

けんぽニュース

2023.AUTUMN

読者アンケートに答えて
家電をゲット!

詳しくはp.7

3 名様



ロボット掃除機 ルーロミニ
(MC-RSC10)

ぜひご覧ください!



ナナ

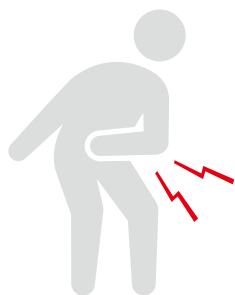


フク

- 02 教えてドクター!
実は誤解しているかも? 腹痛のポイント
- 04 2022年度決算と
2024年度保険料率のお知らせ
- 06 INFORMATION
- 08 1日5分! 冷え・むくみを改善する「美腸ストレッチ」
漢字クイズ



教えてドクター！



実は誤解しているかも？

腹痛のポイント

教えてくれるのは

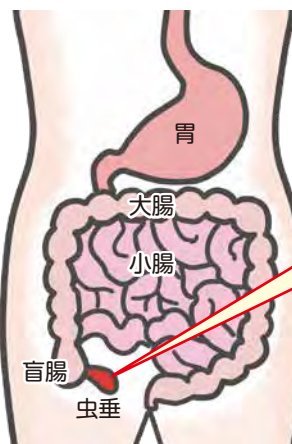
松下記念病院 消化器内科部長 鎌田 和浩先生



みぞおちが痛くても胃が痛いとは限らない？

みぞおちには神経が集まっているため、いろいろな場所の痛みを感じることがあります。たとえば急性虫垂炎（一般に盲腸と呼ばれる）でも、最初のみぞおち周辺が痛みます。

また、みぞおちが痛い「胃が荒れているのかな？」と思うことがあるかもしれませんが、多くの腹痛は胃や腸といった食べ物の通り道が荒れているのではなく、臓器の動きのバランスが崩れていることが原因で起こります。



虫垂の炎症でも、最初のみぞおち周辺が痛む

腹痛の種類

主に「内臓痛」と「体性痛」があります。

体性痛の方が
緊急性が
高いことが多い

	内臓痛	体性痛
原因	消化管の収縮、伸展、けいれんなどによって起こる	内臓をとりまく腹膜や腸間膜（腸と腸の間にある膜）などに分布している神経が刺激されて起こる
痛みの特徴	波のある痛み - 痛みの部位が明確でなく、周期的にお腹全体がなんとなく痛いという鈍痛 - 吐き気や悪心、冷や汗といった症状を伴うことがある	継続した痛み - 刺すような鋭い痛み（せんつつ疝痛）が持続的に続く - 内臓痛よりも痛みの部位がはっきりしている

危ない腹痛は？

腹痛の感じ方には個人差があり、痛みの程度だけで原因疾患の重症度を判断することは困難ですが、以下の項目が当てはまる場合には重症である可能性が高く、注意を要します。

- ① 腹痛がすぐに激痛となる
- ② 吐下血や黄疸、発熱などの症状を認める
- ③ 腹痛が出現してから便やガスが出ない
- ④ 歩くと痛みが響く
- ⑤ 数ヵ月で体重が減った
- ⑥ 痛みのため目が覚める



これらが当てはまる項目が増すほど重症である可能性が高いため、早めに医療機関を受診しましょう。

医療機関にかかるときのポイント

下記の情報を基に腹痛の原因を判断するため、医療機関にかかる際は医師に伝えられるようにしましょう。



お腹はいつから痛いか

- ・突然痛くなったのか？
(どれくらいの時間で悪くなったか)
- ・痛みは繰り返しているか？



時間経過はどうか

- ・痛みは徐々に悪化しているか？
- ・持続時間はどれくらいか？
- ・痛みのピークはいつか？



どんな痛みか

- ・刺すような痛みか？
- ・ずっと続く痛みか？
- ・波のように繰り返す痛みか？

検診のススメ

胃がんや大腸がんは、早期の段階では無症状のことが多いです。早期発見すれば体に負担の少ない形での治療の可能性が広がるため、案内があれば検診を受けましょう。

【現役従業員の方】

定期健康診断の際、45歳以上の方に胃がん検診(胃部X線検査)を、40歳以上の方に大腸がん検診(便潜血反応検査)を実施しています。また20・25・30・35・40歳の方には、胃がんのリスクを調べるヘリコバクター・ピロリ抗体検査を実施しています。

【40歳以上のご家族&OBの方】

パナソニック健康保険組合がご用意している健診コースのうち「おすすめ健診コース」「ドック健診コース」には、胃がん検診・大腸がん検診が含まれています。ぜひご活用ください。

詳細は
こちら↓



詳細は
こちら↓



2022年度決算と 2024年度保険料率のお知らせ

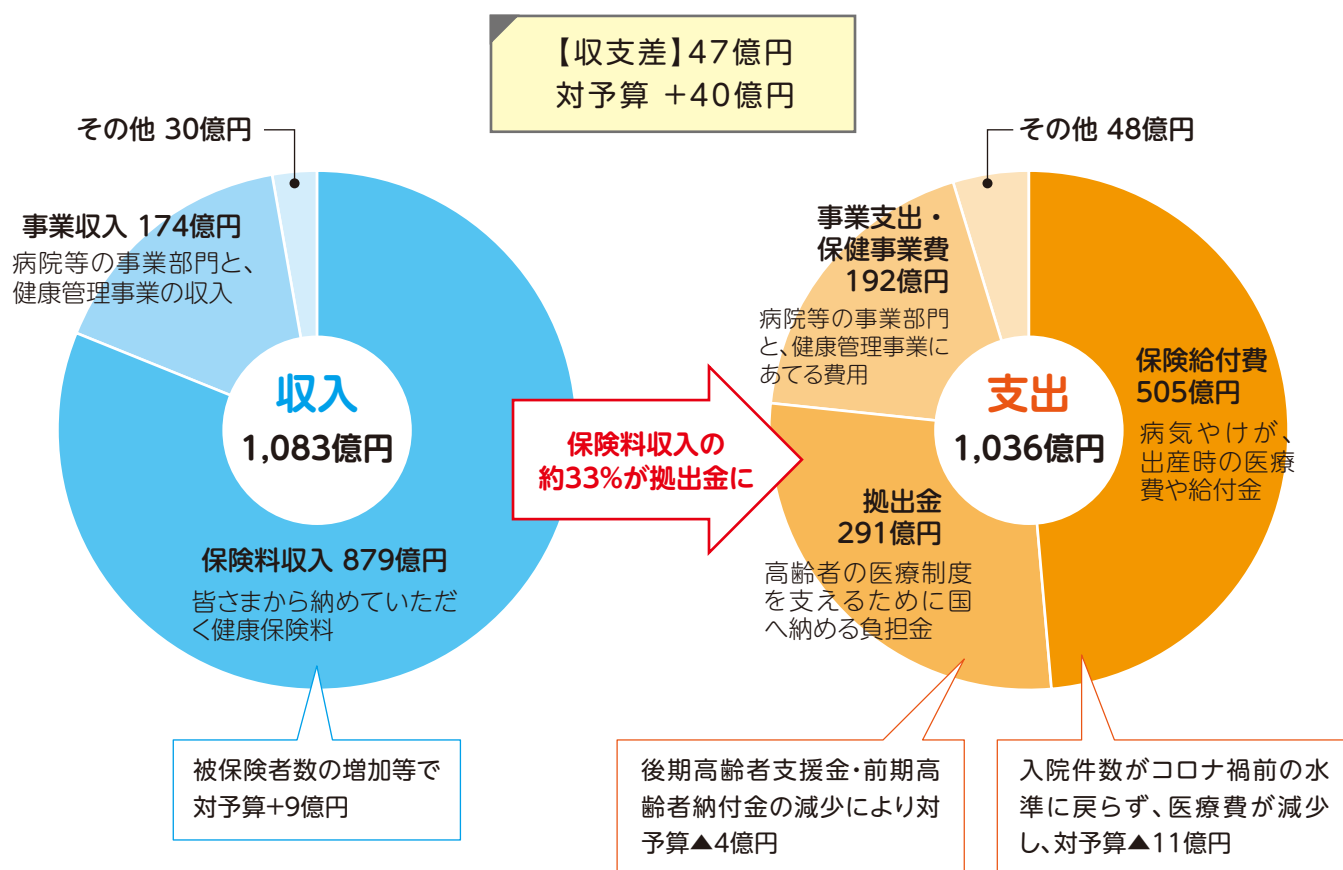
2023年8月1日に開催された組合会で、2022年度決算と2024年度の健康保険料率・介護保険料率が承認されました

2022年度決算について

健康保険

2022年度決算は予算7億円の黒字に対して、47億円の黒字となりました。

新型コロナの第7波・第8波による受診控えに加えて、入院件数がコロナ禍前の水準に戻らなかったことによる保険給付費の減少や、被保険者数の増加等による保険料収入の良化のため、予算よりも黒字幅が拡大しました。



介護保険

2022年度決算は、収入116億円、支出113億円、収支差3億円の黒字となりました。

2024年度保険料率について

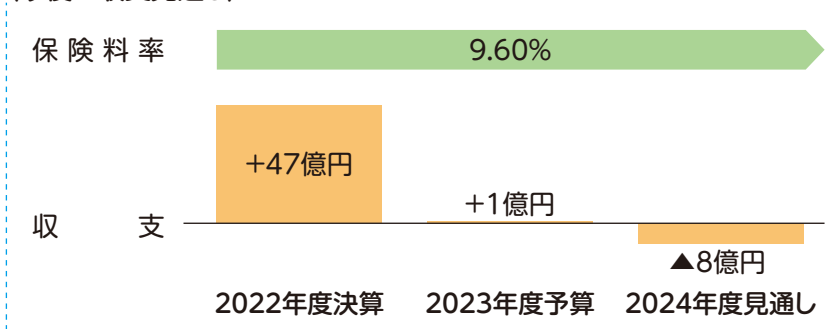
健康保険料率

現行	9.60%	±0%	2024年4月～
事業主	5.79%	→	変更なし
本人	3.81%		

2024年度の収支は約8億円の赤字見込ですが、効率的な業務運営により収支均衡を目指します。



〈今後の収支見通し〉



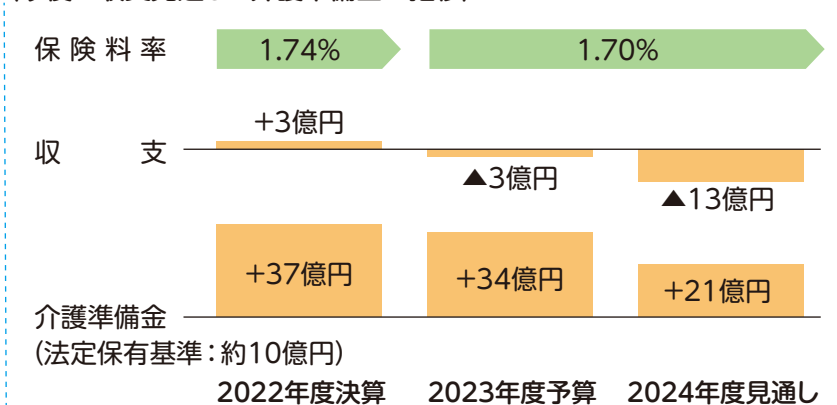
介護保険料率 (40～64歳の被保険者対象)

現行	1.70%	±0%	2024年4月～
事業主	0.85%	→	変更なし
本人	0.85%		

2024年度の保険料率を1.70%に据え置いたら、約13億円の赤字になるけど大丈夫？



〈今後の収支見通しと介護準備金の推移〉



法律で定められた額の介護準備金(約10億円)を維持できるので大丈夫です。
介護準備金はまだ若干の余裕がありますが、少子高齢化で今後も支出(介護納付金)の増加が見込まれるため、保険料率は下げずに据え置きます。



INFORMATION

1 〈任意継続・特例退職被保険者の方〉

「保険料納付証明書」「医療費のお知らせ」お届けのご案内(1月末頃)

2023年1月～12月に納められた保険料の「納付証明書」と、2023年1月～10月に受診された分の「医療費のお知らせ」を1月末頃お届けします。確定申告の際にご活用ください。なお、「次年度保険料のお知らせ」は2月末頃お届けします。

～加入者WEBサービス「MY HEALTH WEB」をぜひご利用ください～

医療費明細・給付金支給明細・保険料納付証明書等を閲覧いただけます。

初回ご利用前に「セキュリティコード発行」申請が必要です。発行には2週間程度要するため、「MY HEALTH WEB」にログインの上、早めのご申請をおすすめします。

※ご家族(18歳以上)の医療費明細は、被保険者がWEBで閲覧することはできません。

被保険者・ご家族それぞれでログインし、「セキュリティコード発行」申請が必要です。

※2023年の保険料納付額は、10月下旬に掲載します。お勤め先での年末調整時に健康保険料の申告が必要な方や、早めに確定申告を済ませたい方は、ぜひご活用ください。

ログインはこちらから▶



【MY HEALTH WEBに関するお問い合わせ先】ヘルプデスク 03-5213-4467

(受付時間:平日9時～17時 ※土・日・祝日、年末年始を除く)

2 マイナンバーカードで受診する際の資格情報の確認について

新たにパナソニック健保に加入された場合のオンライン資格確認等システムへのデータ登録は、資格取得の事実があった日から原則10日以内に実施しています。

オンライン資格確認等システムへのデータ登録までの間、医療機関等でマイナンバーカードを提示すると、「資格(無効)」や「資格情報なし」と表示される場合があります。受診前にマイナポータル上で資格情報の有無の確認や、健康保険証利用登録が完了しているかを確認していただき、念のため、健康保険証を携行してください。なお、医療機関等に設置されている顔認証つきカードリーダーで利用登録した場合は、その場で利用登録が正常に完了したかを確認できます。

3 限度額適用認定証の申請が不要になりました

オンライン資格確認等システムが導入された医療機関等では、健康保険証があれば情報提供に同意することで「限度額適用認定証」の提示がなくても限度額を超える支払いが免除されます(2023年4月から原則義務化)。詳しくは、医療機関や薬局にご確認ください。

【お問い合わせ先】パナソニック健保 保険業務部 ☎0120-878-863(受付時間:平日9時～15時)

4 子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種は2025年3月末まで! ～予約はお早めに～

子宮頸がんは20～40代の若い世代に多いがんで、日本では毎年約10,000人が罹患し、約2,800人が命を落としています。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(以下HPV)の感染が原因で起こりますが、HPVワクチン接種により、発症リスクの低減が可能です。

しかし、日本のHPVワクチン接種率は約30%と、諸外国と比べて極端に低く、WHOが示すグローバル戦略の目標である90%に遠く及ばないのが現状です。それを踏まえ、日本では平成9～18年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日まで)の女性で、HPVワクチン接種を合計3回受けていない人を対象に、「キャッチアップ接種」として公費によるHPVワクチン接種を実施しております。**子宮頸がんは他のがんと異なり、ワクチンで予防可能な唯一のがんです。**この機会にぜひ、接種をご検討ください。

※具体的な接種方法は、住民票のある市町村にお問い合わせください。【日本産科婦人科学会のHP】▶



5 パナソニックリゾート大阪からのお知らせ

期間限定「かにづくし優待」

お料理すべてで蟹二杯分以上
の大ボリューム!

パナソニックリゾート大阪の冬
の名物会席料理をぜひご賞味
ください。



期間／2024年3月31日(日)まで
〈1泊2食付〉

●平日 18,500円(税込・サ別)

●週末 19,000円(税込・サ別)

※一般のみのご利用は1,000円プラス。

※詳細はホームページでご確認ください。

アメニティグッズご持参のお願い

パナソニックリゾート大阪では「プラスチック資源循環促進法」に基づき環境保全の観点より、一部アメニティの設置を終了いたしました。

歯ブラシは、バイオマス含有プラスチック素材に変更し、継続してお部屋に設置しております。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。詳しくはホームページをご確認ください。

LINE公式アカウント 友だち募集中!!

友だち登録
してね!



初回登録の方には当日使える宿泊料

500円割引クーポン発行中!

また、1泊で1ポイント貯まり、5ポイント貯まると1,000円割

引クーポンがもらえるポイントカード機能もあり!

インターネット予約ログイン 企業ID/企業パスワード



「MY HEALTH WEB」にてご確認
ください。



パナソニックリゾート大阪

〒565-0802 大阪府吹田市青葉丘南10-1【大阪モノレール 宇野辺駅から徒歩約10分】

TEL:06-6877-0111(9時~20時 ※休館日は9時~15時)

パナソニックリゾート大阪

検索

6 〈40歳以上のご家族&OBの方〉

パート・アルバイト先で健診を受けた方はご連絡ください!

40歳以上のご家族&OBの方で、パート・アルバイト先、個人等で健診を受診された方に、健診結果票の送付をお願いしています。ご協力いただける方に返信用封筒と必要書類をお送りしますので、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】パナソニック健保 健康開発センター 健康相談室 ☎0120-876-533(受付時間:平日9時~17時)

けんぽニュース 読者アンケート

回答者の中から抽選で3名様にロボット掃除機

「ルーロミニ」(MC-RSC10)をプレゼント!

奮ってご応募ください。

応募締め切り日:2023年11月27日(月)



MY HEALTH WEBの「アンケート」からご応募ください。



1日5分! 冷え・むくみを改善する「美腸ストレッチ」

全身の筋肉が凝り固まっていると、血管が収縮し血流も悪化して冷えやむくみにもつながり、腸の働きも低下させてしまうおそれがあります。

そこで今回は、腸だけでなく全身の血流を高める簡単「美腸ストレッチ」をご紹介します。



MY HEALTH WEBで
動画が見られます!

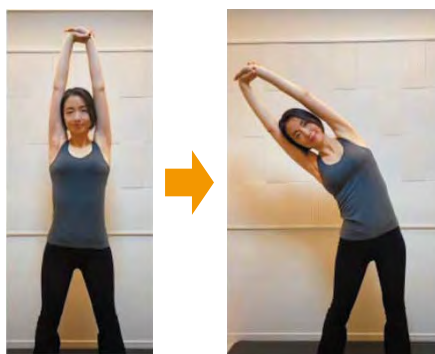
レッスン動画 約5分20秒



◆動画では4つのストレッチを紹介していますが、ここでは「体側伸ばし」と「上半身伸ばし」を紹介します。
腸本来の動きを取り戻し、冷え・むくみを改善しましょう!

体側伸ばし

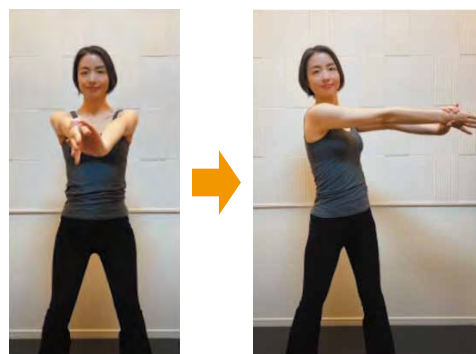
脇腹の筋肉をほぐして腸を目覚めさせる



- ①足を肩幅に開いて立つ
- ②両腕を伸ばして片方の手首を持つ
- ③持った方の手で反対側に腕を引くようにして上半身を倒して体幹の筋肉群をストレッチ(息を吐きながらゆっくり倒す)
- ④反対側も同様に行う(左右3~5回行う)

上半身伸ばし

上半身全体の筋肉に刺激が入って血行が良くなる



- ①肩の力を抜いて両手を前に出し、一方の手のひらを掴む
- ②掴んだ手で腕を横方向にゆっくり引いて、肩から肩甲骨の周辺を意識してしっかり伸ばす
*息を吐きながらゆっくり行う
- ③反対側も同様に行う(左右3~5回行う)
*できるだけ上半身はひねらない

◆行う中で痛みがある場合は無理をせず、できる範囲で少しずつ行いましょう。

【頭の体操】

漢字クイズ

答えは

MY HEALTH WEBの
広報誌欄で!



問題

二字熟語の漢字の一部が欠けています。欠けている部分を補って二字熟語を完成させてください。

《例題》

元元 → 花見

① 三少
③ 街火

② 享取
④ 音巳

【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎ 0120-876-533(健康開発センター 健康相談室)
健診(現役従業員) … ☎ 06-6992-7070(健康管理センター/大阪)
健診(現役従業員) … ☎ 03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎ 0120-878-863(保険業務部)
パナソニックリゾート大阪 … ☎ 06-6877-0111(予約窓口)
MY HEALTH WEB … ☎ 03-5213-4467(ヘルプデスク)
紙面に関する事 … ☎ 06-6992-5185(経営管理部)