

HEALTHY FAMILY

ヘルシーファミリー

健康チャレンジ 2023

No. 123
2023
September

BMI



睡眠



運動



元気UP

キャンペーン

開催!



食事



禁煙



2023年度

イオンの健康への
取り組みについて



健康チャレンジ2023 元気UPキャンペーン開催!	2
健康チャレンジ2022 結果報告	3
元気UPキャンペーンで生活習慣改善	4~6
前年度キャンペーンに参加した皆さまの声	7
イオンの健康経営レポート	8
マイナンバーカード保険証を使いこなそう	9

2022年度決算のお知らせ	10~11
KENPO information	裏表紙
健康保険被扶養者現況調査を実施しています	
各種サービスのご案内	
イオン健康保険組合のホームページをご活用ください	

●ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください●

AEON イオン 健康保険組合



<https://aeonkenpo.or.jp>

元気UPキャンペーン開催!

イオン最大の健康イベント「元気UPキャンペーン」は今年で14年目！イオンは健康経営の方針として「食事」「運動」「BMI」「睡眠」「禁煙」の改善を重点的に目指しており、この元気UPキャンペーンで取り組めるようになっていきます。キャンペーンの達成基準はチャレンジできた日数でコースごとに異なります。この期間中はご自身の健康のために良いことを実践し、体調の変化を感じ取ってください。そして、良い習慣はキャンペーンが終わっても続けましょう！

2コース以上達成
基準クリア&
終了アンケート回答で **達成賞!**

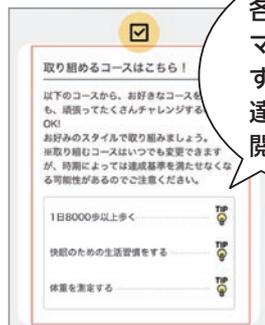
500 ポイント
進呈!

※2024年1月初旬付与予定

キャンペーンの流れ

1 9月25日エントリー開始

お知らせメールまたはPep Upの画面のキャンペーンページから概要を確認しましょう。



各コースのマークをタップするとコース詳細と達成基準が閲覧できます。

「参加する!」ボタンでエントリーしたらキャンペーン開始までお待ちください。

参加する!

2 10月1日~11月30日 生活習慣改善にチャレンジ!

チャレンジできた日は各コースのカレンダーに★印をつけていきます。



※チャレンジ期間中いつでも参加できます。
※コース変更・遡り登録できます。
※挑戦しないコースは非表示にできます。
※期間中に基準の日数に達しても11月30日まで継続しましょう。

3 アンケートに回答し終了 12月6日まで

チャレンジ期間最終日の11月30日に表示される「終了アンケート」にご回答ください。登録は12月6日まで。チャレンジ実績も遡って登録できますので忘れずに登録しましょう。

2コース以上達成して最後にアンケートに答えると500ポイントもらえるのね♪



まだPep Upのユーザー登録をしていない方へ



本人確認用コードはここ

Pep Upの登録には「本人確認用コード」が必要です。本人確認用コードを同封した初回登録の案内は、イオン健康保険組合に加入後、2~3カ月を目途に、所属部署経由にて親展の封書で発送しています。また、2月と8月送付の「医療費のお知らせ」でもご案内していますのでご確認ください。

初回登録案内が見つからない場合

イオン健康保険組合ホームページ内のPep Up専用ページで「本人確認用コードの再発行」をお申し込みください(所用日数約10日)。
※電子メールにご返信するため、必ず申請者ご自身のメールアドレスで申請してください。



イオン健保 ペップアップ

昨年の元気UPキャンペーンは、Pep Upを利用したWEBイベントに完全移行して2年目。各企業様にはPep Up登録率アップとともにキャンペーン参加促進に取り組んでいただきました。結果、イオン健康保険組合全体のPep Up登録率は前年44.7%から56.8%にアップし、キャンペーン参加率も6,763人増の21.9%となりました。2023年度もさらに多くの皆さまと一緒に健康づくりができるようご協力をお願いいたします。

■健康チャレンジ2022元気UPキャンペーン結果

イオン健康保険組合	参加状況		達成状況		被保険者数	Pep Up登録率
	参加率	人数	達成率	人数		
	21.9%	41,849人	62.0%	25,956人	190,931人	56.8%

優秀事業所表彰

今回より被保険者数の規模で分けた5グループの中で、参加率1位となった企業様を表彰することになりました。

■被保険者5000人以上の部(Aグループ)

順位	事業所名称	参加状況		被保険者数	Pep Up登録率
		参加率	人数		
1	イオンリテール株式会社	38.7%	24,607人	63,662人	78.4%
2	マックスバリュ東海株式会社	31.0%	2,674人	8,639人	56.8%
3	イオン九州株式会社	27.0%	3,856人	14,306人	57.3%

■被保険者2000人以上5000人未満の部(Bグループ)

順位	事業所名称	参加状況		被保険者数	Pep Up登録率
		参加率	人数		
1	イオンリテールストア株式会社	35.9%	889人	2,474人	71.2%
2	イオンクレジットサービス株式会社	16.9%	748人	4,434人	98.8%
3	イオンモール株式会社	16.7%	587人	3,508人	70.2%

■被保険者500人以上2000人未満の部(Cグループ)

順位	事業所名称	参加状況		被保険者数	Pep Up登録率
		参加率	人数		
1	株式会社メガスポーツ	40.5%	702人	1,735人	88.1%
2	イオン保険サービス株式会社	37.1%	273人	736人	88.9%
3	イオンスーパーセンター株式会社	26.9%	492人	1,828人	50.2%

■被保険者100人以上500人未満の部(Dグループ)

順位	事業所名称	参加状況		被保険者数	Pep Up登録率
		参加率	人数		
1	メガペトロ株式会社	57.3%	169人	295人	80.7%
2	イオン株式会社	42.1%	85人	202人	82.2%
3	イーシー・エス債権管理回収株式会社	35.1%	92人	262人	87.4%

■被保険者100人未満の部(Eグループ)

順位	事業所名称	参加状況		被保険者数	Pep Up登録率
		参加率	人数		
1	イオン・リートマネジメント株式会社	88.6%	39人	44人	100.0%
2	イオン商品調達株式会社	33.3%	8人	24人	75.0%
3	イオンライフ株式会社	27.6%	8人	29人	96.6%

優秀事業所表彰

Aグループ 1位 イオンリテール株式会社

Bグループ 1位 イオンリテールストア株式会社

グループ最大企業が各地の担当者と連携し見事受賞!

後列左から 人事部 門間様、藤本様、人事部長 片寄様
前列左から、保健師 青木様、産業医 富田様、人事部 溝上様



上段左から 北関東カンパニー 南関東カンパニー
中段左から 近畿カンパニー 東海カンパニー 人事総務部
下段左から 中四国カンパニー 北陸信越カンパニー 人事グループの皆さま

Cグループ 1位 株式会社メガスポーツ

宣言通り! 見事2年連続の1位!

後列左から 人事部 久保田様、人事部 久世様、人事部Mgr 関根様、前列左から 人事部Mgr 小嶽様、人事部長 渡邊様、人事部 角井様



Dグループ 1位 メガペトロ株式会社

前年参加率12.1%→57.3%の大幅アップ!

後列左から 総務G Mgr丸田様、常務取締役 三浦様、人事総務G 鈴木様、福永様、前列右から 人事総務G Mgr 池田様、メンバー同



Eグループ 1位 イオン・リートマネジメント株式会社

殿堂入り! 参加率88.6%、Pep Up登録率は100%!

左から 代表取締役社長 関様、取締役 豊島様、経営管理部長 田中様



今年度の元氣UPキャンペーンの中からおすすめするコースを一部紹介します。

筋力・筋肉量を維持しよう

該当コース

- ➔ 足腰を鍛える
- ➔ 好きな運動をする「普段よりプラス10分」
- ➔ 1日8000歩以上歩く

大人になって運動習慣がなくなった方は多いのでは？ 実は、何もしないと30代からは筋力がどんどん低下していきます。

筋力は筋肉量にほぼ比例します。筋肉量が落ちる原因は加齢のほか、活動量の不足、病気や栄養不足です。筋肉量が減ると代謝が落ちて生活習慣病リスクが高まるほか、疲れやすく日常の身体活動が下がり、さらに筋肉量が減ります。同時に骨量も低下して骨粗しょう症が進行します。バランス感覚も悪くなるため転倒しやすく、高齢になると骨折による「寝たきり」になるリスクが高まります。

まずは歩く機会を増やそう

筋肉を鍛えるのはいつからでも遅くありません(右グラフ参照)。おすすめはウォーキング。エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活で歩く機会を増やし、まずは筋肉に刺激を与え体力をつけましょう。

筋肉量増・維持には筋トレ

自重を利用した筋トレは思いついたらすぐにできるのでおすすめ。動作はゆっくり、呼吸をしながら、心地良い疲労感が残る程度の回数で行い、慣れてきたら回数を増やして強度を高めましょう。

フロントランジ

片足を大きく踏み出し、腰を下ろす
→踏み出した脚を戻す
※左右交互に行う



太ももが床と平行になるくらいまで腰を下ろす。

スクワット

お尻を後ろに引き、腰をしずめる



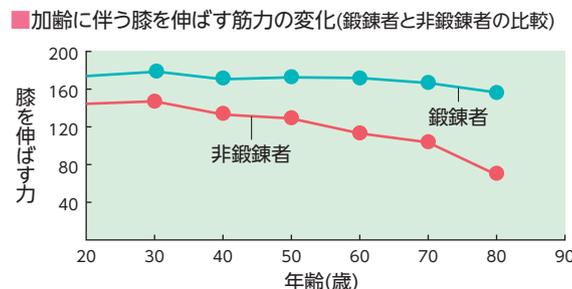
肩幅より少し広く足を開いて立つ。ひざはつま先より出ないように。

筋力低下が進んでいるかチェック!

- つまづきやすい
- 歩くのが遅くなる
- 立ち上がる時に手をつく
- ペットボトルが開けづらい
- 立ち続けることがつらい
- 猫背の姿勢が楽に感じる
- すぐに疲れてしまう
- 足がむくみやすい



鍛えている人は80代になっても20代の筋力を上回る!



※Wilmore and Costill, Physiology of Sport and Exercise, Human Kineticsより引用

腰痛予防と改善ができる!

腰痛予防に重要なのは柔軟性・筋力・姿勢。手軽なトレーニングと上手な体の使い方によって身体機能をアップさせませんか。



おすすめ! ショートムービー



※イオン健保HP「健康サポート」内の「腰痛予防」からも視聴できます。

筋肉のもととなるタンパク質をしっかりとうろく

タンパク質をとらないと筋肉量を維持できません。日本人の食事摂取基準によると、1日に摂取するタンパク質の推奨量は、18~64歳の一般男性は1日65g、65歳以上は60g、18歳以上の一般女性は50gとなっています(腎機能低下の不安がある方はかかりつけ医にご相談下さい)。タンパク質は一度にとっても内臓に負担がかかるため、3食に分けて他の栄養素とバランスよくとることが大切です。また、骨を強くする栄養素も意識してとりましょう。

筋肉を強くする食事

筋肉をつくる栄養素には、タンパク質とそれをアミノ酸へと分解するビタミンB6があります。分解されたアミノ酸が再合成されることで筋肉になるため、どちらも欠かせない栄養素です。またエネルギー不足になると筋肉の分解が始まるため、欠食はせず炭水化物もきちんととりましょう。

タンパク質はいろんな食品から摂るのがポイント



骨を強くする食事

骨をつくる栄養素には、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨をつくる際に働くタンパク質を活性化させるビタミンKなどがあります。また、マグネシウムはカルシウムの働きに欠かせない栄養素ですので、積極的に摂取しましょう。

カルシウムの吸収を妨げるリン(加工食品)、カフェイン、塩分のとりすぎに注意!



良い睡眠で パフォーマンスアップ!

該当コース

- ➔ 快眠のための生活習慣をする
- ➔ 6時間以上の睡眠をとる

睡眠不足は日中のパフォーマンス低下に直結し、免疫力低下や自律神経の乱れ、肥満や生活習慣病リスクを招く原因にもなります。慢性的な睡眠不足に慣れてしまうと本人がその事実気が付かないことも。元気UPキャンペーン期間中は睡眠を優先して生活してみませんか。思わぬ体調変化とパフォーマンスアップにあなた自身が驚くかもしれません。



朝

体内時計をリセットし、自然界の昼夜のリズムに合わせる効果が!

夜勤・交代勤務の人は...

- 朝の帰宅時はサングラスで日光を避ける
- アイマスクや耳栓で光や音を遮断する など

朝食



日光を浴びる



眠った時間にかかわらず、毎日同じ時間に起きるのも大切!

頭とからだの目覚めを促進。昼夜のリズムが整い、よい目覚め&快眠に。

まずはシリアル、フルーツ、ゆでたまご、市販のサンドイッチなどでもOK

START

昼

短い昼寝



「午後早い時間帯に30分以内の昼寝」でパフォーマンスアップ

前日に十分な睡眠をとることができなかった場合は、可能なお昼休みなどに軽く昼寝するのがおすすめ。

軽い運動



昼間にからだを動かして夜はぐっすり。

仕事の移動時や帰宅時に早歩きをするなど軽い運動を

夜



NG習慣

- ⊗ 寝酒、寝前のタバコ・カフェイン
眠りを浅くしたり、寝つきを悪くするもと。夕食時の軽い晩酌や、ハーブティ・ホットミルク・カフェインなしのコーヒーなどにチェンジを。
- ⊗ 寝前のスマホ
夜更かしにつながるほか、光を浴びて頭が覚めることに。就寝前の使用は避けるのが◎。

リラックスタイム

食後約3時間、胃腸は消化のため忙しく働きます。快眠のために食事は就寝3時間前までに済ませ、その後は好きなリラックス方法で眠りの準備を。

リラックス方法の例

- 40度以下のぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ゆったりしたストレッチをする
- アロマなどの良い香りを楽しむ
- 軽い読書 ●音楽を聴く など

おすすめ!
ストレッチ&瞑想



眠れないとき

- 無理に眠ろうとせず、一旦寝床から出てぼーっとテレビをながめるなど、リラックス。眠くなってから再び寝床へ
- 眠りが浅いときは、遅寝・早起きで、熟睡感アップ

ちょうど良い睡眠時間や寝つきやすい環境は人それぞれですが、一般的に睡眠時間が6時間未満になると、日中の眠気や心身の不調等を訴える方が多くなってきます。慢性的に熟睡感がない、日中の強い眠気が続く場合は、睡眠時無呼吸症候群やこころの病気が隠れていることもあるので、専門家に相談しましょう。

歯の健康を守ろう

該当コース

→ 歯間ブラシやフロスを使う

日本歯科医師会の「歯科医療に関する一般生活者意識調査2022」によると、歯や口の問題で日常生活に支障を来した人の8割超えが「もっと早くから歯科健診・治療をしておけばよかった」と後悔しています。歯や口腔の健康状態は全身の健康と関連しますが、わが国においては口腔衛生に関する正しい認識や健康行動の実践が低調であると言われています。歯の喪失を防ぐためには、毎日の歯と歯間の清掃と、定期的な歯科医療機関による歯石除去・健診等が必須です。

歯と全身の関係

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。

たばこは歯周病の危険度もアップ

たばこに含まれる有害物質によって免疫機能の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなります。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることも。歯周病予防には禁煙することも必要です。

歯肉に所見を有する人は20代でも6割

■ 自分のお口の状態を知るには？
右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。
※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣
「8020推進財団ホームページ」より



定期的には

プロフェッショナルケアを受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。また、痛みなどの症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見するためにも定期的に歯科医療機関でケアを受けましょう。

無料歯科健診サービス

一次健診が**無料**で受けられます。
お近くの提携歯科医院の健診予約ができます。

🔍 歯科健診センター

歯科健診、
歯石除去など



セルフケアも大切に



- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 1日1回は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで歯垢を取りのぞく。

前年度キャンペーン に参加した 皆さまの声



昨年は多くの方がキャンペーンに前向きに取り組み、アンケートでは「終了後も継続する!」との決意をたくさんお寄せいただきました。生活習慣を変えることは難しいことかもしれませんが、仲間の地道な取り組みや成果を知るとモチベーションが上がりますね!

キ

キャンペーンと同時に苦手な運動も時間を見つけて頑張ってみました。たんぱく質を意識して摂取する事で、筋肉強化にも努めています。少しでも後悔の無い人生を過ごしたい気持ちが強くなりました。



健

健康的な生活をしなくては、と思えるようになりました。仕事柄、どうしても退勤時間が遅くなり必然的に夕飯も遅くなって不規則になりがちですが、毎年のキャンペーン中に気が引き締まり期間終了後も健康面を意識して生活が出来ます。今回のキャンペーン参加で、健康とは日々のちょっとしたことの積み重ねだということに気付きました。そして健康について、もっと勉強したいと思い、「健康マスター」の勉強を始め、受験しました。ベーシック、エキスパートに合格しました。このキャンペーンのおかげです。



夜

遅くまでおやつを食べたりしていたが、寝る前2時間までに食べ終わるよう心掛けるようになった。朝、すっきり起きれるようになった気がする。



出

来るところから運動を始めてみたいと思ひ、通勤で歩く距離を増やした。最初はつらかったが、だんだん慣れてきて、ちょっとした距離でバスを使っていたが、利用しなくても平気になった。



今

まで砂糖が沢山入った飲み物を気にせず飲んでた事に気付くきっかけになったので、今回のチャレンジはやって良かったと思います。このまま続けて健康を取り戻したいです。



仕

事が不規則で健康体を損なうこととなり、ショックにもかかわらず、まだ大丈夫と思ひ込み何の改善行動もとらなかった。が、キャンペーンを通じて健康を意識するようになり少しずつではあるが体質における数値改善ができていることに感謝したい。



別

のチャレンジもしたいと思いました。ウォーキングも天気の良い日や休みの日など始めて歩くのが好きになりました。



運

動が大嫌いなのだが毎日のストレッチを目標に、意識して取り組めた。すっかり習慣となったのでキャンペーンが終わっても続けられそう。次回も是非参加したい。



な

んでも禁煙、禁酒。。と項目があるうちに気にするようになり胃が痛くなるのも酒のせいみたいで自分の為になる事をしようという気に。禁酒禁煙続いています!



い

つも、消毒液の前で、「ペップアップ、ぽちっと押したいねん!」と思って消毒しました。歩くときも、あと10分追加して、ポチッとなや!と思ってやりました。ペップアップの心は、アプリの外でも働いています。



元

気で明るい挨拶]コースはテンションをあげるのに役にたった。もともと挨拶は気を付けていましたが元気が大切やと思いました。



会

社の仲間ともキャンペーンや健康の事について話したりしながら楽しく出来たと思います。



た

ばこは昨年の4月より禁煙が続いており、まったく吸いたくないと思わない。このまま継続。

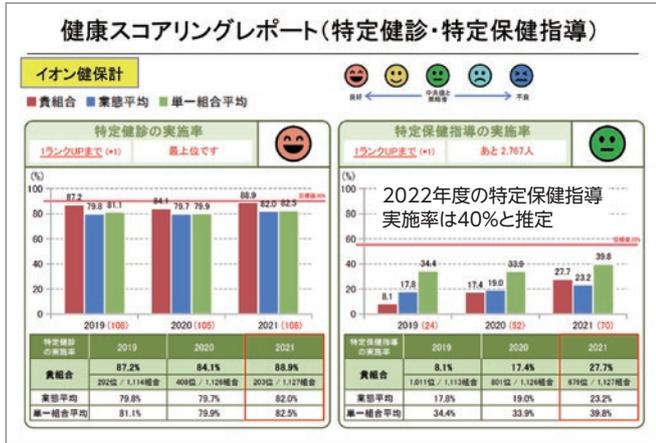


たくさんの声をお寄せいただきありがとうございました。今年度も仲間と一緒に元気UPしましょう!

イオンの健康経営レポート

健康診断と二次検査受診・特定保健指導について

イオングループの健康診断実施率は同業種の中でトップレベルである反面、有所見者の二次検査受診や保健指導の実施率が低く、本来の目的である健康維持につなげられていないことが問題です。

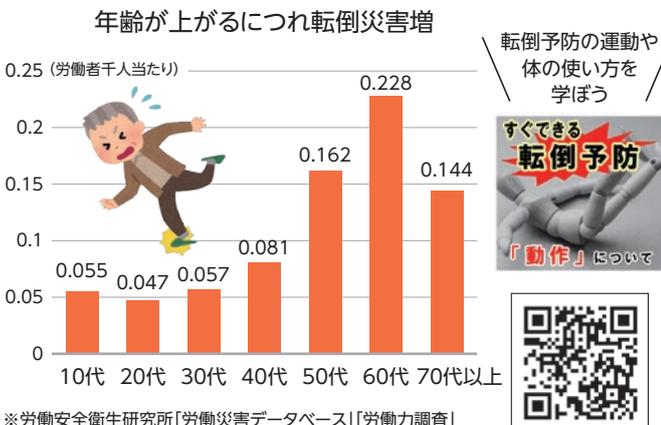


保健指導はこんなにすごい!

世の中の健康情報は全てが自分の状況に当てはまるものばかりではありません。たとえば「高血圧」という症状一つとっても、悪化の程度によって生活での注意点は変わってきます。また、職場環境やライフスタイルも様々な中で、自分に合った改善方法を自分だけで見つけるのは難しいことです。その点、保健指導では一人一人に寄り添い、これまでの健診数値の推移を確認して取り組み方に対するアドバイスがもらえます。特に40歳以上を対象とする**特定保健指導**では、改善目標が示され専門家が一定期間併走してくれます。スポーツジムなどは費用がかかりますが、特定保健指導は健康保険組合が費用負担するため**無料**で受けられます。

転倒事故の増加とロコモティブシンドローム

職場での転倒事故が増えています。地面が濡れて滑る、段差がある等の職場環境が原因になることもありますが、最近の増加原因には従業員の加齢による筋骨・柔軟性・バランス感覚の衰えがあり、年齢が高くなるほどケガは深刻です。



*労働安全衛生研究所「労働災害データベース」「労働力調査」
いずれも平成29(2017)年より作成

骨や関節、神経、筋肉などの運動器の衰えによって移動動作機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」と言いますが、これは職場だけではなく高齢化社会となった日本全体の大きな問題でもあります。

イオンの健康経営



イオン健康経営宣言

イオンは、従業員と家族の健康をサポートします。
そして、従業員とともに
地域社会の健康とハピネスを実現します。

- 従業員の健康状態を心身ともに向上することで以下を実現 -

ヘルス&ウエルネスの
推進
健康への関心と知識の向上

従業員の健康状態を心身ともに向上することで実現

生産性・創造性の向上

活力ある職場 創造力の向上
地域のお客さまへのサービス向上

従業員満足度の向上

従業員と家族の健康維持・増進
働きたい安心できる企業・職場へ

2023年度 イオングループ健康経営方針

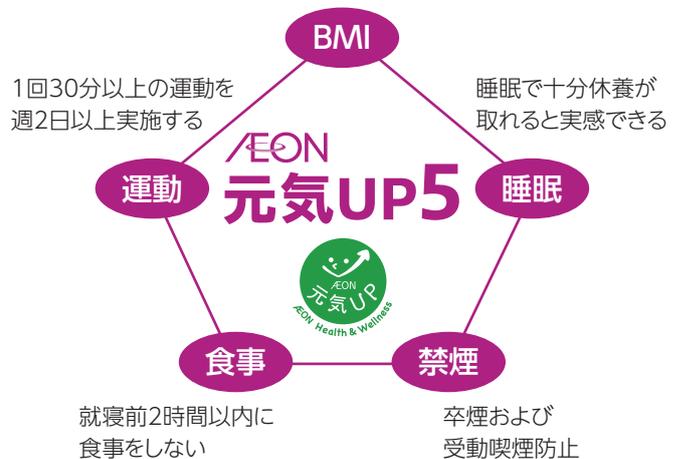
- ①計画通りに勤務できる仕組みの構築
長時間労働の撲滅(管理職含む)
- ②安全衛生の基本再徹底
- ③労災発生事実の正しい把握と原因分析・対策徹底
- ④メンタルヘルス4つのケアと職場環境改善
- ⑤職制を通じた受診勧奨
- ⑥特定保健指導の周知・参加徹底
- ⑦イオン元気UP5生活習慣改善
(食事・運動・BMI・睡眠・禁煙)
- ⑧健康経営優良法人全社認定
- ⑨各社・各事業のヘルス&ウエルネス推進と連携して
取り組む

イオン元気UP5(ファイブ)

イオンでは、年々増え続ける生活習慣病の予防対策として、食事・運動・BMI・睡眠・禁煙の5つを生活習慣改善の重点取組として皆さんに提示しています。

BMI 18.5~25未満の維持

$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$



イオンの健康経営の詳細はこちらから

<https://www.aeon.info/sustainability/health/>





厚生労働省
「マイナンバーカードの保険証利用」の資料等より

保険証利用登録はお済みですか？ マイナンバーカード保険証を 使いこなそう



もっと使える！マイナ保険証と医療情報

2023年4月より医療機関等でのオンライン資格確認システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証が利用できる医療機関も増加しています。

患者にとってマイナ保険証の一番のメリットは、今までに受けた診療行為や使った薬、健診結果等の医療情報を医師・薬剤師らと共有できることにあります(患者の同意が必要)。これにより口頭でうまく説明できなくても、正確な情報に基づいた診断が受けられ、薬の重複なども回避できます。国は国民がよりよい医療を受けられるよう、さらに閲覧可能な医療情報の拡大を進めています。

マイナンバー提出についての お願い

健康保険組合では、会社(事業主)を通じて皆さん(扶養家族を含む)のマイナンバーを取得し国のオンライン資格確認システムに登録しています。未提出・提出遅れ、番号間違い、再発行などで変更があったのに未届けだったりすると、マイナ保険証を使用したとき、医療機関で「無効」「該当者なし」などと表示されてしまいます。**マイナンバーの提出は速やかに、間違いのないようお願いいたします。**

マイナ保険証の使い方

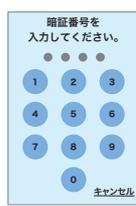


1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く



2 顔認証か暗証番号入力で本人確認
※かかりつけ医などでは職員の目視でもOK

または



3 情報取得の同意確認をして受付終了

- ・診療情報
 - ・薬剤情報
 - ・特定健診情報
 - ・限度額情報
- の同意確認は受診の都度行います。

マイナ保険証で医療機関・薬局と共有できる情報 ※受付で患者本人が同意した場合

診療情報

※2022年6月以降に提出されたレセプトに含まれる情報をもとにした3年分の情報(2021年9月以降に行われた診療行為)

医療機関を受診した際に受けた診療行為の情報です。

- 受診者情報
- 過去の診療情報
(医療機関名・受診歴・診療年月日・診療行為名など)

薬剤情報

※2021年9月以降に診療したもののから3年分の情報

医療機関や薬局等で受け取った薬の情報です。注射、点滴も含まれます。

- 受診者情報
- 過去のお薬情報
(医療機関名・薬局名・調剤年月日・成分名・用法・用量など)

特定健診情報

※2020年度以降に実施したもののから5年分の情報

40~74歳を対象に実施されている特定健診の情報です。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報・質問票情報・メタボ判定・特定保健指導の対象基準判定

作成日: 2023年3月27日 1 / 2ページ

診療/薬剤情報一覧

氏名	性別	年齢	保険者番号	12345678
太郎	男	60歳	被保険者証番号	1234567890
1962年5月21日			被保険者証番号	12345
			健康保険組合	00

【受診歴】

診療/薬剤	診療年月日	診療内容	診療行為名	処方薬	数量/日数/回数
22年7月	22年7月	内科	高血圧	メトプロロール	1錠 1回
22年6月	22年6月	内科	高血圧	メトプロロール	1錠 1回

【特定健診】

実施年月	結果	メタボ判定	特定保健指導	
2023/05/21	173.8	173.5	173.2	173.6
2023/06/22	74.5	72	74.4	76.2
2023/06/22	91.9	93	92.1	94.8
2022/10/24	24.7	23.9	24.8	25.2
2022/10/24	144	168	150	132
2022/10/24	71	103	▲	91
2022/10/24	132	102	132	144.8
2022/10/24	50	53	50	53
2022/10/24	132	134	132	127
2022/10/24	16	23	16	22
2022/10/24	31	36	31	43
2022/10/24	31	31	33	43
2022/10/24	5.0	5.0	5.0	5.3
2022/10/24	5.0	5.0	5.0	5.3
2022/10/24	171	171	171	171
2022/10/24	171	171	171	171
2022/10/24	490	490	490	490
2022/10/24	16.2	16.2	16.2	16.2
2022/10/24	46.5	46.5	46.5	46.5
2022/10/24	1.15	1.15	1.15	1.15
2022/10/24	46.5	46.5	46.5	46.5
2022/10/24	52.7	52.7	52.7	52.7

患者本人も、**マイナポータル***でこれらの情報を見ることができます

*マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の情報がみられる自分専用のサイト

2022年度
(令和4)

決算のお知らせ

2023年7月21日の第138回組合会において、2022年決算報告および下記議案が承認されました。

第138回 組合会議案内容

議決を求めるもの

- 議案第1号 令和4年度事業報告について
- 議案第2号 令和4年度収入支出決算について
- 議案第3号 令和4年度決算残金処分及び財産目録及び監査報告について
- 議案第4号 イオン健康保険組合中期課題検討会(健康管理事業推進含む)について

報告承認を求めるもの

- 報告第1号 令和5年度「被扶養者現況調査」の実施について
- 報告第2号 組合財政の健全化に向けた取り組みについて
- 報告第3号 規約・規程の変更について



一般勘定

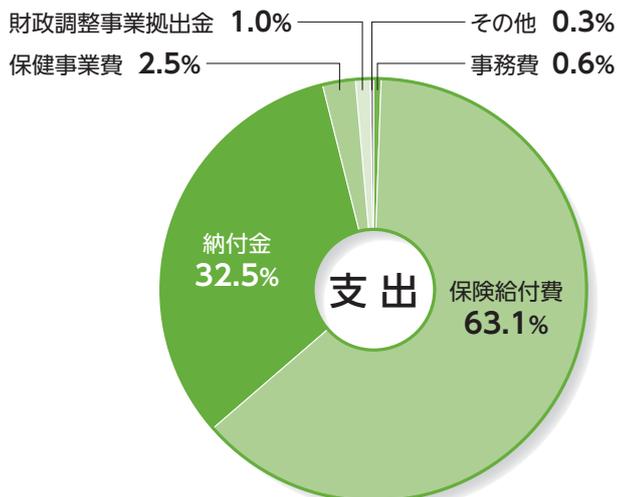
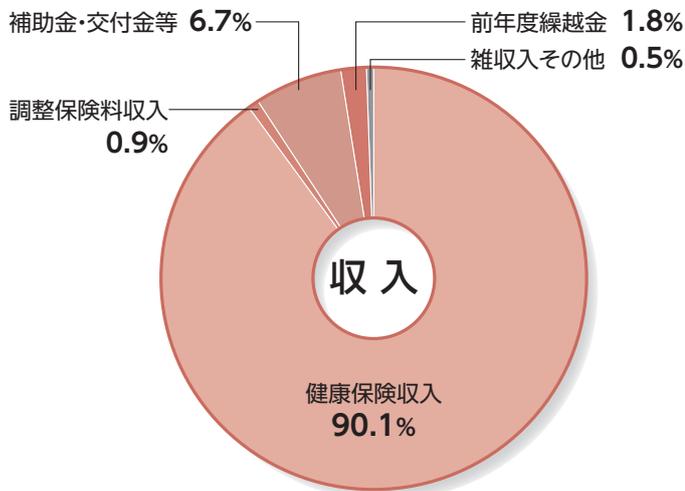
収入合計 **66,696**百万円

支出合計 **64,740**百万円

収入支出差引額 **1,956**百万円

- 経常収入は前年度比1.2%増加の59,895,715千円、経常支出は前年度比0.2%増加の63,916,446千円、経常収支は4,020,731千円の赤字となりました。
- 健保連の財政調整事業交付金から4,145,900千円(組合財政支援交付金3,283,162千円、高額医療交付金862,738千円)と国庫補助金312,325千円を受け赤字を補填しました。

- 最終的に総収入は前年度比1.2%減少の66,696,861千円となり、総支出は前年度比1.3%増加し64,740,372千円、収入支出差引額は1,956,489千円となりました。財政調整事業繰越金として1,050千円、翌年度繰越金として500,000千円を除き、残金1,455,439千円を準備金に積み立てました。



基礎数値
(年度平均)

被保険者数 188,298人
被扶養者数 59,620人
平均年齢 47.23歳

収入

科目	2022年度 決算額(千円)	被保険者 一人当たり(円)
健康保険収入	60,070,900	319,020
調整保険料収入	655,293	3,480
補助金・交付金等	4,458,225	23,676
前年度繰越金	1,200,000	6,373
雑収入その他	312,443	1,659
合計	66,696,861	354,209

支出

科目	2022年度 決算額(千円)	被保険者 一人当たり(円)
事務費	368,038	1,955
保険給付費	40,863,228	217,014
納付金	21,035,898	111,716
保健事業費	1,610,162	8,551
財政調整事業拠出金	651,700	3,461
その他	211,346	1,122
合計	64,740,372	343,819

■被保険者数と保険料収入について

一般保険料率を10.25%から10.3%に引き上げたこと、前年度のコロナ特例猶予・既存猶予分の保険料が納付されたことにより、国庫負担金を含めた健康保険収入は前年比100.9%の60,071百万円となりました。保険料収入の基となる被保険者一人当たりの平均標準報酬は前年度比0.5%増加しましたが、平均賞与額は引き続き減少し前年度の97.6%となりました。

■保険給付費総額は総支出の63.1%

平均年齢上昇に比例し被保険者一人当たり保険給付費が前年度比104.8%と増加したことに加え、加入者数の増加で、保険給付費総額は前年比105.6%の40,863百万円となりました。自己負担が高額となった場合に給付する高額療養費も前年度比103.6%と上昇しました。

■納付金は総支出額の32.5%

納付金(高齢者医療制度への拠出金)は、前年度比7.5%(1,713百万円)減少の21,036百万円となりました。納付金のうち前期高齢者納付金は、前期高齢者の医療給付費の減少により前年度比16.6%(1,651百万円)減の8,269百万円となりました。後期高齢者支援金は前年度比0.5%(61百万円)減の

12,766百万円で、一昨年の概算額による納付金が精算されたことが減少の主な要因です。

■医療費適正化について

ジェネリック医薬品利用促進、柔整支給申請書内容点検、レセプト点検、第三者行為求償、無資格受診への請求を実施しました。

また、多剤処方、重複・頻回受診による健康被害防止のため、該当者に正しい受診方法をリーフレットで周知しました。

■保健事業実施状況

保健事業費は前年度比83.8%の1,610百万円、被保険者一人当たりでは前年度から1,721円減少し8,551円となりました。減少要因は、保険者機能強化支援事業(fitbitの配布事業等を実施)が前年度で終了したことによるものです。

保健事業費の66.9%を占める人間ドック等健診では被保険者・被扶養者計で対象146,824人、受診者数131,439人、受診率は89.5%と前年度を0.5%上回りました。特定保健指導は昨年より2,361人多い5,826人が終了しました。その他、がん検診補助、禁煙支援、元気UPキャンペーンやウォークラリー等のPep Upイベント、シニア層対象の運動指導(ロコモ・フレイル予防)、ウェルネスプログラム等の健康施策を実施しました。

介護勘定

収入合計 **7,985**百万円

支出合計 **7,059**百万円

収入支出差引額 **926**百万円

- 健康保険組合は介護保険料の徴収業務を代行しており介護納付金として国に納付しています。
- 2022年度の介護保険料率は前年度の料率から0.2%引き下げて2.0%です
- 収入支出差引額は収支残金として全額を介護準備金に積み立てました。

イオン健康保険組合 議員名簿

2023年7月21日 第138回組合会時点

選定議員

役職	氏名	会社役職等	
理事長	渡邊 廣之	イオン(株)	執行役員副社長 人事・管理担当 兼 リスクマネジメント管理
常務理事	加藤 里美	イオン健康保険組合	常務理事
理事	阿左見 崇	イオン(株)	人事企画部長
理事	神 隆之	イオン(株)	経営管理部長
理事	片寄 志津	イオンリテール(株)	本社人事部長
理事	金子 亮輔	イオン九州(株)	執行役員 管理本部 副本部長 (兼)経営企画部長(兼)健康経営推進責任者
議員	石黒 義浩	イオン(株)	人事企画部 人事企画マネジャー
議員	広澤 章	イオンリテール(株)	南関東カンパニー 人事総務部長
議員	長谷川 正史	イオンリテール(株)	北陸信越カンパニー 人事総務部長
議員	森永 修	イオン北海道(株)	人事教育部長
議員	伊渡村 直樹	マックスバリュ西日本(株)	取締役 管理担当 (兼)リスクマネジメント担当 (兼)ダイバーシティ推進責任者
議員	別宮 史和	ミニストップ(株)	人事総務本部 人事部長
議員	祝 勝崇	イオンフィナンシャルサービス(株)	人事部長
議員	二宮 大祐	イオンディライト(株)	執行役員 グループ人事総務本部長
議員	松井 潤	(株)ゾーフット	人事教育部長
議員	上之原 あけみ	(株)イオンイーハート	執行役員 人事総務部長
議員	鈴木 稔也	イオントップバリュ(株)	人事総務部長
監事	空 考一郎	イオンリテール(株)	経理部長

互選議員

役職	氏名	労組役職等	
理事	泉澤 匡範	イオングループ労働組合連合会	事務局長
理事	上山 功樹	イオングループ労働組合連合会	労働政策局長
理事	濱本 隆宏	イオンリテールワーカーズユニオン	中央執行書記長
理事	大村 宰	イオンファンタジー労働組合	中央執行委員長
理事	伊本 博志	イオン九州ユニオン	中央執行委員長
理事	井上 克彦	イオンフィナンシャルサービスユニオン	中央執行委員長
議員	黒川 真一	マックスバリュ西日本労働組合	中央執行委員長
議員	淵野 恵司	イオン北海道労働組合	中央執行委員長
議員	板東 圭吾	イオン東北労働組合	中央執行委員長
議員	角谷 公敏	マックスバリュ東海MYユニオン	中央執行委員長
議員	竹内 のぞみ	イオン保険サービス労働組合	中央執行書記長
議員	新井 秀和	イオンモール労働組合	中央執行書記次長
議員	西川 由紀	まいばすけっと労働組合	中央執行委員長
議員	壹岐 健	イオンディライト労働組合	中央執行委員長
議員	庄司 正人	イオンビッグ労働組合	中央執行委員長
議員	田村 明理	メガスポーツ労働組合	中央執行書記長
議員	小林 良弘	イオンペット労働組合	中央執行委員長
監事	佐々木 渉	イオングループ労働組合連合会	社会参画局次長

必ずご提出
ください

健康保険被扶養者現況調査を実施しています

「健康保険被扶養者現況調査(検認)」とは、被扶養者として認定された方が、現在も認定基準(就職・収入増加等の状況)を満たしているかを確認する調査です。

調査対象となる被扶養者がいる被保険者の方に、8月中に所属部署経由で健康保険被扶養者現況調査票を配付していますので、必要書類を添付の上、所轄の人事担当者経由で期限までにご提出をお願いいたします。

※被扶養者の状況により証明書類が異なります。お送りした「健康保険被扶養者現況調査票」の説明をご覧ください。
※認定基準を満たさない場合は、速やかに被扶養者の被保険者証の返却と被扶養者異動届のご提出をお願いいたします。

調査対象者

令和5年4月1日現在 18歳以上75歳未満の被扶養者
健保が調査を必要と判断した被扶養者

提出書類

- 健康保険被扶養者現況調査票
(認定条件再審査用)
- 証明書類・・・所得証明(非課税証明書)・
学生証写し・仕送り証明書等



調査の法的義務(健康保険法第50条)ー抜粋ー

被保険者	被扶養者に係る確認に必要な書類の提出を求められた時は、遅滞なく、これを事業主に提出しなければならない。
保険者	保険者は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認をすることができる。
事業所	事業主は前項の検認若しくは更新又は被保険者に係る確認のため、被保険者証又は被扶養者に係る確認に必要な書類の提出を求められたときは被保険者にその提出を求め、遅滞なく保険者に提出しなければならない。

被扶養者からは保険料をいただいておりません。組合運営の適正化と公正かつ公平性の観点からも現況調査を受けていただく必要があります。

無料 各種サービスのご案内

被保険者だけではなく、被扶養者も利用できます!

*相談内容は会社を含め、一切外部に知られることなくプライバシーは厳守されます。

イオン健康相談

(健康相談、医療相談、
介護相談、メンタルヘルス)

女性の健康
にも対応!

☎ 0120-862-412 (委託先: ティーベック株式会社)

🌐 <https://consult.t-pec.co.jp/service/712356>

🕒 24時間 年中無休



ベストホスピタルネットワーク® サービス

☎ 0120-712-356 (委託先: ティーベック株式会社)

月～土 9:00～18:00 ※日曜・祝日と12/31～1/3は休み
がんなどの重篤な病気と診断されたときや、治療内容に疑問を感じた時など、セカンドオピニオンや専門医療機関への受診手配・紹介といったサービスで、あなたやご家族をサポートします。

イオン健康保険組合のホームページをご活用ください

健康保険制度の
解説と申請方法

申請書・届出書の
ダウンロード

契約健診機関
リスト

健診補助
健康サポート

「ヘルシーファミリー」
のバックナンバー

Pep Up
イベント情報

🔍 イオン健康保険組合



パスワード
は
これです

*閲覧する情報によってはパスワードが必要です。06120661と入力してください。