

健保だより

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

P1	フォトギャラリー
P2~3	2019年度の予算が決まりました
P4~5	2019年度 保健事業のご案内 (2019年度の新規事業)
P6	ウォーキング・ポイント プログラムが始まります!
P7	INFORMATION



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!
 ここでは、みなさまからご投稿いただいた作品の一部を紹介します。
 ①タイトル ②撮影者 ③コメント



①秋の足跡 ②たくわん
 ③紅葉は上だけでなく足元にも ^^



①大空に舞う ②f.kurimoto3180
 ③航空自衛隊岐阜基地の航空祭。ブルーインパルス
 のアクロバット飛行は痺れるほどカッコ良かったです☆



① YOSAKOI フィナーレ ②たくわん
 ③札幌市にて6月開催の YOSAKOI 祭り! 東洋水産も
 スポンサーになっており、町ぐるみの大きなイベントでした



①冬前の日本海風景 (秋田市新屋浜)
 ② nao ③春のような暖かさでした
 ので、浜辺を散歩しました



① 2018 年紅葉 ② nao
 ③山形県総合運動公園散歩風景



①「風の電話」 ②ヘルシイハン
 ③あの東日本大震災から8年、切なる
 願いに寄り添う電話 BOX があります



①秋の思い出 ②トライさん
 ③イメージは「明日に向かって」



①雪山シーズンイン!! ②f.kurimoto3180
 ③ハケ岳の赤岳に登ってきました☆左の方に、
 小さいですが富士山も見えますよ～



①穴場の水族館 ②お魚好き!さん
 ③静岡市清水区にある東海大学水族館。結構立
 派ですいているので、ゆっくり見られてお勧め
 です! 隣には恐竜博物館も...!



①焼津の一番熱い日 ②ノリさん
 ③毎年8月12・13日に行われる焼津神社荒まつり。
 朝10時から夜中1時過ぎまで神輿をあげます

投稿写真を募集しています

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!



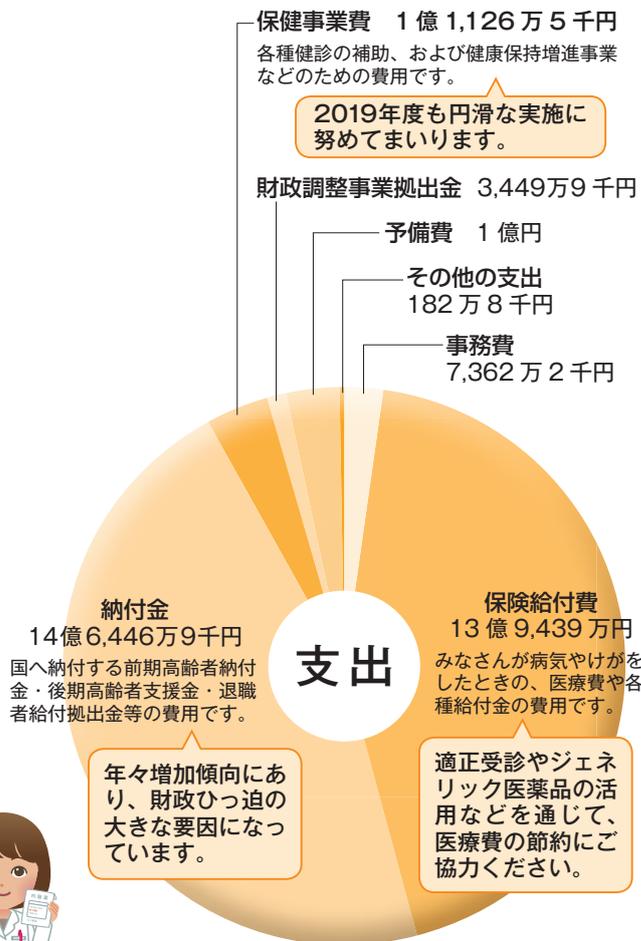
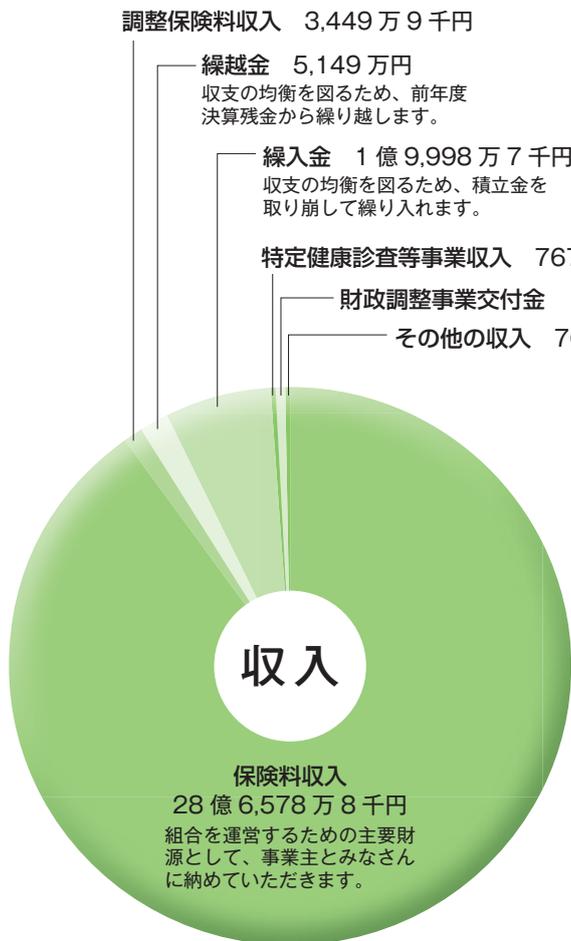
医療費などが増加傾向に。 適正な支出と経費節減に努めます

2019年度予算が2月15日(金)に開催された第114回組合会において承認されました。医療費などの増加に伴い、経常収支で約1億6,900万円の赤字を見込む厳しい予算となっています。このため、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。

グラフで
見る!

2019年度 予算の状況 (一般勘定)

予算総額 31億8,007万3千円



2019年度も円滑な実施に努めてまいります。

年々増加傾向にあり、財政ひっ迫の大きな要因になっています。

適正受診やジェネリック医薬品の活用などを通じて、医療費の節約にご協力ください。



経常収支差引額
▲ 1億6,896万4千円
=
経常収入
28億7,650万8千円
-
経常支出
30億4,547万2千円

一般勘定

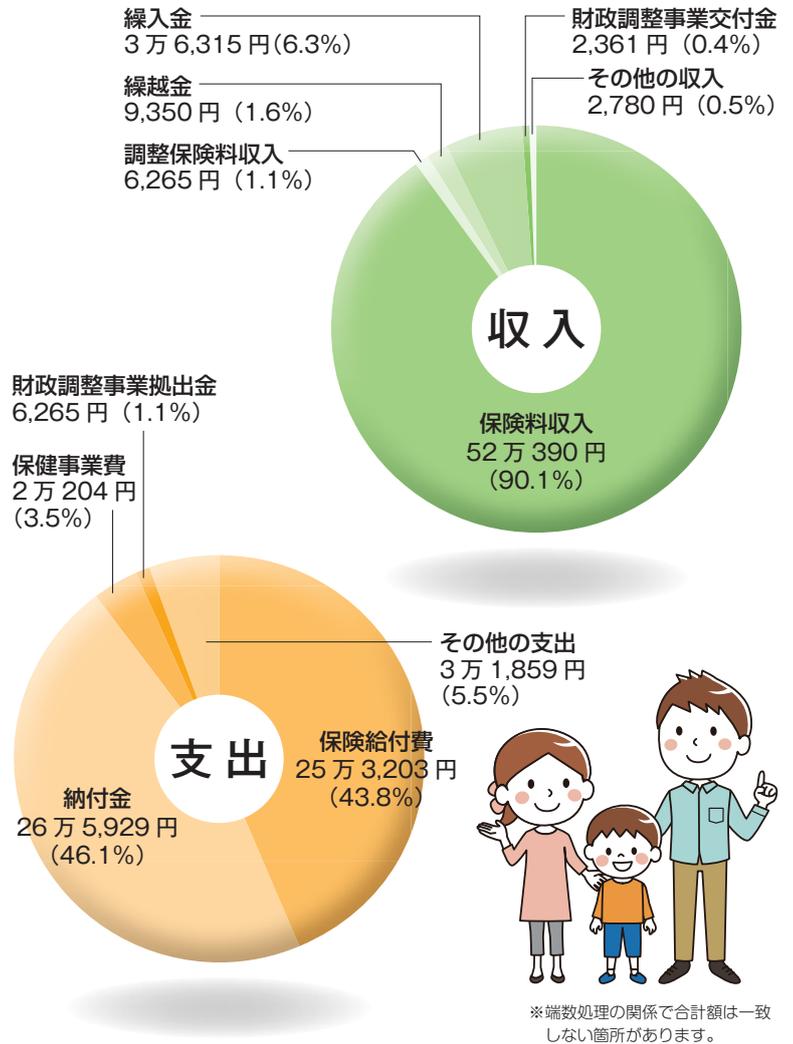
健康保険料率を維持し、
事業の効率化を図ります

健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、高齢化や医療の高度化による医療費の増大に加え、高齢者医療への納付金負担が財政を圧迫しています。とくに、高齢者医療への納付金については、団塊の世代が順次後期高齢者に移行する中で増加し続けており、高齢者医療制度の抜本改革が思うように進まない現状を考えると、健康保険組合の財政は今後も厳しい状況が続くものと予想されます。

当健保組合においても厳しい財政状況にあります。2019年度の事業計画策定にあたっては従来の健康保険料率 10.93%（事業主：6.065%、被保険者：4.865%）を維持しつつ、医療費や納付金の負担増については積立金の繰り入れなどで対応することになりました。「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を積極的に行うとともに、医療費の適正化を推進し、事業全般にわたり一層の効率化を図ってまいります。みなさんにおかれましても、当健保組合が行う保健事業を有効に活用され、日々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。

被保険者1人当たりでみた予算額（一般勘定）

合計 57万7,460円



※端数処理の関係で合計額は一致しない箇所があります。

介護勘定

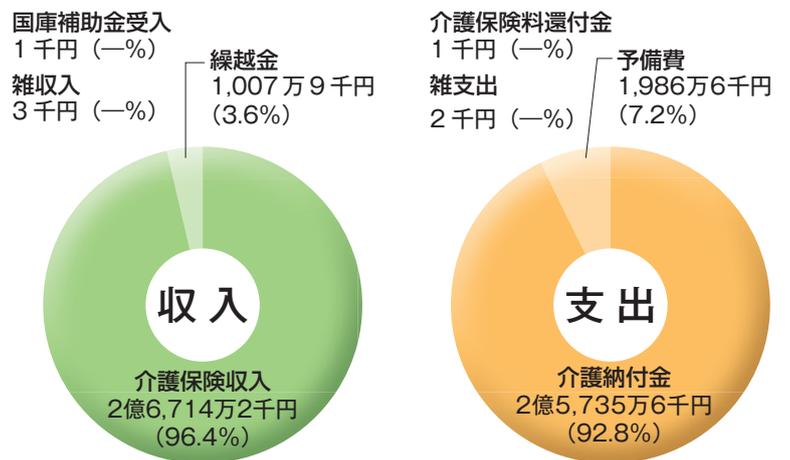
介護保険料率も
従来の料率を維持します

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。

2019年度の介護納付金は2億5,735万6千円となり、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、国から示された「総報酬割※」の導入に伴い、報酬水準が高めの当健保組合では介護納付金の増加傾向が続いています。

予算総額 2億7,722万5千円



※負担割合を加入者（第2号被保険者）の所得水準（報酬）に応じたものとするしくみ

2019年度 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
回数 年1回（12月までに受診）
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・1泊2日ドック 27,000円を
限度に補助

2019年度から、提携機関外で受診する場合は
自己負担額がアップします。

◆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
回数 年1回（12月までに受診）
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

2019年度から、提携機関外で受診する場合は
自己負担が発生します。

◆一般健診

- 対象者** 40歳未満の配偶者
回数 年1回（12月までに受診）
補助額 一般健診として 4,500円を限度に補助

◆脳ドック

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者
回数 3年に1回
補助額 35,000円を限度に補助

◆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 子宮がん検診…4,000円を限度に補助
（頸部および体部細胞診、頸腔エコー）
※血液検査は不可
乳がん検診……4,000円を限度に補助
（視触診および超音波、マンモグラフィ）

◆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

健康保持・増進（スポーツアスレチック）

2019年4月から従来のコナミスポーツに加えて、ルネサンス、JOYFITも利用できるようになります。

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おり
ますので、補助の対象にはなりません。

*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。

提携施設を
拡大！



◆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。



1 ICT (ipad) を活用したプログラムで生活習慣改善！ 糖尿病の重症化予防事業

糖尿病は初期段階における自覚症状がほとんどないため、気付いたときにはすでに重症化していた…ということが少なくありません。また、糖尿病とわかっていながらそのまま放置していると、さまざまな合併症（網膜症・神経障害・腎症など）を招き、失明や足の切断、腎不全による人工透析などが必要になります。

当事業は ICT (ipad) を活用した 6 カ月間のプログラムです。それまでの生活習慣を改善していただくとともに、早めに治療を行うことで、糖尿病の合併症および重症化を防ぎます。

*事業開始の際は、対象者の所属事業所あてに別途ご連絡します。



2 ICT (ipad) を活用した遠隔診療で禁煙をサポート！ 禁煙外来事業（トライアル）



たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」などと思っていないですか？ 今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、将来、各種がんや脳卒中、虚血性心疾患等を発症するリスクがグンと高まります。

当事業では、ICT (ipad) を活用した遠隔診療を受けることができます（先着 30 名）。禁煙を推進して健康な体を取り戻していただくとともに、非喫煙者への「受動喫煙」による健康被害の軽減を目指します。

*4月中旬に、各事業所あてに別途ご案内する予定です。

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、 当健保組合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にて受け付けていますが、その手続きを失念される方が多いことから、ここであらためてご確認いただきますようお願いいたします。

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ってください！

※ 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。

Walking is  good exercise!



2019年6月1日から ポイントプログラムが始まります!

当健保組合では健康づくりの取り組みのなかで、「誰もが、いつでも、どこでも、気軽に続けられる運動」としてウォーキングを推奨しています。

具体的には、TANITAの活動量計を使ったウォーキングイベント(9月~10月開催予定)などを実施しています。さらに今年度からは、従来のウォーキングイベントとは別に、みなさんに楽しく継続的に歩いて欲しいという願いから、新たに「ポイントプログラム」によるウォーキングイベントがスタートします。

規定の歩数以上を
歩くことでポイントを獲得!
ポイントが貯まったら、
Amazonギフト券に交換できます!

※ポイントプログラムの詳細については、4月中旬にお知らせします。



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



株シマヤが「健康経営優良法人」に認定されました

今年2月、当健保組合の加入事業所である株シマヤが、「健康経営優良法人2019(ホワイト500)」に認定されました。これは、会社が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、高いレベルで戦略的に取り組んでいることが認められた結果といえます。(株)シマヤのみならず、おめでとうございます。

当健保組合としても加入事業所とのコラボヘルス(協働)を推進し、加入事業所の健康保持・増進、疾病予防に向けた取り組みをサポートしてまいります。

●「健康経営」および「健康経営優良法人認定制度」については、経済産業省のホームページをご覧ください。<https://www.meti.go.jp/>
※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



体組成計測定会を実施



周南市 24 時間マラソンに参加

株シマヤの健康保持・増進に向けた取り組み

減塩講習会を開催



健康経営推進委員会を開催



あん摩マッサージ指圧、はり・きゅうの療養費

4月から償還払いに変更となります ~「代理受領」は廃止~

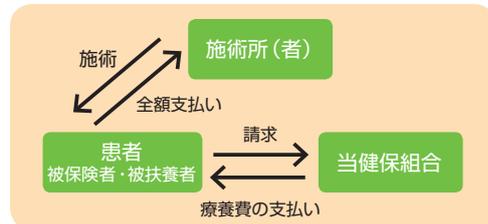
当健保組合では、今年4月から、「あん摩マッサージ指圧、はり・きゅう」の療養費の支払い方法を「償還払い」に変更します(従来は「代理受領」による対応)。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。



手続きの仕方が変わります!

◆償還払いとは

患者(被保険者・被扶養者)が窓口で施術費の全額(10割)を支払う。その後、患者が健保組合に療養費の申請を行い、健保組合から患者に一部負担金を除く療養費(原則7割)を支払うしくみ。



ご家族が就職されたときは

被扶養者の削除手続きを忘れずに!

春は1年の中でもっとも異動の多いシーズンです。これまで被扶養者であった配偶者やお子さまが就職され、一定以上の収入(月額換算で10万8,334円以上)が見込めるようになった場合は、速やかな被扶養者の削除手続きが必要です。

「被扶養者異動届」に必要事項を記入し、削除する被扶養者の被保険者証カードを添付のうえ、所属事業所の健康保険担当者を通じて当健保組合に提出してください。

この春に就職して、被保険者本人になります!



INFORMATION