

## 健診の種類と補助金

### ●基本健診●

| 対象者               | 年齢             | 健診の種類                 | 自己負担    |
|-------------------|----------------|-----------------------|---------|
| 被保険者              | 34歳以下          | 一般健診                  | なし      |
|                   | 35歳以上<br>(選択制) | 生活習慣病健診<br>人間ドック(日帰り) | なし      |
| 被扶養配偶者            | 34歳以下          | 一般健診                  | なし      |
|                   | 35歳以上<br>(選択制) | 生活習慣病健診<br>人間ドック(日帰り) | 21,000円 |
|                   | 35歳以上<br>(希望者) | 巡回レディース健診 ※1<br>※2    | なし      |
| 配偶者以外の被扶養者(ご両親など) | 40歳以上          | 一般健診                  | なし      |

\*対象年齢は年度末時点を基準とする。

※1 郵送される案内の用紙orインターネットで申し込んでください。

※2 現金支払いしたオプション検査はポイントで精算できます。

### オプション検査

基本健診には含まれない項目を検査します。

ポイント上限  
**15,000ポイント**  
(15,000円相当)

ポイント保有分であれば、自己負担なし。

巡回レディース健診は該当者の方に5月にご案内の封筒(申込用紙)をお送りします

### ●オプション検査のポイント補助金●

#### オプション検査

対象者

被保険者ならびに被扶養配偶者

※被扶養配偶者の方が受けるオプション検査と合算して利用することもできます。

補助金額

上限15,000ポイント(15,000円相当)

※途中入社の場合は月割りとなります。

※ポイントを次年度に繰り越した場合、  
次年度の上限は「繰り越したポイント」+「15,000ポイント」となります。

検査内容

子宮細胞診、乳がん検査(マンモグラフィ・乳房超音波)、骨密度測定、CT検査、MRI検査、腫瘍マーカー、ピロリ菌検査、頸動脈超音波、脳ドックなど

※医療機関で受診可能なオプション検査がホームページにアップされていなくても、受診可能です。事前に健診ヘルプデスクまたは、リリー健保までご連絡ください。

### リリー健保からのご提案

被扶養配偶者(35歳以上)の方が生活習慣病健診を選び、あわせてオプション検査の子宮、乳がん、腹部超音波検査等をポイント利用で受診いただきますと、**人間ドック同様の健診が自己負担なしで受診できてお得です。**

## 予約の変更について

※契約医療機関のみ



本人が直接医療機関へ変更の連絡をし、変更結果を健診ヘルプデスクへ電話orメールでご連絡ください。

健診についてのお問い合わせは…

**健診ヘルプデスク**

(バリューHR カスタマーサービス)へ

**TEL: 0570-075-707**

営業時間: 平日(9:30~18:00) ※祝日・年末年始は除く

E-mail: kenshin-lilly@apap.jp

# ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健康保険組合に届け出が必要です！



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健康保険組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

## こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

### 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



### 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- (※) 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



### 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- (※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



### 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



### 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



### 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

「被扶養者異動届」に必要な書類を添えて、事業所経由でリリー健保へ提出してください

● リリー社員 ▶ ラクラス ☎03-6551-2340 ● エランコジャパン社員 ▶ BDO ☎03-3348-9177

被扶養者資格確認の検認を  
今年も8月に実施予定です

今年も被扶養者の資格(認定時と現在も継続して適正な資格を持っているか)の再確認を行います。

該当者の方には、リリー健保から8月にお知らせを予定していますので、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

# 重症化予防(二次健診勧奨通知)を始めます

皆さまが受けられた健診結果をもとに、特定保健指導の対象ではないものの高リスク判定で受診歴のない方に対して、重症化を予防していただくために「二次健診勧奨通知」をお送りいたします。

届いた方は、必ず二次健診を受けてください。また必要な場合は、医療機関を受診しましょう。

## 通知対象の基準値

|    | 検査項目           | 通知の基準値        |
|----|----------------|---------------|
| 血糖 | HbA1c (NGSP 値) | 6.5%以上        |
| 血圧 | 収縮期血圧          | 180mmHg 以上    |
|    | 拡張期血圧          | 110mmHg 以上    |
| 脂質 | LDL コレステロール    | 180mg/dL 以上   |
|    | HDL コレステロール    | 34mg/dL 以下    |
|    | 中性脂肪           | 1,000mg/dL 以上 |

糖尿病、高血圧、脂質異常などの慢性疾患は、長期間にわたって治療を続ける必要があります。また、それに伴い生活習慣も大きく制限される場合があります。健康に長生きするためにも、必ず受診してください。

※お送りする内容は、「健診結果」「高リスクに該当する病気のリーフレット」です。



## 健康保険法が改正されました

### 2022年1月から 傷病手当金の支給期間の通算化

被保険者が病気やけがで仕事ができなくなり、欠勤して給与が支給されなくなった場合は、健康保険組合から傷病手当金が支給されます。

傷病手当金の支給期間については、支給開始日から起算して1年6カ月と定められていましたが、2022年1月以降は、治療と仕事の両立の観点から、**支給開始日から通算して1年6カ月**まで支給されるように変更されました。



### 2022年1月から 任意継続被保険者制度の見直し

#### 資格喪失事由が追加されました

任意継続被保険者の資格喪失の事由として、新たに、「被保険者が希望する場合」が追加されました。

# リリー健保 特定保健指導のお知らせ

リリー健保では、健康診断の結果を全員に「情報提供」し、そのなかでもメタボリックシンドロームが「予備群と考えられる人(動機付け)」と「強く疑われる人(積極的)」には、特定保健指導を**無料**で行っています。

特定保健指導の実施は、糖尿病等の生活習慣病の予防のために、対象者の方には健康支援を受けていただく必要があります。保健指導率が低下すると、国に納める納付金(高齢者のための医療費)の加算ペナルティを招き、保険料率の引き上げにつながります。特定保健指導の対象となった40歳以上の方で、初回面談を受けていない方は、健保付与ポイントが**3,000ポイント減額**となりますので、必ず受けてください。

## 特定保健指導とは

あなたの体調やライフスタイルに合った具体的な生活習慣の改善方法を、専門家(医師、保健師、管理栄養士)と一緒に考え、実践や継続を3カ月間サポートしてくれます。

2021年度健診受診の方から特定保健指導は、「メドケア」に委託して実施します。

対象者の方には、リリー健保よりメールもしくは郵送で実施案内をお送りしていますので、アプリをダウンロードして予約してください。未登録の方は、2週間以内に委託先より連絡があります。案内に沿って保健指導を受けてください。



メドケアの特定保健指導はテレビ電話とアプリによる指導になります▶

## 特定保健指導の対象者の選定

### ● 健診結果をもとに階層化 ●

【階層化のしかた】内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

#### 内臓脂肪をチェック

- ① 腹囲が男性85cm以上  
女性90cm以上
- ② BMIが25以上



#### リスクの重なりをチェック

- ① 血糖が高い(空腹時血糖値100mg/dL以上) → リスク**底**
- ② 血圧が高い(130mmHg/85mmHg以上) → リスク**中**
- ③ 脂質が基準外(中性脂肪150mg/dL以上) → リスク**高**
- ④ 喫煙習慣がある

情報提供  
動機付け支援  
積極的支援

※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) (注)血糖値、血圧、脂質異常に関する薬を服薬中の方は、医療機関で治療・管理されているため特定保健指導の対象にはなりません。

### ● 対象になった人に保健師が特定保健指導を実施 ●

#### メドケアオンラインプログラムスケジュールについて(3カ月サポート内容)

##### ▼ 動機付け支援(TV電話:合計2回)

- 初回TV電話(面談)
- 1~3カ月目 アプリメッセージ4回
- 最終TV電話(面談)

##### ▼ 積極的支援(TV電話:合計4回)

- 初回TV電話(面談)
- 1~3カ月目 アプリメッセージ3回
- 1カ月後TV電話(面談)
- 2カ月後TV電話(面談)
- 最終TV電話(面談)

特定保健指導対象者の方にはメールで案内が届きます。

※メッセージ機能では管理栄養士と食事や運動についてコミュニケーションを取ることで、初回面談で設定した目標に近づけるよう応援しています。  
利用者は、3カ月間メッセージ機能無制限でいつでも何度でも相談可能!

# My Health care

## ////////// 私の健康管理 //////////

随時募集しております「My Health care -私の健康管理-」では、皆さまの健康法や特定保健指導修了後の体験談をご紹介します。

日本イーライリリー株式会社 本社 Mさん

- ◆**健康法**…………… 起床時・日中・入浴時の「ゆるゆる習慣」。
- ◆**目標**…………… 無理せず一生続けられる日々の健康管理を習慣にすること。
- ◆**スローガン**…………… ゆるゆるぼちぼちあまあまほどほど。
- ◆**具体的な方法**…… **起床時:**
  - 1.体温測定。
  - 2.ベッドの上で「動的ストレッチ」を10分程度。
  - 3.うがい後、コップ1杯のぬるま湯を摂取。
  - 4.体重・体脂肪測定。  
→体重よりも、体脂肪に注視。最近は増え続けているため測定していません。春から再開予定。**日中:**
  - 1.1日に2回、7-8分の休憩(ラジオ体操・ストレッチ)。
  - 2.1日に2回、10分程度の散歩(腰を痛めているので、調子の悪いときは昨年春に購入した自転車で)。  
→出勤頻度が高くなったので、代わりに一駅手前で電車を降りて歩くように。また、階段利用。**入浴時:**
  - 1.まずは、5分肩まで浸かる。
  - 2.胸くらいまでの半身浴10分。その間に、ストレッチと頭皮マッサージ。
  - 3.お風呂上がり直前は、温冷交代浴。  
→コロナ前はジム内のシャワーで実施。コロナ後やめていたが、最近再開。  
湯冷め、湯上がり後の顔面滝汗防止、自律神経を整える等の効果があり気に入ってます。
- ◆**実施期間**…………… 2021年8月ごろから現在に至る。
- ◆**達成結果**…………… ●できてないことも多々あります。が、ゆるゆるぼちぼちあまあまほどほど、のスローガンでいうと、許容範囲だと思うようにしています。
- ◆**今後の目標**…………… ●睡眠時間7時間。  
●就寝前の「静的ストレッチ」。  
●白砂糖+油のコンビネーションおやつを減らすこと。  
●サイクリングで足腰強化。



サイクリングの途中にて

リリー健保では、皆さまの健康法や特定保健指導修了後の体験談を、引き続き募集中しています。採用された方には健保ポイント「**3,000ポイント**」を付与します。応募先は健保代表宛てにメールにてお送りください。

[info@lillykenpo.com](mailto:info@lillykenpo.com) 皆さまのご応募、お待ちしております!

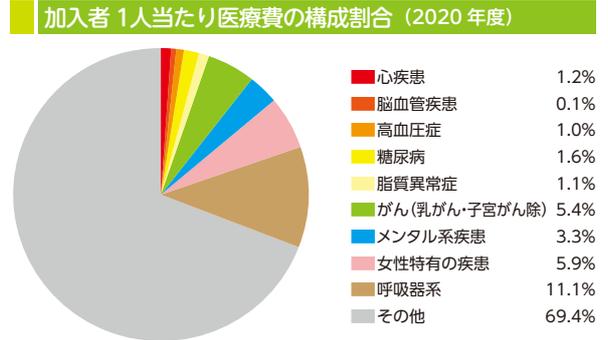
# リリー健保の加入者の「医療費」「特定健診」「特定保健指導」「生活習慣」の状況を報告します

## 医療費の状況

★1人当たり医療費は、全組合平均より低く抑えられています。

| 総医療費と1人当たり医療費 |          |
|---------------|----------|
| 総医療費          | 880.5百万円 |
| 加入者1人当たり医療費   | 133,013円 |
| 被保険者1人当たり医療費  | 139,189円 |
| 被扶養者1人当たり医療費  | 128,352円 |
| 健保連平均1人当たり医療費 | 152,841円 |

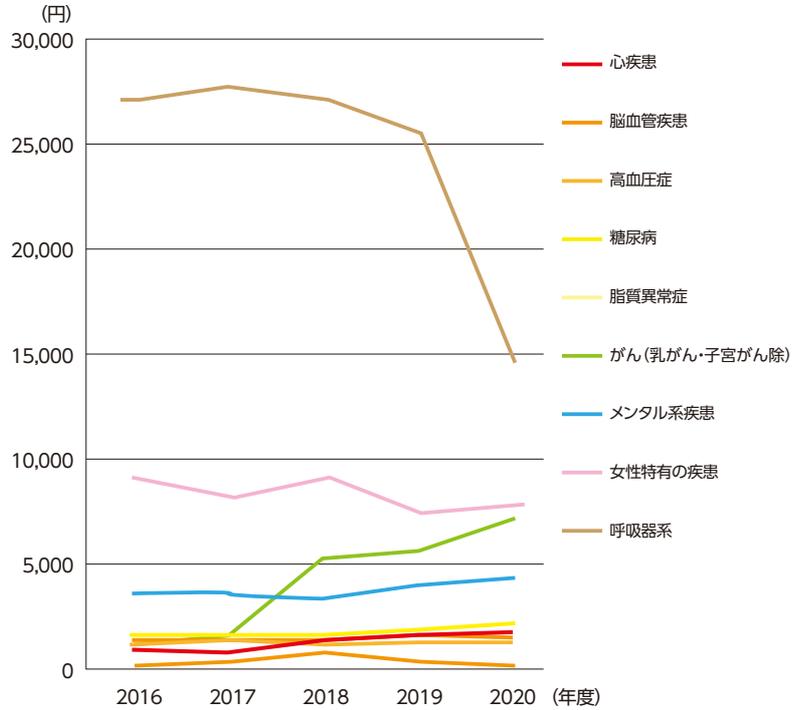
| 重複受診等の状況 |               |
|----------|---------------|
| 重複受診者    | 1人<br>6.5万円   |
| 頻回受診者    | 4人<br>7.1万円   |
| 重複投薬者    | 14人<br>36.7万円 |



## リリー健保における加入者1人当たり医療費の推移

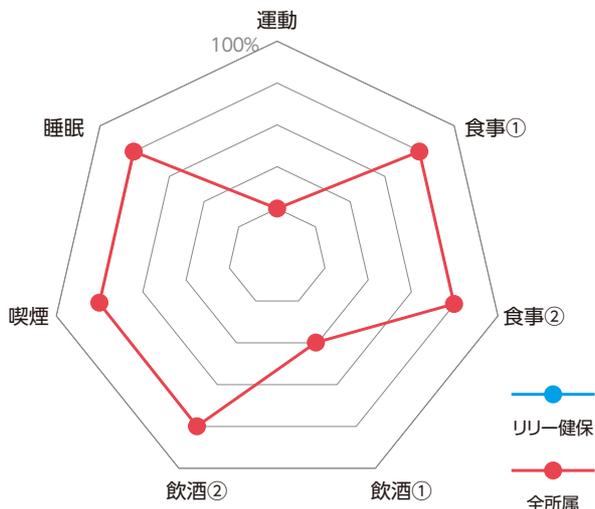
★がんの医療費の伸びが顕著です。早期発見には健診受診が必須です。

| 主要疾患     | 2020年度  | 5年平均伸び率 |
|----------|---------|---------|
| 心疾患      | 1,545円  | 15.2%   |
| 脳血管疾患    | 82円     | 5.2%    |
| 高血圧症     | 1,307円  | 4.1%    |
| 糖尿病      | 2,174円  | 10.3%   |
| 脂質異常症    | 1,483円  | 3.8%    |
| 胃がん      | 661円    | 41.5%   |
| 結腸・直腸がん  | 337円    | 2.2%    |
| 肺がん      | 1,362円  | 114.8%  |
| その他がん    | 4,783円  | 66.5%   |
| メンタル系疾患  | 4,395円  | 5.2%    |
| 妊娠・周産期   | 5,716円  | -5.6%   |
| 乳がん・子宮がん | 2,140円  | 6.5%    |
| 呼吸器系     | 14,700円 | -14.3%  |
| 歯科       | 19,740円 | 4.0%    |
| 調剤       | 30,094円 | 1.3%    |



## 生活習慣の状況

★運動習慣を身につけ、お酒と上手に付き合しましょう。

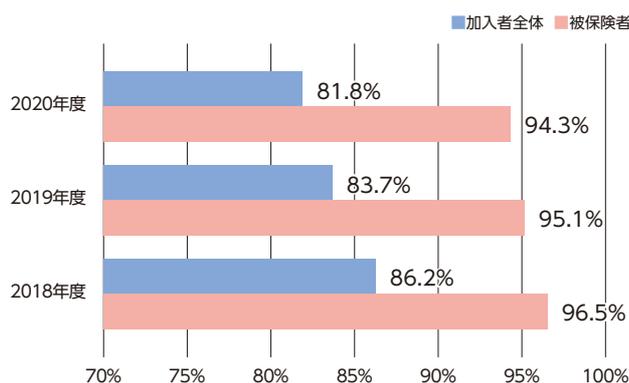


|     | 2018年度                            | 2019年度 | 2020年度 |       |
|-----|-----------------------------------|--------|--------|-------|
| 運動  | 1回30分以上の軽く汗をかく<br>運動を週2日以上、1年以上実施 | 23.7%  | 26.6%  | 27.2% |
| 食事① | 就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回未満           | 69.5%  | 70.7%  | 77.2% |
| 食事② | 朝食を抜く頻度が週に3回未満                    | 74.7%  | 73.9%  | 75.4% |
| 飲酒① | 飲酒をほとんどしない                        | 29.7%  | 30.3%  | 34.1% |
| 飲酒② | 1日あたり飲酒量が2合未満                     | 77.2%  | 79.4%  | 81.4% |
| 喫煙  | 現時点で喫煙習慣がない                       | 81.6%  | 82.9%  | 84.9% |
| 睡眠  | 睡眠で十分な休養がとれている                    | 71.5%  | 76.1%  | 78.2% |

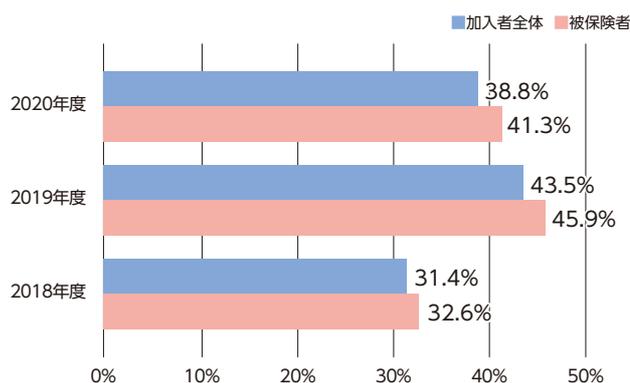
## 特定健診・特定保健指導の実施状況

★特定保健指導実施率が課題です。

特定健診受診率の推移



特定保健指導実施率の推移

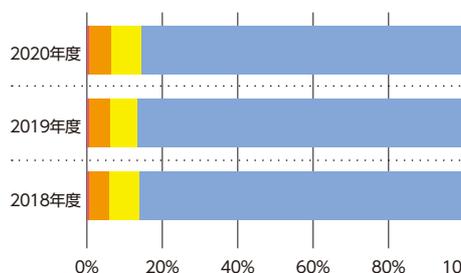


|           | 2018年度         | 2019年度         | 2020年度         |
|-----------|----------------|----------------|----------------|
| 特定健診受診率   | 86.2% (1,371人) | 83.7% (1,518人) | 81.8% (1,707人) |
| うち被保険者受診率 | 96.5% (1,085人) | 95.1% (1,206人) | 94.3% (1,370人) |
| うち被扶養者受診率 | 61.2% (286人)   | 57.1% (312人)   | 53.1% (337人)   |
| 特定保健指導実施率 | 31.4% (61人)    | 43.5% (79人)    | 38.8% (89人)    |
| うち被保険者実施率 | 32.6% (59人)    | 45.9% (79人)    | 41.3% (89人)    |
| うち被扶養者実施率 | 20.0% (2人)     | 0.0% (0人)      | 0.0% (0人)      |

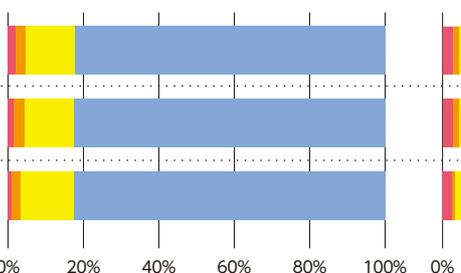
## 生活習慣病のリスク該当者の状況

★生活習慣病リスク保有者が年々増加しています。

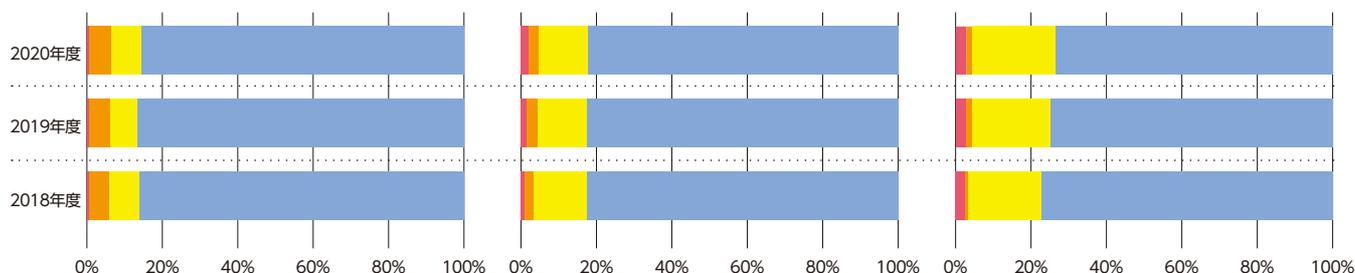
血圧リスク分布の推移



脂質リスク分布の推移



血糖リスク分布の推移



| 状態                                   | 血圧<br>【収縮期血圧】<br>低<130mmHg ≤中<140mmHg ≤高<br>【拡張期血圧】<br>低<85mmHg ≤中<90mmHg ≤高 |                 |                 | 脂質<br>【中性脂肪】<br>低<150mg/dL ≤中<300mg/dL ≤高<br>【HDLコレステロール】<br>低≥40mg/dL >中≥35mg/dL >高 |                 |                 | 血糖<br>【空腹時・随時血糖】<br>低<100mg/dL ≤中<126mg/dL ≤高<br>【HbA1c】<br>低<5.6% ≤中<6.5% ≤高 |                 |                 |
|--------------------------------------|--|-----------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|---|-----------------|-----------------|
|                                      | 2018年度   | 2019年度          | 2020年度          | 2018年度   | 2019年度          | 2020年度          | 2018年度  | 2019年度          | 2020年度          |
|                                      | 5<br>健診を受診しましょう<br>(健診未受診・治療歴あり)   | 27人<br>0.9%     | 33人<br>1.1%     | 37人<br>1.1%  | 41人<br>1.4%     | 60人<br>1.9%     | 76人<br>2.3%   | 67人<br>2.2%     | 87人<br>2.7%     |
| 4<br>重症化にご注意ください<br>(リスク高・治療歴あり)     | 28人<br>0.9%  | 38人<br>1.2%     | 44人<br>1.3%     | 18人<br>0.6%  | 26人<br>0.8%     | 24人<br>0.7%     | 24人<br>0.8%   | 35人<br>1.1%     | 40人<br>1.2%     |
|                                      | 138人<br>4.6%   | 142人<br>4.6%    | 146人<br>4.5%    | 55人<br>1.8%  | 71人<br>2.3%     | 69人<br>2.1%     | 9人<br>0.3%  | 13人<br>0.4%     | 18人<br>0.5%     |
| 3<br>治療を継続しましょう<br>(リスク中・治療歴あり)      | 22人<br>0.7%  | 31人<br>1.0%     | 37人<br>1.1%     | 71人<br>2.3%  | 78人<br>2.5%     | 81人<br>2.4%     | 81人<br>2.7%   | 88人<br>2.8%     | 94人<br>2.8%     |
|                                      | 219人<br>7.3%   | 184人<br>5.9%    | 232人<br>7.1%    | 344人<br>11.4%  | 317人<br>10.1%   | 348人<br>10.5%   | 528人<br>17.3%   | 572人<br>18.1%   | 643人<br>19.3%   |
| 2<br>治療の効果が出ています<br>(リスク低・治療歴あり)     | 29人<br>3.1%  | 112人<br>3.6%    | 109人<br>3.3%    | 198人<br>6.5%   | 202人<br>6.4%    | 270人<br>8.2%    | 163人<br>5.3%  | 166人<br>5.2%    | 194人<br>5.8%    |
| 1<br>今の生活習慣を維持してください<br>(リスク低・治療歴なし) | 2,489人<br>82.6%  | 2,575人<br>82.7% | 2,668人<br>81.5% | 2,303人<br>76.0%  | 2,386人<br>76.0% | 2,444人<br>73.8% | 2,184人<br>71.5%   | 2,206人<br>69.7% | 2,247人<br>67.6% |

| 内臓脂肪型肥満リスク者<br>BMI25以上かつ 腹囲<br>男性:85cm以上/女性:90cm以上 |        |        |
|--|--------|--------|
| 2018年度   | 2019年度 | 2020年度 |
| 487人   | 496人   | 535人   |
| 8.3%   | 8.0%   | 8.1%   |

| 肝機能異常症リスク者<br>AST31以上、またはALT31以上、<br>またはγ-GT51以上 |        |        |
|--|--------|--------|
| 2018年度   | 2019年度 | 2020年度 |
| 793人   | 865人   | 965人   |
| 13.5%  | 13.9%  | 14.6%  |

# マイヘルスアップキャンペーン

マイヘルスアップキャンペーンとは、参加される方がそれぞれ任意のコースを選択し、継続的に記録することで、健康的な生活習慣を定着していただくために実施する健康づくり事業です。



## 実施内容

- 次のコースから、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

### 食生活編

- ◆LOVEベジタブルコース ◆お控えなすって! 塩コース ◆飲み物は無糖コース
- ◆おやつは我慢コース ◆腹八分目がベストコース ◆噛む噛むゆっくりコース
- ◆朝ごはんを食べようコース ◆寝る前は食べないコース

### 運動編

- ◆毎日、ラジオ体操コース ◆階段をしようコース ◆いろいろな運動コース
- ◆腰痛・肩こり改善コース ◆15分deストレッチコース ◆筋トレで筋力UPコース
- ◆呼吸と姿勢改善コース

### 日常生活編

- ◆タバコよ、さらばコース ◆飲むなら適量コース ◆歯を大切にコース
- ◆おはよう&ありがとうコース ◆手洗い・うがいコース ◆いい湯だな～コース
- ◆自分だけのリラックスタイムコース ◆6時間寝たろうコース

### ●実施時期は9月～11月

一定期間、選んだコースにチャレンジします。目標を達成したら記録をつけましょう。選んだコースのチャレンジ目標を達成できれば「○ できた」にチェックを入れましょう。

### ●一定数以上の日数で目標達成

目標達成の基準はキャンペーン期間中、「○ できた」が一定の日数以上あった場合達成となります。

**目標を達成した方には、健保ポイントを「500ポイント」進呈します。**



## 健康保険が使える？

# 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の  
負傷のみに  
限定！

## 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

## 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

## 整骨院・接骨院にかかるときの注意点



### 1 負傷原因を正確に伝える

外傷性が否かが保険適用の判断に用いられます。

### 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

#### 👍 チェックポイント

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

### 3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。後日、健康保険組合から発行される「医療費明細」と照合し、金額や内容に誤りがいないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健康保険組合まで連絡してください。

## 施術内容等を確認させていただく場合があります

健康保険組合より、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

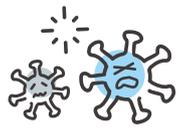




取り入れよう!



免疫アップ習慣



# 睡眠の質を高めて免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。睡眠の質を高めて、免疫力を強化しましょう。

## 免疫力は睡眠時に維持・強化される

睡眠には脳や体の休息、傷ついた細胞の修復、記憶の整理などの役割があり、疲れやストレスを解消し、免疫力の低下を防ぐうえで欠かせません。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、免疫力を維持する目安は7時間程度と考えられています\*。

また、睡眠の質も大切です。まず、免疫力を左右する自律神経のバランスが整います。さらに、日中の活動で傷ついた細胞の修復、免疫物質の生成などを促す成長ホルモンや、免疫を活性化させる物質が十分に分泌され、免疫力が維持・強化されます。

質のよい睡眠を十分にとって、免疫力を高めましょう。

\*Prather AA et al. : Sleep 38, 2015

## 質のよい睡眠を十分にとると…



## 睡眠の質を高めるコツ

体内時計を整え、眠りはじめの90分間を深く眠ることが、睡眠の質を高めるカギになります。

### 毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びる

睡眠と覚醒をつかさどる体内時計が毎朝同じ時間にリセットされ、体内時計が整うため、寝つきがよくなり睡眠の質が高まる。



### 寝る90分くらい前にぬるめのお風呂に入る

寝る90分くらい前に40度程度のお風呂に入り、深部体温を上げておくと、寝るころに深部体温が急降下し、寝つきがよくなる。



### 食事やお酒は寝る3時間前までにすませる

寝る前に食事やお酒をとると、睡眠中に消化活動やアルコール代謝が活発になり、睡眠の質が低下する。体や脳も十分に休めない。

### 寝る1~2時間前からはリラックスして過ごす

音楽を聞く、本を読む、ストレッチをするなどでリラックスして過ごす、自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。



### 寝る30分~1時間前からはスマホやパソコンを見ない

スマホやパソコンから出るブルーライトは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑える。メラトニンは免疫力を高める効果もある。

# リリー健保のホームページをご利用ください

<https://www.lillykenpo.com>



パスワードの変更や  
初回登録はここを  
クリック

健診予約の  
登録はこちら

ここをクリックすると  
健保サービスの画面に  
※ID・パスワードが必要です

## ●●●●● 健保ポイントについて ●●●●●

### ポイントの入手方法

- ①毎年4月1日に、被保険者1人当たり**15,000ポイント (1ポイント=1円)**を付与します。  
<注意>
  - 4月～翌年3月に健康診断を受診しなかった場合、翌々年度の付与ポイントが5,000ポイント減額されます。
  - 特定保健指導の対象となった40歳以上の方で、初回面談を受けなかった方は3,000ポイント減額されます。
- ②ウォーキングキャンペーンで目標を達成したら、ボーナスポイントがもらえます。  
**[10,000歩/日] ⇨ 2,000ポイント** [7,000歩/日] ⇨ 500ポイント
- ③ホームページトップ画面もしくは「Smile Kenpo」の表紙に掲載する写真に応募・採用された方には、**1,000ポイント**差し上げます。
- ④ご自身の健康法や特定保健指導後の体験談などの手記と写真を「Smile Kenpo」に応募・採用された方には、**3,000ポイント**差し上げます。
- ⑤「Smile Kenpo」の裏表紙に掲載しているクイズに全問正解された方全員に**100ポイント**、さらに抽選で5名の方に**500ポイント**差し上げます。
- ⑥マイヘルスアップキャンペーンの目標達成で**500ポイント**。

.....  
ポイントを使ってもらえるグッズの種類が増えました。テレワークを応援するグッズを中心にカテゴリーも増えています。ポイントをもらってグッズを手に入れてください。



ここをクリックすると  
ポイントの購入ができます

# 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年度リリー健保の予算について、正しいモノを選んでください

- a 予算総額は22億円を超えた
- b 経常収支で赤字となった
- c 納付金が10億円を超えた

2 リリー健保の医療費について、正しいモノを選んでください

- a 1人当たり医療費では、呼吸器系の割合が一番大きい
- b 重複受診をされた方が10名おられた
- c 総医療費は5億円だった

3 リリー健保の生活習慣病該当リスクについて、正しいモノを選んでください

- a 2020年度では、血压リスクが一番高い
- b 2020年度では、脂質リスクが一番高い
- c 2020年度では、血糖リスクが一番高い

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:2022年5月13日(金)

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〉

2022年6月30日(木)

前回の回答▶ ①c ②b ③c

## 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や、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

…リリー健保の代表アドレス info@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、ご確認お願いいたします。

**6/15掲載分→3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カ月遅れで請求がくるためです。

日本イーライリリー健康保険組合 **Smile Kenpo vol.38**

☎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>