



ONC西日本支店 / SKさん
夏の夕暮れ



神戸本社 / Mさん
加古川 秋桜

2021年度の
決算を
お知らせします

CONTENTS

2021年度 決算のお知らせ	2
健康保険組合の おかれた状況 について／	
決算編成の 基礎数値	3
2021年度健診結果 (判定ランク) による分析	4
動脈硬化 をチェック	5
リリー健保の 健康づくりキャンペーン	6

ウォーキング学園	7
健康保険法が改正されました	8
リフィル処方せん	9
インフルエンザ予防接種費用補助	10
ストレスに負けない 心の持ち方	11
女性にもっとも多い 「乳がん」	12
リリー健保からの お知らせ	14

— ご家族皆様さんでご覧ください —

日本イーライリリー健康保険組合

2021年度 決算のお知らせ

決算総額 22億3548万円

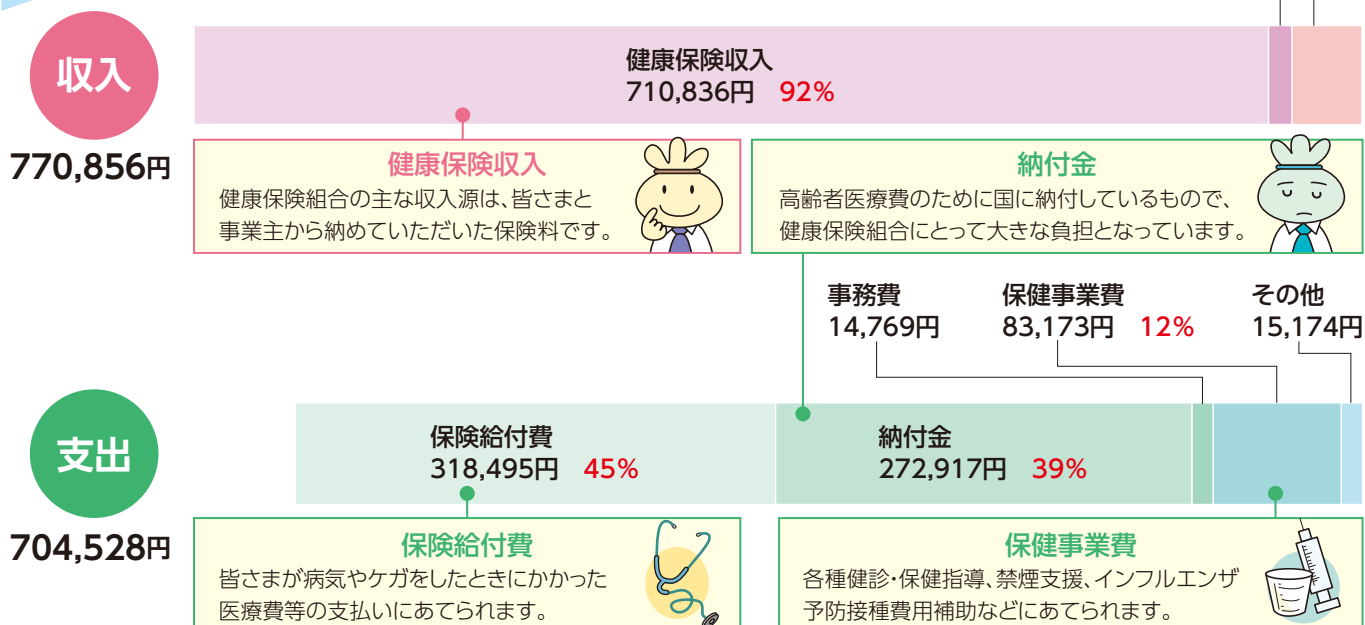
2021年度収入支出決算の概要

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	2,061,423	支出	事務費	42,829
	調整保険料収入	41,121		保険給付費	923,635
	繰越金	100,986		納付金	791,458
	国庫補助金収入	562		保健事業費	241,203
	特定健康診査等事業収入	11,672		雑支出	2,673
	財政調整事業交付金	8,301		経常外支出	41,332
	雑収入	11,416		合計	2,043,130
	合計	2,235,481		経常支出合計	2,001,798
経常収入合計		2,083,756	経常収入支出差引額		81,958

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	344,709	支出	介護納付金	356,187
	雑収入等	14,284		介護保険料還付金等	481
	合計	358,993		合計	356,668
				収入支出差引額	2,325

健康保険組合のおかれた状況について

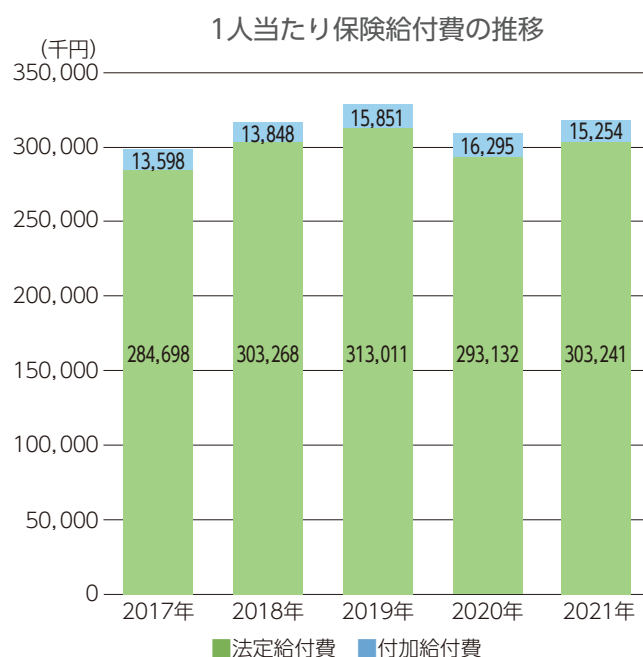
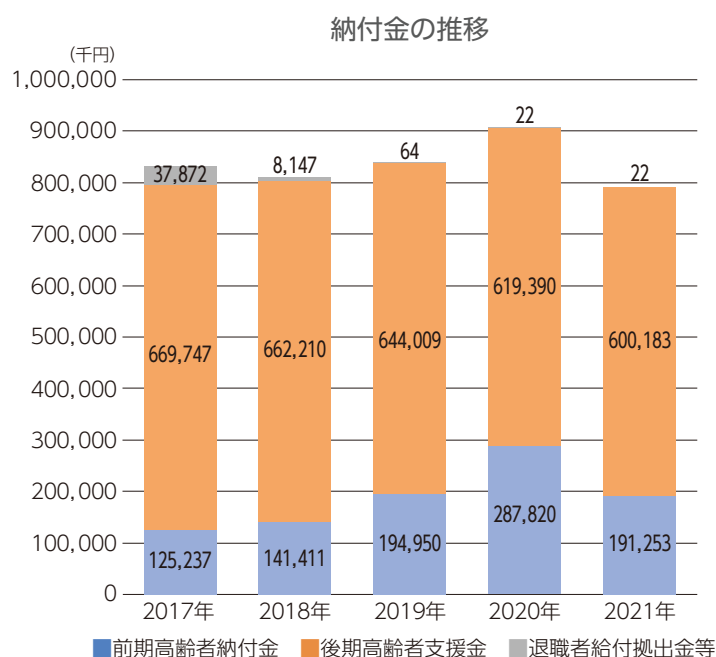
4月末に健康保険組合連合会から公表された令和4年度予算早期集計によると、健康保険組合全体の約7割が赤字予算を編成しており、全体の経常収支では2770億円の赤字となっています。高齢者医療への納付金は減少していますが、これは一時的・限定的な減少で、2023年度以降は急増することが見込まれています。

こうしたなか、6月7日には「骨太の方針2022」が閣議決定されました。社会保障については、全世代型社会保障構築会議で短期的課題と中長期的な各種の課題を整理し、中長期的な改革事項を工程化したうえで、政府全体で取り組みを進める方針を示しています。1日も早い実現が待たれるところです。

リリー健保の場合

2021年度は被保険者数が減少し、それに伴い総標準賞与額も減少したことから、保険料収入は前年度よりも減少しました。

納付金については、前期高齢者納付金および後期高齢者支援金が前年度よりも減少しました。しかし、団塊の世代が後期高齢者に移行しはじめておりますので、今後の納付金の推移を注視しつつ、健全な運営を行ってまいります。



決算編成の基礎数値

- 被保険者数 2,900人 (男性 1,993人、女性 907人)
- 平均標準報酬月額 708,148円 (男性 742,794円、女性 626,305円)
- 平均年齢 41.39歳 (男性 41.84歳、女性 40.42歳)
- 被扶養者数 3,859人 扶養率 1.33
- 前期高齢者加入率 0.43%
- 介護保険の被保険者数 1,549人 被扶養者数 659人
- 介護平均標準報酬月額 811,780円

2021年度健診結果(判定ランク)による分析

●大項目による判定結果【E(要治療)～FF(要精密検査)判定の発生率】

(黄色は10～19%、赤は20%以上)

健診項目	年齢比率	眼科	聴力	血圧	尿一般	尿沈渣	血液一般	肝機能	脂質	糖代謝	脾機能
全年齢男女	100%	15%	7%	3%	20%	2%	16%	26%	35%	5%	1%
～34歳	21%	1%	3%	0%	19%	0%	23%	30%	38%	2%	0%
35～39歳	24%	15%	3%	3%	22%	1%	16%	31%	32%	3%	1%
40～49歳	38%	14%	7%	3%	21%	3%	15%	26%	35%	5%	1%
50～59歳	16%	24%	13%	4%	17%	3%	15%	21%	36%	9%	2%
60歳～	1%	37%	22%	0%	12%	2%	15%	20%	29%	10%	2%
健診項目	年齢比率	尿酸	腎機能	血液検査	梅毒	電解質	大腸	循環器	呼吸器	消化器	腹部超音波
全年齢男女	100%	2%	1%	7%	1%	1%	7%	4%	1%	5%	5%
～34歳	21%	4%	1%	0%	0%	1%	2%	3%	1%	3%	0%
35～39歳	24%	1%	0%	8%	1%	1%	7%	4%	1%	6%	5%
40～49歳	38%	1%	0%	8%	1%	1%	8%	4%	2%	5%	5%
50～59歳	16%	1%	1%	10%	1%	1%	9%	3%	2%	6%	9%
60歳～	1%	1%	0%	15%	0%	0%	2%	2%	0%	5%	7%

このように、「肝機能」と「脂質」について、基準値を超える判定の方が多くみられました。

●肝機能

①A/G比

A/G比(アルブミン/グロブリン比)は、総タンパクの内容物であるアルブミンとグロブリンの割合を示した数値のことです。とくにアルブミンは、体内の水分量を調整する重要な役割を持っています。

基準値は、おおむね1.3～2.0です。基準値より低いと、肝炎、肝硬変、肝臓がんなどが疑われます。基準値より高いと、無γ-グロブリン血症という免疫不全症が疑われます。

②ALT(GPT)

アミノ酸の代謝に関係する酵素で、肝臓の細胞内に多く存在しています。肝細胞が破壊されると血液中に漏れてきます。基準値は50U/L以下です。基準値より高いと、脂肪肝やアルコール性肝炎などの肝疾患が疑われます。

③γ-GTP(γ-GT)

これもアミノ酸の代謝に関係する酵素です。アルコールに対して敏感に反応するため、お酒をよく飲む方の数値は高くなります。

基準値は80U/L以下です。基準値を超えると、アルコール性肝障害や胆石症などによる胆道肝炎が疑われます。アルコールを飲まないのに高い場合は、肥満による脂肪肝や非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)が疑われます。

●脂質異常

①総コレステロール

総コレステロールは、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪から算出されます。

基準値は140～259mg/dLです。基準値を超えると脂質異常となり、脂質異常症、動脈硬化症、甲状腺機能低下症などのリスクが高くなります。

②LDLコレステロール

いわゆる“悪玉コレステロール”です。肝臓から全身へコレステロールを運んでいます。

基準値は40～179mg/dLです。基準値を超えると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

●今日から改善しましょう

①肝機能

肝機能に悪い影響を及ぼすリスクとして、過度の飲酒、食べ過ぎ、運動不足などがあげられます。乱れた生活習慣を改善することで、リスクを軽減しましょう。

②脂質異常

脂質異常の場合、遺伝的要因もありますが、揚げ物を好んで食べる、お酒が大好き、甘いものが大好き、運動不足などの生活習慣が影響しています。今日から改善をはじめましょう!

今すぐはじめられる生活習慣改善ポイント

野菜から、ゆっくりしっかり噛んで食べる	主食・主菜・副菜を揃える
朝食はしっかり食べて、夕食は軽くする	甘いものを食べる時間は午後3時
週に2日は休肝日を設ける	たばこを吸わない(やめる=禁煙する)
今より10分多く歩く	毎朝、同じ時間に起きる

動脈硬化をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

動脈硬化は命に関わる病気の引き金になりますが、自覚症状はありません。動脈硬化の危険因子のなかでとくに軽視しがちなのが脂質異常症。放置していると動脈硬化が静かに進行していきます。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は動脈硬化が進行しやすい

□ 脂質異常症である
(以下のいずれかに該当)

- LDLコレステロール140mg/dL以上
- HDLコレステロール40mg/dL未満
- 中性脂肪150mg/dL以上
- non-HDLコレステロール170mg/dL以上

これに
加えて右記
をチェック

□ たばこを吸う

□ 血圧が高め

□ 血糖値が高め

□ HDLコレステロールが40mg/dL未満

□ 若年*で狭心症・心筋梗塞になった家族がいる
※男性55歳未満、女性65歳未満

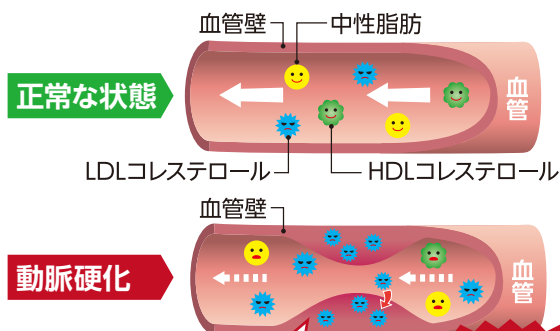
該当数が多く、
年齢が高いほど
動脈硬化が高リスク

*出典：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版

脂質異常症があると 血管が狭くなり、詰まりやすい

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、もしくはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態。放置していると血管壁にコレステロールがたまってコブができ、血管が狭くなります。これが動脈硬化で、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

一方、脂質異常症と診断されても、できるだけ早く対策をはじめれば動脈硬化の進行は抑えられます。命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を予防するために、対策に取り組みましょう。



脂質異常症でLDLコレステロールが血管壁に入り込み、できたコブ。血管が狭くなって詰まりやすい。

脳梗塞や
心筋梗塞の
発症リスクが
高まる

今すぐ 脂質異常症の対策をはじめよう

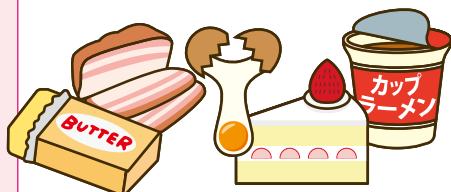
脂質異常症のタイプにあった対策を行い、動脈硬化のリスクが高い人は医療機関を受診しましょう。

LDLコレステロール値が高い

正常範囲：140mg/dL 未満

- 飽和脂肪酸やコレステロールの多いものをとりすぎない。

✕ 肉の脂身、乳製品、加工食品、卵、魚卵、レバー、洋菓子など



- 野菜やきのこ、海藻などから食物繊維を積極的にとる。

HDLコレステロール値が低い

正常範囲：40mg/dL 以上

- 禁煙する。
- 1日30分程度の有酸素運動を日課にする。



中性脂肪値が高い

正常範囲：150mg/dL 未満

- アルコール、糖質の多い甘いもの、炭水化物をとりすぎない。
- 青魚や旬の魚を積極的にとる。

○ サンマやアジ、サバ缶など



- 有酸素運動を1日30分以上、週3回以上行う。

※上記の数値は、空腹時採血の場合とする。

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 **NEW**

実施期間／2022年10月24日(月)～2022年11月6日(日)の14日間

応募期間／2022年10月11日(火)～2022年10月24日(月)

記録入力期間／2022年10月24日(月)～2022年11月6日(日)

感想入力期間／2022年11月7日(月)～2022年11月16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おはよう&ありがとうコース
- ㉑手洗い・うがいコース
- ㉒いい湯だな～コース
- ㉓自分だけのリラックスタイムコース
- ㉔6時間寝たろうコース

2 ウォーキングキャンペーン

実施期間／2022年10月24日(月)～2022年11月6日(日)の14日間

応募期間／2022年10月17日(月)～2022年10月24日(月)

※先着500名まで(定員になり次第、受付終了となります)

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24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



歩けば尊し・・・

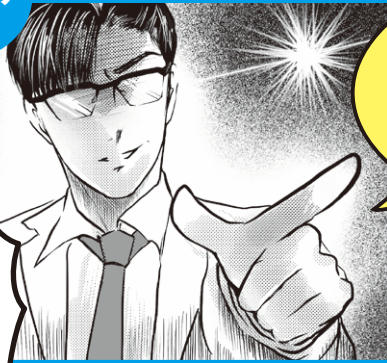
12
午後
の授業



歩くことは、健康への第一歩。今こそ、より効果的なウォーキングを学ぼう！

昼休み

好みのシューズで
モチベーションアップだ！



シューズはクッション性を重視

基本的にソール部分の厚みや高さがある
シューズを選ぼう。つま先にも1cmほどの
余裕があるとさらにGOOD！

食事のあとは早足で歩こう

食後1～2時間空けて運動すると、血糖値の上昇が抑え
られるのを知ってるかな？ウォーキングなら食後に早
足で15～30分ほど。スクワットも効果大だ。

5 時限目

緩急つけた歩き方を取り入れよう！

早歩きとゆっくり歩きを交互に数分ずつ行う歩き方
を取り入れよう。早歩き3分、ゆっくり歩き3分を1セットに
して、1日5セット30分が目標だ！前かがみで歩くと腰を
痛める原因になるので要注意！

そうそう！
その調子！



お弁当食べたら、
校庭に集合！

6 時限目

無理は禁物だよ



歩くと頭の働きが活性化

脳の内部の血管が広がり、血液循環が
促されて働きがアップ！
脳を守る重要なたんぱく質も増えて、
認知症予防にもつながるぞ！

放課後

歩いたあとは、 クールダウンを忘れずに

歩き終わったら、その場でリズムカル
に大きく太ももを持ち上げて20回
ほど軽く足踏みだ！
帰宅後はマッサージも忘れるなよ！



あしたは
北アルプス縦走だ！

キーン
カーン
キーン

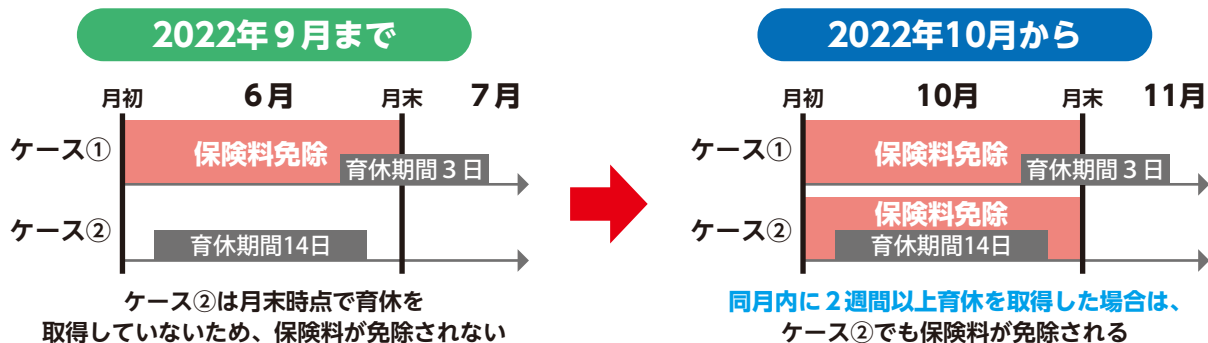
2022年
10月から

健康保険法が改正されました

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されるようになりました。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されていましたが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになりました。



※2022年10月から、育児休業に「産後パパ育休(出生時育児休業)制度」が新設されました。取得期間中は保険料が免除されます。

一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上(複数世帯の場合は、320万円以上)の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられました。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられています。

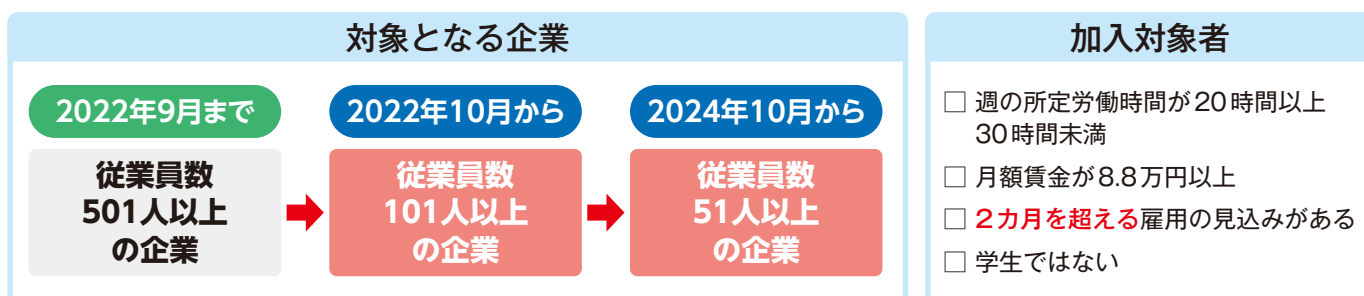
後期高齢者(75歳以上)の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
改正 課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

2022年
4月から

再診なしで3回まで有効

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？

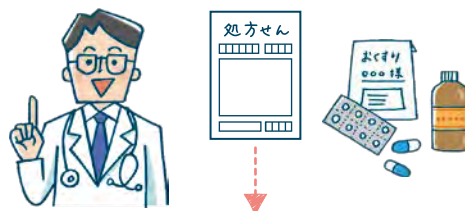
症状が安定している場合に、医師の再診を受けずに処方せんを繰り返し使えるようになりました。

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発行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。

【1回目】受診&医師の処方が必要



【2回目・3回目】1回目のときの処方せんで
直接薬局での処方が可能に



以前から、薬を3回分に分けて受け取れる「分割調剤」ってあったと思うんだけど…

分割調剤とは、「薬剤師のサポートが必要」と医師が判断した場合などに、最大3回分の処方せんが発行されるしくみです。その他、患者が薬剤を長期保存するのが困難であったり、ジェネリック医薬品を初めて使用する場合にも行われ、こちらは基本的に薬剤師が判断できます。

分割調剤とリフィル処方せんの違い

たとえば、「90日分の内服薬を30日分ずつ処方する」場合は、以下の違いがあります。

分割調剤	リフィル処方せん
◇医師は90日分の処方せんとして、30日分ずつの3枚の処方せんと、分割指示にかかわる処方せん(別紙)を発行します。 ◇薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。 ◇2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。 ※調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ報告します。	◆医師は30日分の処方せんを、繰り返し利用できる回数(この場合は3回)を記載したうえで、1枚発行します。 ◆薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。 ◆2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。 ※調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ状況を報告します。 ※処方せんは、都度患者に返却されますので、紛失等に注意が必要です。



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。コロナ禍で、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられています。そのため、一度感染が起こると、社会全体として大きな流行となる可能性もあります。

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

2022年10月1日(土)～2023年1月31日(火)

申請期限

2023年3月31日(金)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)

相手が思いどおりに動いてくれない

家族が、友人が、同僚が…自分の思いどおりに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心の持ち方を知っておきましょう。



相手のせいではない。ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思いどおりに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とはものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思いどおりには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思いどおりには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

相手が思いどおりに動いてくれないイライラの対処法

● 「動いてほしい」という期待を手放す

期待しなければ、思いどおりに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。

● 相手を理解し、同じものの見方をしてみる

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。

● 相手を動かしたいのであれば自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。



まさか自分が

がん

コロナ禍による「がん検診」の受診控えの影響で、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。そのなかには、女性にもっとも多い「乳がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ乳がん検診を受けましょう。

女性にもっとも多い 「乳がん」

監修:むそうレディースクリニック 医学博士 武曾綾子

興味本位で受けた自治体の乳がん検診で、 乳がんが見つかった 40代の女性

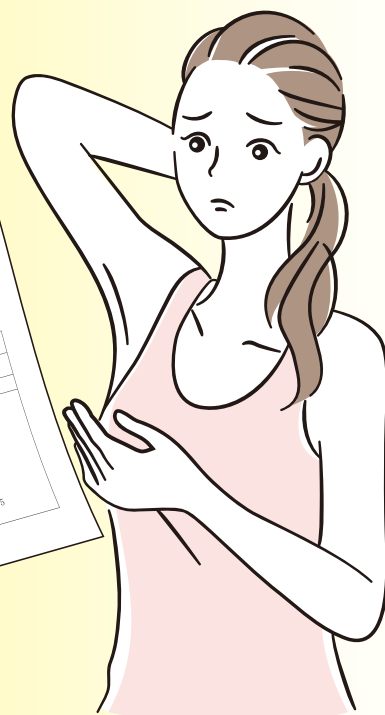
パート勤めのMさんは40歳のとき、自治体が行っている乳がん検診を受けました。もともと健康情報に関心があり、初めて送られてきた乳がん検診の案内を見て興味を持ったからです。

しばらくして届いたのは、「要精密検査」という結果。精密検査を繰り返し、乳がんと診断されたときは頭が真っ白になりましたが、医師からがんは早期で命に別状がないことを聞き、前向きに治療に取り組みました。

手術のため1週間入院しましたが、その後の治療は通院しながら行っています。乳がんの診断から3年。治療はまだ続きますが、以前の生活を取り戻しつつあります。

がん検診結果報告書

氏名	〇〇〇〇〇	年	〇	月	〇	日	()歳		
生年月日	〇〇/〇〇/〇〇	性別	女						
住所	〇〇〇〇〇〇								
連絡先	〇〇〇〇〇〇								
子宮頸がん検診									
医療機関名	〇〇〇〇クリニック		令和	〇〇	年	〇〇	月	〇〇	日
受診日	1 異常なし		2 赤しきなし	3 要観察					
検診結果	4 要再検		5 要精査	6 要医療	7 治療				
乳がん検診									
医療機関名	〇〇〇〇クリニック		令和	〇〇	年	〇〇	月	〇〇	日
受診日	乳がん検診 総合判定		マンモグラフィ検査						
検診結果	1 異常なし		1 カテゴリー1						
	2 赤しきなし		2 カテゴリー2						
	3 要観察		3 カテゴリー3						
	4 要再検		4 カテゴリー4						
	5 要精査		5 カテゴリー5						
	6 要医療								
	7 治療								



乳がんの発生には 女性ホルモンが深く関わっている

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率が続きます*。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

*出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

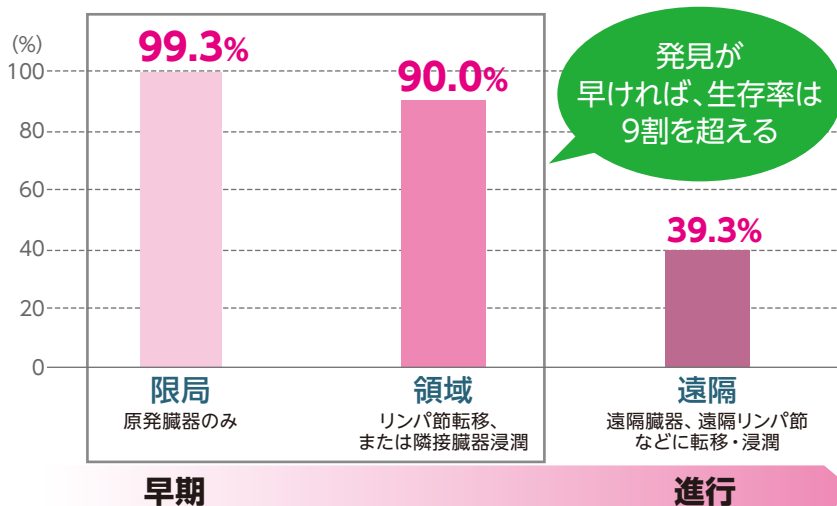
リスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

乳がんは早期で見つかるほど治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階で見つければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分で見つけれられる数少ないがんの1つです。しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がんで亡くなっています。

乳がんの臨床進行別5年相対生存率* (1993～2011年診断例)



Mさんは40歳で乳がん検診を受け、がんが早期に見つかったことで命に別状はなかった。

自分でしこりをチェックして、がんが見つかることも多い。

乳がんも進行すると治療方法が限られてしまい、生存率が低い。

*相対生存率:がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

40歳になったら2年に1回「乳がん検診」

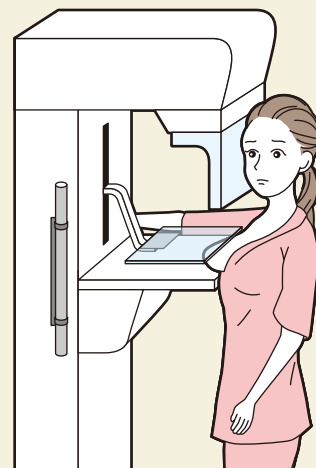
乳がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。自覚症状がなくても、40歳以上の人は乳がん検診を受けましょう。また、年齢に関係なく、自己検診することをおすすめします。

検査方法 マンモグラフィ

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがいないか調べる。



検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。



20歳以上の女性は月1回「自己検診」でしこりをチェック

しこりの有無をチェックする自己検診は、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよい。閉経した人は、毎月、日を決めて行う。月1回、自己検診をしても、40歳以降は乳がん検診を受ける。

乳房の形などをチェック

鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがないか確認する。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかも確認する。

しこりをチェック

手指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆっくり手を動かし、しこりがないか確認する。



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 2021年度のリリー健保の状況について、正しいモノを選んでください

- a 被保険者数が増加した
- b 被保険者数が減少した
- c 保険料収入が増加した

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 全般的に血圧が高い方が多い
- b 全般的に脂質異常の方が多い
- c 全般的に糖代謝の悪い方が多い

3 リリー健保の健康づくりキャンペーンについて、新たに実施するモノを選んでください

- a マイヘルスアップキャンペーン
- b キャッシュバックキャンペーン
- c ポイント還元キャンペーン

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10月31日(月)

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11月30日(水)

前回の回答 ▶ ①a ②a 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、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.39**

☎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>