

健保だより

<http://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

健康のことで悩みがあるときは

- ご家族(扶養家族)の方もお気軽にご利用ください
- 派遣社員の方もご利用いただけます

TSグループ社員のみなさん ご利用ダイヤル

0120-166-558



平日 10:00 ~ 20:00

土 10:00 ~ 17:00

(日曜・祝日・夏季・年末年始休み)

【サービス提供者：ヒューマニーズ相談センター】



Photo Gallery
フォトギャラリー



ホームページで「フォトギャラリー」のコーナーを開設中！
みなさんからご投稿いただいた作品の中からひとつを紹介します。



タイトル

天まで上がれ！

(撮影者：凧揚げ名人さん)

撮影者のコメント

富士山に向かって、
孫と凧揚げをしました。

投稿写真 大募集！

ご自慢の作品を
フォトギャラリーで
発表してみませんか？

投稿方法など、
詳しくはホームページを
ご覧ください！



Contents

P1 フォトギャラリー

P2～3 令和3年度 予算と事業計画が決まりました

- 一般、介護とも従来の料率を据置き、みなさんの健康を支えてまいります！

P4～5 令和3年度 保健事業のご案内

- 今年度から、脳ドックの対象者を40歳以上の年齢指定に変更しました！
- 今年度から新たに、自宅でできる「簡易血液検査」「子宮頸がん検診」が始まります。そのほか、巡回健診業者との間で提携医療機関の契約を締結しました！

P6 ポイントプログラムのご案内・ウォーキングイベント参加者募集！

- 今年度のポイントプログラムは年2回開催します。奮ってご参加ください！

P7 保険証は正しく取り扱いましょ！／

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました

令和3年度 予算と事業計画が決まりました

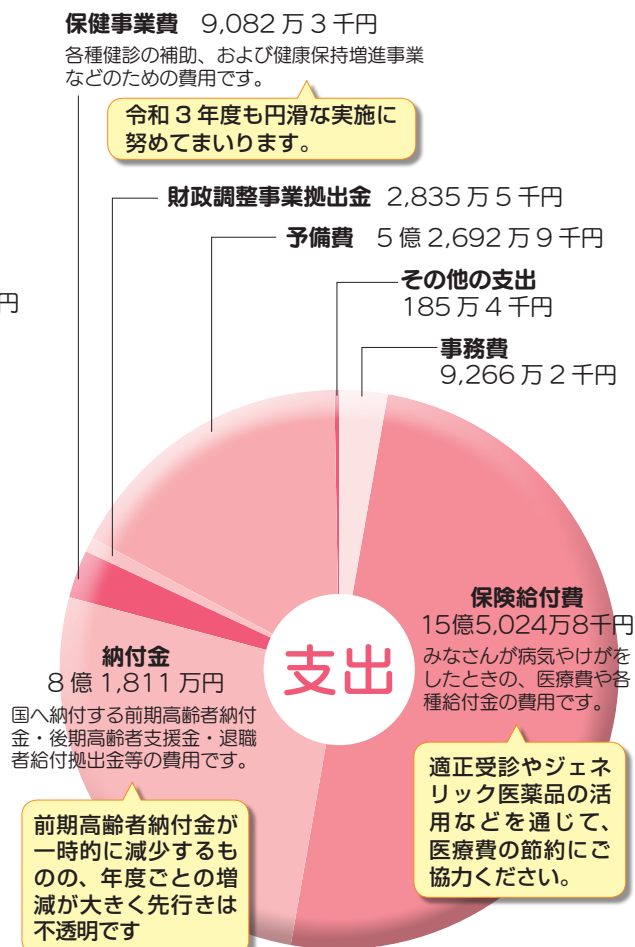
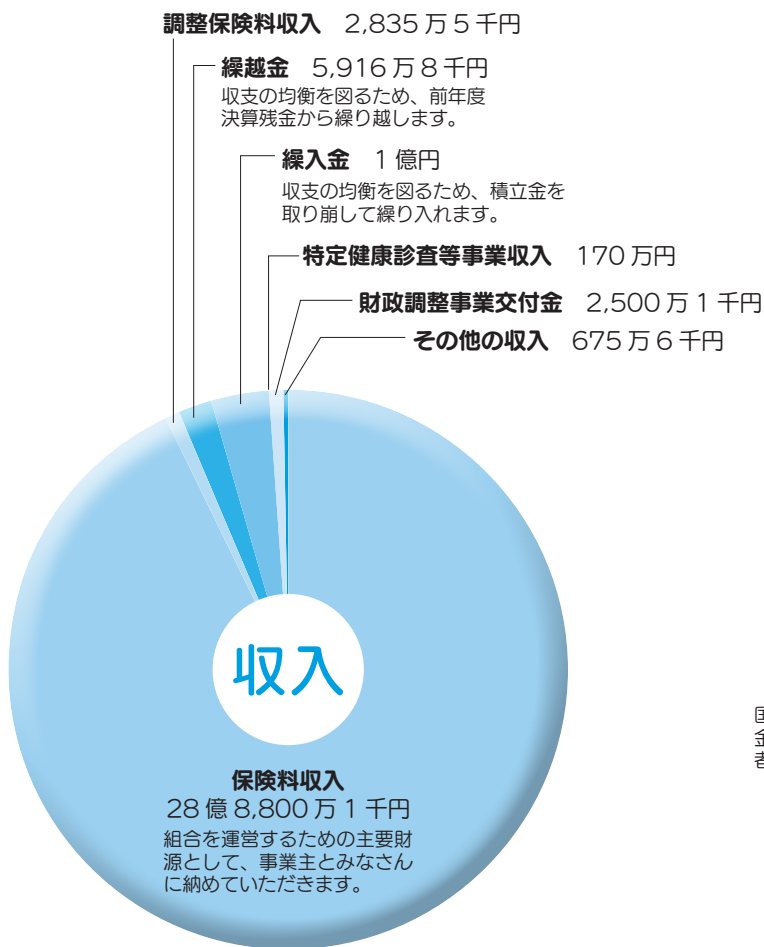
保健事業の充実に努め、 みなさんの健康を支えます

令和3年度予算が、第118回組合会において書面審議の結果、2月25日に承認されました。コロナ禍の受診控えによる反動で保険給付費の増加が予想される一方、保険料収入の増加および納付金の減少等により、経常収支で3億4,190万円の黒字を見込んでいます。予算の執行にあたっては、無駄を省いた適正な支出と経費節減に努めてまいります。



令和3年度 予算の状況（一般勘定）

予算総額 31 億 898 万 1 千円



経常収支差引額
3 億 4,190 万円

=

経常収入
28 億 9,529 万 5 千円

-

経常支出
25 億 5,339 万 5 千円

令和3年度 予算と事業計画が決まりました

一般勘定

一般保険料率を据え置き、医療費の適正化を推進します

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始める2022年以降、わが国の医療保険財政はよりいっそう厳しくなる見通しです。このため、支え手である現役世代の負担増、さらには健保組合の財政悪化が懸念されています。このようななか、政府は「全世代型社会保障改革の方針」を決定しましたが、その内容は十分なものとは言えず、現役世代の負担を軽減するためのさらなる改革が求められています。

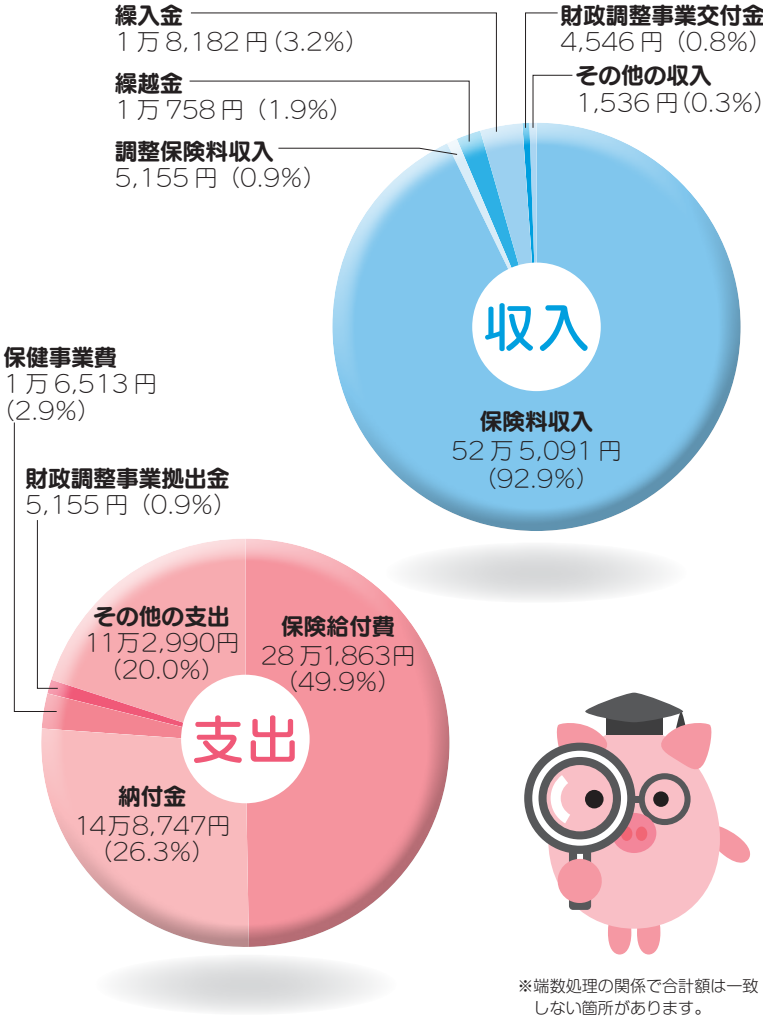
当健保組合においても厳しい状況にあります。令和3年度の事業運営にあたっては、従来の一般保険料率を据え置き、保険給付費の負担増等については積立金の繰り入れで対応します。「第2期データヘルス計画」等に基づき、みなさんの健康保持・増進、疾病予防に向けた保健事業の充実に努めるとともに、医療費の適正化を推進してまいります。みなさんにおかれましては当健保組合が行う保健事業を有効に活用され、とくに壮年期からの健康管理および重症化防止にご協力いただきますようお願いいたします。

●健康保険料率の負担割合

	一般保険料率	調整保険料率	合 計
事業主	60.00/1000	0.53/1000	60.53/1000
被保険者	48.00/1000	0.53/1000	48.53/1000
計	108.00/1000	1.06/1000	109.06/1000

被保険者1人当たりでみた予算額（一般勘定）

合計 56万5,269円



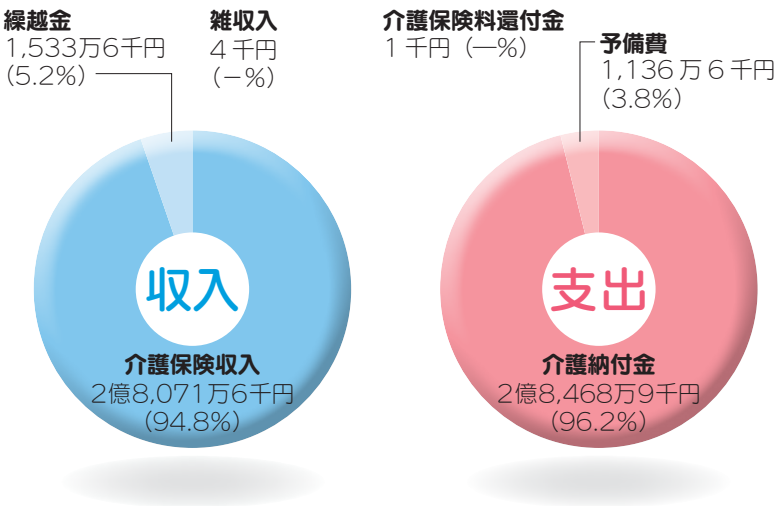
介護勘定

介護保険料率も従来の料率を据え置きます

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和3年度の介護納付金は前年度予算比7.6%増の2億8,468万9千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ1.72%（事業主と第2号被保険者の折半負担）になりました。なお、介護保険収入だけで不足する分については、前年度繰越金をあてて対応する予定です。

予算総額 2億9,605万6千円



保健事業のご案内

疾病予防（各種健診など）

●人間ドック

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者
補助額 提携機関で受診する場合
 …1日ドック 21,000円・1泊2日ドック 30,000円を
 限度に補助
 提携機関外で受診する場合
 …1日ドック 17,000円を限度に補助

●脳ドック 変更

対象者 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳の
 被保険者および被扶養者
補助額 35,000円を限度に補助

今年度から対象者を年齢指定に変更しました。ただし、変更による不利益が生じないよう、今年度1年間に限り、40歳以上で希望される方全員を対象に補助します。

●人間ドック+脳ドック

対象者 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳の
 被保険者および被扶養者
補助額 40,000円を限度に補助
 ※提携機関外での受診のみ

●生活習慣病健診

対象者 30歳および35歳以上の任意継続被保険者、40歳以上の被扶養者
補助額 提携機関で受診する場合……全額を補助
 提携機関外で受診する場合…3,000円を自己負担

●一般健診

対象者 40歳未満の配偶者
補助額 一般健診として 4,500円を限度に補助

※個人で受診される健診については、12月末までの受診にご協力をお願いいたします。

●婦人科健診

対象者 25歳以上の被保険者および被扶養者
回数 年1回
補助額 子宮頸がん検診…4,000円を限度に補助
 乳がん検診……超音波またはマンモグラフィ
 いずれか一つ、4,000円を限度に補助

●前立腺がん検査(PSA)

対象者 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の男性
回数 年1回
補助額 全額を補助

●甲状腺機能検査(血液検査)

対象者 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者
 (35・40・45・50・55・60・65・70歳)
回数 上記年齢到達年度時に1回
補助額 4,000円を限度に補助

●肝炎検査(HBs抗原)(HCV抗体)

対象者 40歳時の被保険者および被扶養者
回数 40歳到達年度時に1回
補助額 全額を補助

●インフルエンザ予防接種

対象者 被保険者および被扶養者
回数 年1回
補助額 2,000円を限度に補助
 ※接種期間：10月～1月
 ※1月末までに申請書を提出



●禁煙外来受診

対象者 被保険者 *任意継続被保険者の方は対象外です。
補助額 10,000円(上限)
 ※申込期間：前期／4月1日～5月10日
 後期／9月1日～10月10日



40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者のみなさんへ
 人間ドックおよび生活習慣病健診を受ける際は、
 ホームページからお申し込みください

当健保組合では、40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方の健診については、人間ドックまたは生活習慣病健診の受診を推進しています。健診の申込みは当健保組合ホームページで受け付けていますので、ご確認くださいませようをお願いいたします。

40歳以上の被扶養者 任意継続被保険者 の方は
 人間ドック または 生活習慣病健診 を受診してください

健診機関に予約した後、事前に当健保組合ホームページ「健診web申込み」から申込みの手続きをお願いいたします。

ここから
 手続きを行い
 ましょう！



※40歳以上の被扶養者の方がパート・アルバイト先で健診を受診された場合は、当健保組合に健診結果の写し等をご提出ください。
 当健保組合の健診受診率アップのため、ご協力をお願いいたします。

令和3年度 保健事業のご案内

健康保持・増進（スポーツアスレチック）

被保険者・被扶養者（配偶者）ともに、健康増進を目的とした施設利用料（体育館・スポーツジム等）に対し補助を行います（月会費等含む）。

提携施設 **コナミスポーツ・ルネサンス・JOYFIT**



●提携施設を月会費で利用する場合

必要書類 不要

補助額 法人月会費にて月に1回以上施設を利用した方に対し、自動で1,000円を補助

注意事項

- ・法人月会費の支払いが済んでいても、施設利用がない場合は補助対象外です。
- ・入会金は補助の対象になりません。
- ・都度会員はコナミスポーツ、ルネサンスでの利用となります。この場合、窓口の自己負担額は、すでに補助済みの額となっていますので、補助の対象にはなりません。

●提携施設以外の運動施設を利用する場合

必要書類 スポーツアスレチック補助金申請書

補助額 利用料1回につき、800円～1,999円の施設を利用する場合は500円を補助。2,000円以上の施設を利用する場合は1,000円を補助

請求方法 申請書に必要事項を記入のうえ、各自で健保組合にご請求ください。

*申請書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

*提携施設の詳細については、当健保組合ホームページ（ニュース）からご確認ください。

保健師による面談・特定保健指導を実施しています

当健保組合では、特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方を対象に「特定保健指導」を実施しています。また、各事業所で実施する健診事後措置の保健師面談も行っています。

いずれも、生活習慣の見直し、重症化リスクの軽減につながるよいチャンスですから、ご案内が届いた方は積極的にご利用ください。

生活習慣を
見直そう！



令和3年度の新規事業

1 自宅でできる簡易血液検査

メタボリックシンドロームや生活習慣病は、気づかぬうちに症状が悪化してしまう怖い病気です。その発症や症状の悪化を防ぐため、自宅でできる血液採取による簡易検査を導入しました。

対象者 40歳以上の被扶養者

※医療機関への受診ができない方、新型コロナウイルスが気になり医療機関を避けたい方は、今年度に限り簡易血液検査による受診を認めます。ただし、当検査は医師が診断する健康診断とは異なり、結果でわかるのはあくまでもリスクです。高リスクの方は医療機関への受診をお願いします。

2 自宅でできる子宮頸がん検診

子宮頸がんの主な原因はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。この検査キットを使えば、医療機関に行かなくても HPV 感染のチェックが自宅で簡単（採取は約3分で終了）に行えます。

対象者 25歳以上の女性被扶養者

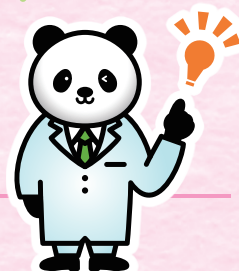
※医療機関への受診ができない方、新型コロナウイルスが気になり医療機関を避けたい方は、今年度に限り検査キットによる受診を認めます。ただし、高リスクの方は医療機関への受診をお願いします。

3 巡回健診業者との間で提携医療機関の契約を締結

対象者 40歳以上の女性被扶養者

女性限定の巡回健診です。会場はホテルや市民会館等を使用します。感染症対策をしっかりと行い、完全予約制で実施します。

詳細については、
後日お知らせします。
ぜひご活用ください！



今年度は年 2 回開催！

ポイントプログラムに参加しよう！

実施期間 (第 1 回) 令和 3 年 5 月 1 日 (土) ~ 6 月 30 日 (水)

(第 2 回) 令和 3 年 7 月 1 日 (木) ~ 8 月 31 日 (火)

みなさんに楽しく継続的に歩いてほしいという願いから始まったポイントプログラム。規定の歩数以上を歩くことでポイントを獲得し、貯まったポイントを Amazon ギフト券に交換できるシステムです。

今年度は年 2 回開催しますので、ぜひ参加して、健康とギフト券を手に入れましょう！

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者（配偶者）

参加方法 当健保組合が支給する TANITA の活動量計をお持ちのうえ、WEB サイト「からだカルテ」に登録してください。

※活動量計をお持ちでない方は、当健保組合ホームページから「からだカルテ申込書」のご提出をお願いします。

歩数ポイントは、活動量計をリーダーライター、Loppi 端末、スマホ (Android FeliCa 機能のみ対応) にかざし、WEB サイト「からだカルテ」にデータ送信することで獲得できます。定期的にデータを送信するようにしましょう。



ポイントプログラムの詳細については、4 月にお知らせします。



令和 3 年度

ウォーキングイベント

実施期間 令和 3 年 9 月 1 日 (水) ~ 10 月 31 日 (日)

当健保組合では、健康づくりの取り組みの一環として、ウォーキングを推奨しています。今年度も、TANITA の活動量計を使ったウォーキングイベントを開催しますので、個人で、チームで参加して、楽しく歩いてみませんか？

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者（配偶者）

申込方法 指定の申込用紙にご記入のうえ、当健保組合へ申請してください。

※すでに活動量計をお持ちで、個人のみの参加の方は申込用紙の提出は不要です。

申込期限 令和 3 年 8 月 6 日 (金)

賞 品 ●個人賞

イベント期間中、毎月 3 回以上計測データを送信し、歩数基準値が平均 8,000 歩以上 / 日（工場内勤務の方は平均 4,000 歩以上 / 日）の方の中から抽選で 30 名

●団体賞

チーム参加者全員の平均歩数が上位 3 位までのチーム

●参加賞

イベント期間中に毎月 3 回以上計測データを送信した方

総合順位やチームの順位は TANITA の WEB サイト「からだカルテ」で確認できます。

ウォーキングイベントの詳細については、7 月にお知らせします。



参加者
募集！



保険証は正しく取り扱いましょう！

保険証は、保険医療機関に健康保険に加入していることを示す証明書です。保険証は本人のみ有効で、他人に貸すことは法律で禁止されています。保管には十分気をつけ、大切に扱ってください。



こんなときにはこんな届出を！

やむを得ず、保険証を持たずに受診したとき

全額自己負担となりますが、療養費の支給申請書に領収書や明細書などを添付して健保組合へ申請すると、後日健保負担分（健康保険で認められている治療方法と料金に基づいて算定した額）が支給されます。

盗難または紛失したとき

盗難または外出先で紛失したときは、すみやかに警察へ届け出るようにしてください。同時に健保組合へ再交付の申請書を提出し、再交付を受けてください。
※保険証は、クレジットカードやキャッシュカードとは異なり、紛失した場合の利用停止ができません。

氏名に変更があったとき

5日以内に変更届に保険証を添えて健保組合へ提出してください。

会社を退職したとき

保険証を使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。ご自分と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

ご家族（被扶養者）が扶養から外れたとき

扶養する家族が就職したり、収入増で扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者（異動）届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

75歳になったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は返却してください。被扶養者も資格を失うことになります。

ご注意

資格がないのに当健保組合の保険証を使って受診した場合は、健保組合負担分をご返金いただきます。

Health Information

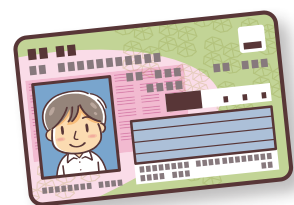
マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました

事前登録が必要

マイナンバーカードが、順次保険証として利用できるようになりました（導入時期は医療機関・薬局により異なります）。カードリーダーが設置されている医療機関や薬局では、保険証の代わりとしてマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができます。

*現在の保険証も引き続き利用できます。

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。



保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルはこちら



マイナンバーカードが保険証利用できると

こんなメリットが！

- 就職や転職をしても、保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。
- 医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになるので、認定証は不要になります。

…など

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。