

健保だより

健康についてご家族皆さんで話してみませんか。



近畿日本鉄道健康保険組合 No.114

保健事業の積極利用で元気な明日を

皆さんは平成30年度、ご自分の健康チェックや病気予防のために、「健康保険組合の保健事業」をご利用になりましたか？

「健康保険組合の保健事業」とは、病気の予防や健康の維持・増進などのための取組の総称です。

2月の組合会でご承認いただいた平成31年度予算・事業計画のうち、「健保の保健事業」は次の2～3ページのとおりとなりました。

皆さんが仕事、家庭、プライベートで明日も元気でお過ごしになれるよう、31年度も疾病予防、健康づくりの様々なメニューをどうぞご利用ください。

「私は元気。保健事業いらずです。」とおっしゃるあなた！

そういう自信は禁物かも。というのも、「がん検診」受診をこれまで長く奨励してこられた東京大学医学部附属病院准教授で、「がん対策推進企業アクション」のアドバイザリーボード議長を務めておられる中川恵一先生が、昨年がんにかかった事実を日本経済新聞のコラムで告白されたからです。

幸い、定期的に「がん検診」を受けておられたので、初期の対処で事なきを得られたご様子で、なによりでした。

「がん検診」の大切さをご講演やマスコミなどで広く説いてこられた先生だけに、このニュースはある意味、衝撃的でしたが、それを文字どおりの「がん検診」で克服されたのも感動でした。今後も「がん検診」の重要性を広く世間に訴え続けていただきたい、と多くの関係者が心から願っています。

もちろん、からだのケアは「がん検診」だけではありません。

当健保組合の代表的な「保健事業」には、40歳以上の方が受けることを法律で義務づけられている「特定健康診査（特定健診）」や、この健診の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）が判明した場合に実施が義務づけられている「特定保健指導」があります。

ほかにも「人間ドック」や「インフルエンザ予防接種」への補助や、多くの女性被保険者にご利用いただきたい「婦人科検診」への補助などもあります。

健康保険は病気になったときの医療給付だけではなく、病気にならないよう備える「保健事業」も健康保険です。病気がないか調べたり、事前に予防する「保健事業」が健康保険の大切な役割であることは、法律にも記されているのです。

転んだ後のことを考えれば、からだのケアは転ばぬ先の杖。

さて、皆さんはご自身のからだど、きちんと向き合っておられますか。

■近畿日本鉄道健康保険組合・平成31年度保健事業一覧（下表の太線で囲まれた箇所は30年度

※各項目の実施時期は異なります。また、各項目には条件等があります。詳しくは健保組合（06-6775-3455）までお問い合わせください。

保健事業項目	概要	対象者（年齢は受診時の年度末現在）	実施者または業務委託先
大腸がん検診【検体郵送】	・大腸がんは検査料金の全額を補助 ただし、40、45、50、55歳の方（任継を除く）には、受診希望の有無を問わず、全員に検査キットを送付	被保険者・19歳以上の被扶養者 （※このうち、40、45、50、55歳は概要を参照）	メスブ細胞検査研究所
子宮頸がん検診【検体郵送】	・検査料金の全額を補助	女性の被保険者・19歳以上の女性の被扶養者（任継を除く）	
前立腺がん検診【検体郵送】	・検査料金の7割相当額を補助 ただし、50歳以上（任継を除く）は検査料金の全額を補助	男性の被保険者・19歳以上の男性の被扶養者 （※このうち、50歳以上は概要を参照）	
その他のがん検診【検体郵送】	・肺がん、胃がんは検査料金の7割相当額を補助	被保険者・19歳以上の被扶養者	
婦人科検診	・医療機関または健診機関で、婦人科検診（子宮がん・乳がん検診）を受診した場合、検査料金のうち、10,000円まで補助（保険診療の場合は除く）	女性の被保険者	医療機関・健診機関
人間ドック （2日ドックにも適用されます）	・人間ドックの基本料金のうち、20,000円まで補助 ・脳ドックの検査料の2分の1を補助 ただし、CT検査は6,000円、MRI・MRA検査は15,000円が上限	被保険者・被扶養者	近鉄健保が委託契約している健診機関
	・人間ドックの基本料金のうち、20,000円まで補助	被保険者・被扶養者	健康保険組合連合会が契約している全国の健診実施機関
	・婦人科検診（子宮がん・乳がん検診）の検査料金のうち、10,000円まで補助【上欄の婦人科検診を人間ドックでオプション受診する場合を指す】	女性の被保険者	近鉄健保が委託契約している健診機関および健康保険組合連合会が契約している全国の健診機関
特定健康診査 （いずれか一つの方法のみ）	受診券方式	・特定健康診査の基本項目料金の全額を補助	健康保険組合連合会が契約している全国の特定健診実施機関
	巡回型家族健診	・特定健康診査の基本項目料金とオプション項目料金を含めて15,000円まで補助	40歳以上74歳以下の、被扶養者・任意継続被保険者 一般財団法人 京都工場保健会
	（人間ドック）	【人間ドックの欄参照】	【人間ドックの欄参照】
特定健康診査結果提供 （平成30年度受診分）	・年度ごとに1,500円の補助金支給	40歳以上74歳以下の被扶養者で、勤務先または市町村等で受診された特定健康診査の結果を健保へ提出した方	
メタボ血液検査	・過去の一定期間、特定健康診査を受診していない方に検査を案内し、希望者全員に検査キットを送付。わずかな血液検体で生活習慣病関連の14項目を検査。費用は全額を健保が負担。	40歳以上74歳以下の被扶養者。ただし、特定健康診査または人間ドックの受診者、勤務先または市町村等で受診した特定健康診査結果を健保へ提出する方は除く	（株）富士フィルム ヘルスケアラボトリー
特定保健指導	・特定健康診査を受けた方のうち、特定保健指導の判定基準に該当する方に、生活習慣の改善に向けての指導を専門指導員の指導により6カ月間行う。費用は全額を健保が負担。	40歳以上74歳以下で特定健康診査（被保険者は事業主の定期健康診断）の結果判定により指導対象者となった、被保険者および被扶養者	（株）ベストライフ・プロモーション または （株）保健支援センター
重症化予防のための受診勧奨	・特定健康診査を受けた方のうち、特定保健指導の対象基準を超えており、今すぐ医療機関で診療を受けていただく必要のある方へ、医療機関での受診を促す通知を配付 ・その後の受診状況を追跡し、電話で受診を勧める	被保険者・被扶養者	（株）エム・エイチ・アイ

事業の改正箇所または 31 年度からの新規事業です。）

保健事業項目	概要	対象者（年齢は受診時の年度末現在）	実施者または業務委託先
慢性腎臓病重症化予防のための受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> 慢性腎臓病の判定基準に該当する方へ、その進行、重症化を予防するため、医療機関での受診を促す通知を配付 その後の受診状況を追跡し、必要な場合は受診を勧める 	被保険者・被扶養者	(株)JMDC
生活習慣改善指導	<ul style="list-style-type: none"> 重大疾患の再発予防のため、専門の医療職が生活習慣改善指導をスマホ、タブレットまたはPCを通じて6カ月間12クール行う。期間中は食塩摂取測定器やウェアラブル端末も貸与。費用は全額を健保負担。 	生活習慣病の管理不良、または血管疾患（脳、心臓）の既往歴のある被保険者・被扶養者	(株)PREVENT（プリベント）
禁煙プログラム	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたはPCを通じて3カ月間の医師の指導・処方とその後6カ月間のフォローを行う。 医療機関への通院は不要。費用は全額を健保が負担。 	いますぐ禁煙したいと考えている被保険者・被扶養者	(株)リンケージ
インフルエンザの予防接種	<ul style="list-style-type: none"> インフルエンザの予防接種料金のうち、1,000円まで補助金支給 	被保険者・被扶養者	インフルエンザの予防接種を実施している医療機関
歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> 歯科医と歯科衛生士を事業所へ派遣し、虫歯や歯周病、歯石のチェックや口の中の清掃、ブラッシングの指導を行う 本年度は一部の事業所にて試験的に行う。費用は全額を健保が負担。 	事業所で勤務する被保険者	一般社団法人 総合健康促進保健協会関西
歯周病検診【検体郵送】	<ul style="list-style-type: none"> 採取した唾液検体を検査する。歯周病による歯肉からの出血指標となるヘモグロビンを測定。検査料金の7割相当額を補助 	被保険者・19歳以上の被扶養者	メスブ細胞検査研究所
ジェネリック医薬品への転換促進	<ul style="list-style-type: none"> 先発医薬品からジェネリック医薬品に転換することで、支払う薬代が一定以上安くなる方にお知らせを郵送 	被保険者・被扶養者	(株)エム・エイチ・アイ
常備薬の斡旋	<ul style="list-style-type: none"> 年間3回常備薬を斡旋販売 web申込みの場合、自宅へ直接配送。この場合、1回購入金額が4,000円以上なら送料無料。4,000円未満なら、別途送料が必要。 	被保険者	白石薬品(株)
健康情報の配信	<ul style="list-style-type: none"> 健康情報アプリ「KenCoM(ケンコム)」への登録を通じて、その人に合った健康情報を配信し、健康イベント等を開催 	19歳以上の被保険者・被扶養者	DeSCヘルスケア(株)
「健保だより」の配付	<ul style="list-style-type: none"> 年間2回以上、被保険者・被扶養者に配付 	被保険者・被扶養者	近鉄健保
文化体育レクリエーション行事	<ul style="list-style-type: none"> 健保加入者の健康増進を図るため、3者共催で実施する体育奨励費用の3分の1を補助 	被保険者・被扶養者	事業主・労働組合・近鉄健保3者共催
契約保養所		被保険者およびその配偶者・被扶養者。上記の者と同伴する被保険者の2親等以内の家族	ホテル近鉄アークヴィラ伊勢志摩
法人会員制リゾートクラブ	<ul style="list-style-type: none"> 近鉄健保の契約料金で宿泊することができる 	被保険者および被保険者と同伴する2親等以内の家族	ホテルアソシア高山リゾート、名古屋マリオットアソシアホテル、ホテルアソシア静岡、ホテルアソシア豊橋、ホテルアソシア新横浜
特別料金設定宿泊施設	<ul style="list-style-type: none"> 近鉄健保の契約料金で宿泊することができる 	被保険者およびその同伴者	近鉄健保と料金契約を結んでいる、関東～沖縄の43施設
	<ul style="list-style-type: none"> 1人1泊2食の宿泊料金から500円割引 	被保険者1名と同伴者3名まで	全国の「かんぼの宿」

平成31年度 健康保険組合 予算が決まりました

一般勘定	合計 93億2,510万2,000円 (被保険者1人あたり 56万6,531円)
予算基礎数値	<ul style="list-style-type: none"> ・年度平均被保険者数 16,460人 ・年度平均標準報酬月額 35万893円 ・年度平均標準報酬総額 (標準報酬月額の12カ月分と標準報酬賞与額の合計) 532万6,906円 ・保険料率 1,000分の103.00 (負担割合: 被保険者44.00 会社59.00)

収入 (被保険者1人あたり額)	
健康保険料収入	
・年度平均保険料収入	54万6,723円 (被保険者負担額23万3,552円、会社負担額31万3,171円)
・一般保険料収入	54万831円 皆さんの給料・賞与と保険料率をもとに計算し、皆さんと会社から徴収する保険料です。 (任意継続被保険者は全額本人から徴収)
・調整保険料収入	5,892円 全国約1,400の健保組合間の財政調整財源として皆さんと会社から徴収する保険料です。

準備金繰入	
	1万735円

保険給付費や拠出金などの必要な支出のため収入に不足が生じますので、準備金を取り崩して収入に繰り入れます。

その他の収入	
	9,074円

高額療養費の割合が高い健保組合の財政負担軽減のための交付金、メタボリックシンドローム該当者への保健指導補助金、利子収入などです。

支出 (被保険者1人あたり額)	
事務費	
	4,355円

健保組合を運営するための事務執行費用です。職員の人件費、システム維持費および組合会などの諸経費です。

保険給付費	
	30万5,382円

1人あたりの診療や調剤の費用は年々増加しています。1人ひとりにとってはわずかな費用増も、すべての人が増えれば、まとまった相当額にふくれ上がり、健保財政は影響を受けます。

拠出金	
	22万9,174円

皆さんが納める一般保険料の4割以上が、国民健康保険に加入する前期高齢者や広域連合に加入する後期高齢者の医療のために拠出されています。さらに保険料の5割以上を拠出する組合は全国で約2割にあたる275組合に達しており、現役世代の拠出金負担はすでに限界です。健保連や健保組合では、国や政治に制度の不公平を訴え、その抜本改革を要求し続けています。

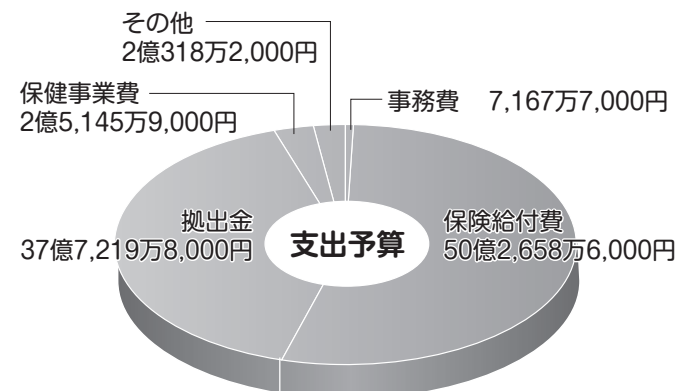
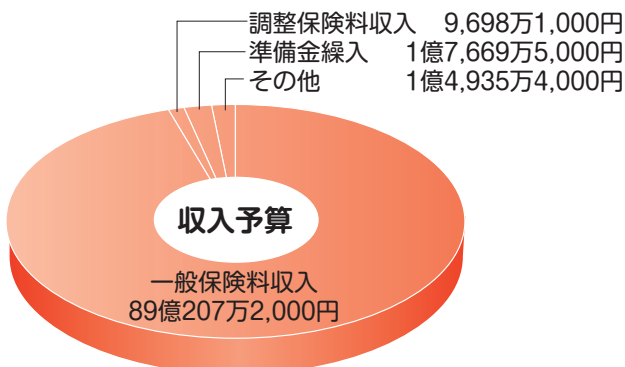
保健事業費	
	1万5,277円

皆さんやご家族が適切な生活習慣を怠り、疾病予防や健康づくりをおろそかにすると、いずれ将来大きな保険給付費の負担となって返ってきます。日頃からのこまめな健康チェックで将来の医療費負担は大きく変わってきます。

その他の支出	
	1万2,344円

全国の健保組合の財政安定のための拠出金や予備費等の費用です。

一般勘定



収入予算 93億2,510万2,000円

支出予算 93億2,510万2,000円

介護勘定	合計 12億6,415万4,000円 (介護保険料を負担する第2号被保険者1人あたり10万4,295円)
予算基礎数値	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳～64歳の被保険者・被扶養者数(年度平均) 17,497人 ・介護保険料を負担する年度平均第2号被保険者数 12,121人 ・年度平均標準報酬月額 38万1,608円 ・介護保険料率 1,000分の16.50 (負担割合:被保険者8.25 事業主8.25)

収入

介護保険料収入

11億5,817万2,000円(1人あたり9万5,551円)

40歳～64歳の皆さんの給料・賞与と保険料率をもとに計算し、皆さんと会社から徴収する保険料です。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

準備金繰入ほか

1億598万2,000円(1人あたり8,744円)

準備金を取り崩して収入に繰り入れます。ほかに、銀行利子収入などです。

支出

介護納付金

11億6,400万円(1人あたり9万6,032円)

介護費用の財源にあてるため、40歳～64歳の皆さんとご家族の人数をもとに計算し、国に納める納付金です。

その他

1億15万4,000円(1人あたり8,263円)

還付金、予備費等です。

全国の健保組合の現状は「健保連ホームページ」で！ <https://www.kenporen.com/>

被扶養者現況調査について

- ・昨年は、被扶養者現況調査に必要な書類等をご提出、ご回答いただきまして誠にありがとうございました。
- ・本年も「健康保険被扶養者現況届」用紙を7月上旬、被保険者の皆さんに配付し、用紙に必要事項を記入のうえ、8月中旬、健保組合にご提出いただく予定です。詳細は、後日事業所を通じてご案内いたします。
- ・所得証明書、年金証書等の写しを添付していただくことがあります。大変お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額の変更について

任意継続被保険者の保険給付および保険料の基礎となる標準報酬月額は、被保険者資格喪失時(退職時)の標準報酬月額です。ただし、その上限額は、前年9月30日の全被保険者の標準報酬月額の平均額により算出した標準報酬月額です。このたび、その上限額が、平成31年4月1日より34万円(24等級)から36万円(25等級)に改定されることとなりましたのでお知らせいたします。

また現在、任意継続被保険者で、被保険者資格喪失時(退職時)の標準報酬月額が36万円(25等級)以上であった方は、平成31年4月1日より標準報酬月額が36万円(25等級)に改定されますので、併せてお知らせいたします。

健保組合組合会議員の一部変更について

人事異動等により、健保組合組合会議員に一部変更がありましたのでお知らせいたします。

○選定議員	新議員名	新議員の会社・役職名	旧議員名
	鈴木哲雄	近鉄情報システム株式会社 総務部長	三浦洋之
	西田真一	近鉄バス株式会社 営業部長	島 秀樹
○互選議員	選挙区	新議員名	新議員の会社・役職名
	2区	吉田和代	近鉄百貨店労働組合中央書記長
			旧議員名
			番口良太郎

被保険者、被扶養者の皆さん！

ケンコム 「KenCoM」の会員登録はお済みですか？

近鉄健保では、「楽しみながら、健康に。」をコンセプトに、健康情報アプリ「KenCoM」のサービス提供をしていますが、皆さん会員登録はお済みでしょうか？

KenCoMにご登録いただくと、健康に関するおすすめ情報*¹が届いたり、ご自身の健診データをいつでも見られるため*²、過去のデータとの比較などが簡単にできたりします。ほかにも、アプリを使うと貯まるKenCoMポイントで「ギフトチャレンジ（ギフト券が当たる）」にエントリーできたり、スマートフォンの歩数計を利用して歩数のランキングを競う「さんぽジスタ」に参加したりすることができます。

ぜひ会員登録をして、コンテンツを楽しみながらご自分の健康管理にご活用ください。登録は、保険証とメールアドレスをご準備のうえ、ご案内のとおりアプリのダウンロードからお始めください。

- * 1 おすすめ情報 10 のカテゴリー：病気、食事、運動・スポーツ、生活習慣、子育て、美容、トリビア、こころ、お金、仕事
- * 2 40 歳以上の方のうち、被保険者の場合は事業所から定期健診データを受領した方、被扶養者の場合は「特定健診」を受診された方のみ。

KenCoMの登録方法

STEP 1 QRコードからKenCoMアプリをダウンロード

スマートフォンでQRコードを読み取り、KenCoMアプリをダウンロードしてください。



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

kencom 🔍 もしくはアプリストアで「kencom」と検索

STEP 2 KenCoMアプリを起動してメールアドレスを入力

KenCoMアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。



STEP 3 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



	①記号	②番号
健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	平成00年00月00日交付 00123
	記号12345678	番号123456
氏名	健保 太郎	
生年月日	昭和00年 0月 00日 性別 男	
事業所所在地	渋谷区渋谷 x-x-x	
事業所名称	〇〇株式会社	
保険者番号	1:1:1:0:0:0:0	
保険者名称	〇〇健康保険協会 〇〇支部	
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇〇-〇-〇	

③保険者番号

STEP 4 KenCoMに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



「KenCoM」イベント あるかつ 2019年春「みんなで歩活」開催について

今春、「あるかつみんなで歩活」イベントが開催されます。昨秋に開催した同イベントには多くの方にご参加いただき、お礼申し上げます。このイベントは普段の生活の中で参加できるウォーキングイベントです。スマホやパソコンで気軽に仲間と楽しめます。

同僚やご家族でイベントにエントリーし、期間中の歩数を競いながら、KenCoM ポイントやギフト券などの獲得を目指してください。

◎ 2019年春「あるかつみんなで歩活」開催概要

実施期間	エントリー期間：2019/4/10（水）14:00～2019/5/20（月）23:59 イベント期間：2019/5/21（火）00:00～2019/6/21（金）23:59
実施方法	・チーム単位での対抗戦形式 ・1チームあたり、2～10名での参加（お1人では参加できませんが、知らない人同士でチームを組むことが可能です。） ・各チームの平均歩数を毎日自動集計し、チームランキングで競い合う ・チームランキング・個人ランキングも表示（2名以上のチーム編成で表示可能）
賞品	・ ラッキー7賞（Amazonギフト券） チームの平均歩数が8,000歩以上で、ランキングの下1桁が【7】のチーム全員に、Amazonギフト券200円 ・ みんなでゴール賞 チームの平均歩数8,000歩以上を達成したチームのメンバー全員に「KenCoMポイント1,000pt」 ・ みんなの応援団長賞 チーム内でコメントが一番多かった人の10人に1人に「KenCoMポイント1,000pt」 ・ エントリー賞 5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に「KenCoMポイント1,000pt」
参加料	・無料（個人負担金はありません）
参加条件	・19歳以上の被保険者および被扶養者でKenCoMの会員登録を行った方
その他	・KenCoMの会員登録がお済みの方は、エントリー期間に入るとアプリ画面にバナーが表示されますので、まずはエントリーから！

ひさやま元気予報 でできること

KenCoM

現在の発症リスクを確認できる！

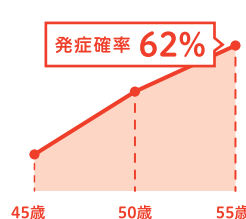


健診データを入力すると、同性・同年代と比較した時の発症リスクを確認できます。



思ってたよりリスクがあるぞ…

15年後までの発症確率も確認できる！

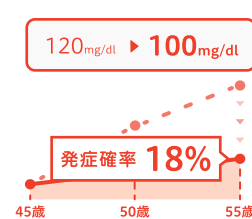


15年後までの病気の発症確率をグラフで詳しく確認できます。



そうか…何に気を付けたらいいだろう？

どうすれば発症確率が改善するのか試せる！



検査項目の数値や生活習慣を変えて、将来の発症確率をシミュレーションできます。



なるほど！ここに気を付ければいいのか！

ひさやま元気予報を使うと？

将来の発症リスクを確認、シミュレーションができます！



ひさやま元気予報って何がスゴイ？

健康診断結果や生活習慣から将来病気を発症するリスクを予測できるツールです。これは福岡県糟屋郡久山町の地域住民を対象に九州大学が実施している久山町研究の成果をもとに開発されました。

全国とほぼ同じ年齢分布



信頼性の高い研究

7割近くの剖検率

長年の歴史

50年以上の研究



歯周病は「歯の生活習慣病」です

45歳を過ぎると歯周病にかかる人が急増し、10人のうち5～6人は歯周病があるといわれています。歯周病は気づかないうちに進行することから「歯の生活習慣病」とも呼ばれており、全身の病気と関連することが明らかになっています。

全身の病気と関連する歯周病

脳梗塞

歯周病の人は、そうでない人より脳梗塞になるリスクが高いといわれています。

肺炎

食べ物や飲み物が気管内に間違って入ってしまう際、歯周病菌などの口内細菌が一緒に入って感染すると、誤嚥性肺炎を引き起こします。

糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の一つといわれています。近年では、重度の歯周病になると、糖尿病が悪化することも明らかになっています。

心筋梗塞

心筋梗塞のリスク要因として、歯周病菌などの刺激によって、血管プラークができやすくなり、動脈硬化が引き起こされることがわかってきました。

COLUMN 検診を忘れずに！

歯周病予防には、日々のセルフケアと生活習慣が重要ですが、歯科医による定期的な検診も欠かせません。半年～1年に一度はかかりつけの歯科医院で検診を受け、歯や歯茎の状態をチェックしてもらいましょう。自分ではきれいに磨けているつもりでも、けっこう磨き残しがあるものです。歯科医院では、ブラッシング指導のほか、歯石の除去、歯面の研磨をしてもらうとよいでしょう。

歯周病は「silent disease（静かなる病気）」と呼ばれ、初期の段階ではほとんど自覚症状はありません。知らない間に状態が悪化することが多いため、ぜひ定期的に検診を受けてお口の健康を守りましょう。

当健保組合では「歯周病検診」を始めます

摂取した唾液検体を郵送にてお送りいただき、検査します。歯周病による歯肉からの出血指標となるヘモグロビンを測定します。