

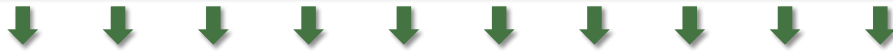
健保だより



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.115

「特定健康診査（特定健診）」気になる数字



40歳以上の
被扶養者（家族）の
皆さんへ

全国約1,400の健保の被扶養者 → **48.7%**

近鉄健保の被扶養者 → **12.5%**

これは平成29年度「特定健診」を受診した人の割合です。

皆さんの、ご近所さんや幼なじみも、毎年の「特定健診」で健康チェックをしておられるかもしれませんね。生活習慣病は、長い年月をかけて徐々に進行します。

今の自分は関係ないと思うのは、症状が現れていないだけかも。症状が現れてからでは、あと戻りをするにも長い時間と苦勞が伴います。

かかりつけ医の定期検診でわからず、「特定健診」でわかる項目があったり、初めての受診で判定結果が要至急治療というケースもあります。

「特定健診」で、自分に見えない自分を「見える化」しましょう。

「特定健康診査（特定健診）」について

40歳以上の被扶養者は「特定健診」を受診することが法律で定められています。目的は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発症予防と生活習慣の継続的な改善支援です。

こうした保健事業（健康づくりと疾病予防）も健保組合の活動で、その費用には被保険者が毎月納める健康保険料が充てられています。近鉄健保では、3種類の「特定健診」の受診方式をご案内しています（7ページを参照）。

※ 40歳以上の被保険者も被扶養者と同様に法律で定められていますが、会社が実施する定期健康診断を受診することで特定健診を受診したこととみなされます。

特定健診の受診対象者の方で、今秋頃までに、巡回型家族健診の受診（予約）、特定健診受診券の発行、人間ドックの受診（予約）のいずれもされていない方は、健保委託業者から、はがきやお電話等で特定健診受診のご案内をさせていただきます。あらかじめご承知おきください。（委託業者名（株）エム・エイチ・アイ）

平成 30 年度 決算報告

事業概況

健保連や全国の健保組合はこれまで 65 歳以上の高齢者医療費の負担構造改革の実現を訴え、政治に働きかけてきましたが、納得できる公平な制度はいまだ実現していません。当年度は、加入者規模が当組合の約 15 倍の大規模健保が先の見えない状況に見切りをつけ、組合を解散しました。協会けんぽの料率、千分の 100 を下回る組合が決断したことは、国や全国の組合に大きな衝撃を与えています。

こうした限界的状況のなか当組合の当年度一般勘定は、国の補助金などを除いた経常収支で 5 億 6 千万円の黒字となりました。その要因は前期高齢者医療への納付金が前年度に比べ 6 億 1 千万円も激減したためです。しかし、平成 20 年度の高齢者医療制度導入以後の経常黒字は 28 年度に続きわずか 2 度目にすぎません。当組合が制度導入以降の 11 年間で負担した高齢者医療への拠出金は総額で 488 億円に達しており、同期間の経常収入総額の 49.5% が拠出金に充てられた計算であり、次年度以降も楽観はできません。当組合にとって加入者の高齢化や医療費の急増などが深刻な状況をもたらすリスク要因であることは今後も変わらず、安定的な健保運営に備えて運営環境への注視と対策が必要です。

その対策のひとつが「保健事業」です。健保組合として存在する意義は健康保険法にうたわれているとおり、実情に応じて自主的な判断で加入者の健康増進や疾病予防を図れることです。当組合では近年、「発病後の療養給付」から「発病前の予防・健康づくり」に重点を移し、「保健事業」に力を入れてきました。これは、早期に病気の芽を摘み重症化を予防し、将来の医療費増大を抑制するための取組です。

この考え方に沿って当年度は「保健事業」予算を 46 百万円増額しましたが、実績額は 1 億 5 千万円、予算執行率は 67% にとどまりました。次年度は「保健事業」の一層の利用促進策が必要です。当年度では、全国健保平均と比べ受診率が非常に低い被扶養者の「特定健康診査」に受診者の利便性を考慮した「巡回型方式」を導入し、補助金額を 6 千円からオプション項目も含めた上限 1 万 5 千円に拡大しました。同様に全国平均の受診率と大きな開きがある「がん検診」では、補助金額を料金の 7 割相当額まで引き上げ、女性被保険者の婦人科検診への補助も新たに始めました。被扶養者にはこれまで当組合からの必要情報が十分浸透していなかった反省から、「健保だより」を被扶養者に DM 発送し、「保健事業」の周知徹底を図りました。今後も同事業の利用率向上に向け地道に啓蒙を続けてまいります。

支出額規模で拠出金とほぼ二分する「療養給付」においては、はり、きゅう、あんまマッサージ指圧の施術で、当年度 1 月から本来の法制度に則った償還払い制度を採用し、不正受診、不正請求の抑止に取り組んでいます。薬剤費の適正化の取組では、一定額以上の軽減が見込まれる方を対象にジェネリック医薬品への転換勧奨通知をお送りし、全国平均レベルの転換率を維持しています。

人生 100 年時代と言われる現在、政府は健康寿命の延伸を重要な政策課題のひとつに掲げています。健康を重視する動きは、健保組合などの医療保険者にとどまらず、産業界、労働界、自治体を挙げて社会全体の流れとなっています。今後も加入者の健康の維持増進や医療費適正化を図るとともに当組合の安定的存続が図れるよう、たゆまず事業に邁進します。

介護勘定は、全体収支で 51 百万円の黒字でしたが、国の介護費用は毎年 5 千億円ずつ増え続け、国の高齢化率も依然上昇を続ける見通しであり、今後のゆくえを慎重に見守る必要があります。

当年度の主な決算額は、次のとおりです。

平成30年度収入支出決算

※端数整理のため、計数が整合しないことがあります。

一般勘定

収入の部

科目	決算額	被保険者 1人あたり額	収入に占める 割合
保険料収入	92億3,419万0千円	552,979円	94.64%
国庫負担金収入	239万2千円	143円	0.02%
調整保険料収入	1億421万8千円	6,241円	1.07%
高齢者医療運営補助金他	2億453万0千円	12,248円	2.10%
高額医療交付金	1億8,271万4千円	10,942円	1.87%
雑収入	2,935万8千円	1,758円	0.30%
収入合計	97億5,740万2千円	584,311円	100.00%

支出の部

科目	決算額	被保険者 1人あたり額	支出に占める 割合	
事務費	6,673万4千円	3,996円	0.76%	
保険給付費	48億2,213万4千円	288,768円	54.72%	
納付金	36億6,076万1千円	219,220円	41.54%	
内訳	前期高齢者納付金	19億326万3千円	113,975円	-
	後期高齢者支援金	17億4,212万6千円	104,325円	
	病床転換支援金	1万1千円	1円	
	退職者給付拠出金	1,536万1千円	920円	
保健事業費	1億5,400万2千円	9,222円	1.75%	
財政調整事業拠出金他	1億814万9千円	6,476円	1.23%	
支出合計	88億1,178万0千円	527,683円	100.00%	

収支差引額 9億4,562万2千円

○決算基礎数値

年度平均被保険者数	16,699人
年度平均被扶養者数	16,925人
年度平均標準報酬月額	349,761円
一般保険料率	101.850 / 1,000
調整保険料率	1.150 / 1,000

介護勘定

収入の部

科目	決算額	被保険者 1人あたり額	収入に占める 割合
介護保険収入	12億587万0千円	98,527円	98.63%
国庫補助金他	1,673万7千円	1,368円	1.37%
収入合計	12億2,261万0千円	99,895円	100.00%

支出の部

科目	決算額	被保険者 1人あたり額	支出に占める 割合
介護納付金	11億7,159万4千円	95,726円	100.00%
介護保険料還付金	7千円	1円	0.00%
支出合計	11億7,160万1千円	95,727円	100.00%

収支差引額 5,100万9千円

○決算基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者年度平均数	12,239人
年度平均標準報酬月額	381,018円
介護保険料率	16.50 / 1,000



歯科検診を試験的に実施しました

健保組合の疾病予防事業の一環として、事業所が行う「定期健康診断」に併せ、一部の事業所で「歯科検診」を試行実施いたしました。

延べ14日間で703名の方が受診され、多くの方から好評をいただきました。実施には条件や制限がありますが、少しでも多くの方が受診できるよう今後も取り組んでまいります。

ご参考までに今回の歯科検診の流れをご紹介します

1. 歯科口腔診査（歯科医師による口腔内の診査を行います）

- う蝕（虫歯）の有無と進行度 / ■ 歯周病の進行状況 / ■ 歯石の沈着状況 /
- 口腔内の清掃度 / ■ 咬合（噛み合わせ）および顎関節症の診査 /
- 舌がん、歯肉がんの早期発見

2. 診査後のカウンセリング（診査結果の説明を行います）

歯科治療の方法や正確な知識を受診者の状況に合わせてアドバイスします。また、日常の悩みや相談ごともお伺いします。

3. 歯のクリーニング（口腔内の清掃を行います）

歯科衛生士が最新機器を用いて、う蝕や歯周病の原因である歯垢や沈着物等を除去します。

4. 口腔衛生指導（歯科衛生士がマンツーマンでブラッシング指導を行います）

歯みがきの方法も受診者の口腔内の状況で変わってきます。その人の歯並びや歯肉の状態に合わせた、効果的で正しい方法を個別指導します。また、実際に歯ブラシを使いながら具体的なアドバイスもします。

〈歯周病について〉

歯ぐきの炎症などが起こる「歯周病」は、細菌が歯槽骨を溶かす病気で、自覚症状がないまま進行します。自覚症状が出たときにはかなり重症になっていることが多く、決して自然に治ることはありません。また、最近ではメタボリックシンドロームや認知症等に深い関係があることがわかってきています。

以上で終了です

所要時間は

30～40分程度です

都リゾート奥志摩アクアフォレストの 休館日のお知らせ

このたび、都リゾート奥志摩アクアフォレストから、改修工事および設備点検に伴う休館と一部施設の営業時間の変更の案内がありましたのでお知らせいたします。

令和2年1月30日（木） 休館（宿泊者のチェックアウト後から）
アクアパレス営業時間 「ともやまの湯」 / 6:00～10:00（宿泊者のみ利用可能）
「プール」「エステ」 / 営業していません。

令和2年1月31日（金）
} 休館
令和2年2月5日（水）

令和2年2月6日（木） 営業（宿泊者の15:00チェックインから）
アクアパレス営業時間 「ともやまの湯」 / 11:00～23:00（日帰り入浴は20:00まで）
「プール」 / 10:00～19:00（最終入場は18:00まで）

令和2年2月7日（金）以降 通常営業

詳しくは都リゾート奥志摩アクアフォレストへお尋ねください。

電話 0599-73-0001

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	
	禰宜田 行弘	近畿日本鉄道株式会社 人材開発部長	福嶋 博	
	倉 崇広	近畿日本鉄道株式会社 経理部長	磯川 直之	
	布施 徳彦	近畿日本鉄道株式会社 鉄道本部名古屋統括部施設部長	田野 雄紀夫	
	嶋村 寿	名古屋近鉄タクシー株式会社 取締役支配人	卜部 光司	
○互選議員	選挙区	新議員名	新議員の会社・部署名	旧議員名
	1区	武田 高文	近畿日本鉄道株式会社 鉄道本部大阪統括部運輸部	今井 弥寿男

スマホ・PCアプリ「 kencom」の健康づくりイベント 2019年春「 歩活」結果発表!!

448名(59チーム)の方にご参加いただきました。ご参加の皆さんにお礼申し上げます。今後も、このイベントをきっかけに「歩く」を意識していただき、少しでも健康的に活動し、生活習慣病の予防に心がけていただければ幸いです。

なお、基本的に2名以上のチーム対抗戦であるため、エントリーはしていただきましたが、どのチームにもお入りいただけなく、本戦に参加できなかった方が150名近くおられました。次回の「みんなで歩活」では、どこかのチームにお入りいただき本戦にご参加くださいますよう、よろしく願いいたします。

◎ 2019年春「 歩活」上位10位までのチーム名をご紹介します

順位	チーム名	チーム平均歩数	順位	チーム名	チーム平均歩数
1位	なばカーン	18,086	6位	チーム無駄足	13,360
2位	チーム富検	17,809	7位	健康第一班	13,224
3位	チーム『万歩隊』	14,938	8位	チームキラボケ	12,678
4位	ウォーキングA	14,819	9位	春雨	12,126
5位	ブラハルミ	13,413	10位	法人健脚・	12,043

2019年秋「 歩活」のご案内!!

下記の開催概要をご覧ください。同僚やご家族でチームを組んでイベントにエントリーし、期間中の歩数等で競いながら、ギフト券や kencom ポイントなどの賞品（インセンティブ）獲得を目指してください。

開催期間	エントリー：2019/10/1（火）14：00～2019/10/31（木）23：59 イベント本戦：2019/11/1（金）00：00～2019/11/30（土）23：59
開催方法	・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（個人では参加できません） ・各チームの合計スコア、平均歩数を毎日自動集計し、①チームスコアランキング、②チーム平均歩数ランキング、③個人平均歩数ランキングの3種類のランキングで競い合う ※新評価軸「チームスコアランキング」を追加します 1歩＝1スコアに換算、1ユーザーあたり1日最大8,000スコア獲得可能、チームの通算スコアで順位を競う
結果発表	・イベントページ内で最終ランキングを表示（①チームスコアランキング、②チーム平均歩数ランキング、③個人平均歩数ランキング）
賞品 (インセンティブ) 【予定】	スコアランキング ・ チーム貢献賞 ：個人で1日8,000スコアを毎日達成した人全員に、Amazonギフト券200円 平均歩数ランキング ・ ラッキー7賞 ：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 ・ ハッピースコア賞 ：チームスコアランキングの順位下1桁が【7】のチーム全員に 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名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	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！

まずは kencom に登録しよう

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。



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。



例
①記号 ②番号
健康保険 本人(被保険者) 00123
健康保険証 0000000000000000
0234567890123456
氏名 健保 太郎
生年月日 昭和00年 0月 00日 性別 男
事業所名称 〇〇株式会社
LINE QRコード
③保険者番号

STEP 4 登録完了



お疲れさまでした！これで登録完了です。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。



特定健康診査（特定健診）の受診または予約はお済みでしょうか？

当健康保険組合では、令和 2 年 3 月 31 日時点で 40 歳以上 74 歳以下（年度内を通して保険資格をお持ちの方）となる、被扶養者・任意継続被保険者の皆さんに対して、特定健康診査（特定健診）の受診のご案内を送付させていただきましたが、受診または受診のご予約はお済みでしょうか？

特定健診を受診するメリットとして

1. メタボをはじめとする「生活習慣病」を早期に発見できます。
2. 毎年受診することで、自分の健康状態の変化を把握できます。
3. 生活習慣病の発症などを防ぐことで、医療費を節約できます。

生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状がないまま進行します。また、自覚症状が出たときは、すでに病気が進行していることが多いのが特徴です。

特定健診は、このような自覚症状の出にくい生活習慣病を発見し、病気をくい止めたり、治療するのが目的です。ぜひとも受診していただきますようお願いします。

●特定健康診査受診方法の一覧（以下のいずれか 1 つの方法で、受診してください。重複での受診はできません。）

受診区分	受診方法	自己負担額	健保組合の補助金
① 巡回型健診	※すでに申込期間は終了していますが、予約に空き等があれば受診することが可能です。直接「京都工場保健会」（電話 0120-89-1290）へお問い合わせください。 また、受診場所や日程が追加されている場合もあります。最新の日程については、「巡回型家族健診受診ガイド」5 ページ『①当会 HP へアクセス』をご覧ください、インターネットでご確認ください。	15,000 円を超えた額	オプション項目料金を含めて上限 15,000 円
② 医療機関での受診	ご自身で、特定健診実施医療機関を予約し受診してください。なお、受診には特定健診の受診券が必要です。受診券をご希望の場合は、健保組合（電話 06-6775-3455）へご連絡ください。	基本項目については負担なし	基本項目料金の全額
③ 人間ドック	近鉄健保または健保連が契約している人間ドック実施機関を予約して受診してください。	20,000 円を超えた額	各人間ドックの基本料金のうち上限 20,000 円

ご連絡先：06-6775-3455（近畿日本鉄道健康保険組合）

令和元年度 近畿日本鉄道健康保険組合 保健事業（抜粋）

実施状況	保健事業項目	概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)	備考	
通年実施	人間ドック (2日ドックにも適用されます)	<ul style="list-style-type: none"> 人間ドックの基本料金のうち、20,000円まで補助。 近鉄健保が脳ドック検査の委託契約をしている健診機関で、脳ドックを受診した場合、検査料の2分の1 (CT検査は6,000円、MRI・MRA検査は15,000円上限) を補助。 	被保険者・被扶養者	1年に1回限り（再受診は前回の受診より1年以上経過後）申込方法等は、『健康保険ガイドブック』をご覧ください。健保組合までお問い合わせください。	
	契約保養所	<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ます。 	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	都リゾート奥志摩アクアフォレスト（旧ホテル近鉄アクアヴィラ伊勢志摩）	
	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ます。 	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ます。 お1人1泊2食の宿泊料金から500円割引されます。 	被保険者およびその同伴者 被保険者1名と同伴者3名まで	近鉄健保と料金契約を結んでいる、関東～沖縄の43施設 全国の「かんぽの宿」	
実施中	がん検診 【検体郵送】	<ul style="list-style-type: none"> 大腸がん検診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。 子宮頸がん検診は検査料金の全額を補助。 前立腺がん検診は検査料金の7割相当額を補助（50歳以上〈任継除く〉は検査料金の全額を補助）。 その他のがん検診は検査料金の7割相当額を補助。 	被保険者・19歳以上の被扶養者	申込期日は本年9月30日（健保が全額補助をする検診項目を申し込みしたにもかかわらず、受診しなかった場合は、検診器具代とその代金振込手数料を自己負担していただきます。ただし、大腸がん検査キットを送付した40、45、50、55歳の方〈任継を除く〉は除きます）	
	がん検診 【検体郵送】	<ul style="list-style-type: none"> 歯周病検診は検査料金の7割相当額を補助。 			
	婦人科検診	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関、健診機関または人間ドックのオプション項目等で、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	補助対象は、本年度内の受診分 ※この補助金の支給を受ける場合は、検診（医療）機関等で被保険者証を提示せず、「婦人科検診のみ」の受診である旨を申告してください（被保険者証を提示し、保険診療となった場合は、補助金の支給対象外となります）	
	特定健康診査 (いずれか1つの方法のみ)	受診券方式	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の基本項目料金の全額を補助します。 		受診期間は来年2月末日まで
	巡回型家族健診	巡回型家族健診	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査の基本項目料金とオプション項目料金を合わせて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	申込締切を迎えましたが、受診希望日の申込状況によっては申込可能です 【人間ドックの欄参照】
人間ドックで受診	人間ドックで受診	【人間ドックの欄参照】			
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を通じて医師の指導と処方方を3カ月間とその後6カ月間のフォローを行います。 医療機関への通院は不要です。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	本年度内の申込（先着100名） ※裏表紙をご覧ください	
今秋以降に実施	特定健康診査結果提供 (対象は平成30年度受診分)	<ul style="list-style-type: none"> 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	平成30年度中の受診分 本年秋頃に対象者と推定される方にご案内をお送りします	
	特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> 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、専門指導員により生活習慣の改善に向けての指導を3カ月または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	本年度内の健診結果により判定し、対象者にご連絡します	
	メタボ血液検査	<ul style="list-style-type: none"> 過去の一定期間、特定健康診査を受診していない方にご案内し、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項目の検査実施、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、上欄の【特定健康診査結果提供】の補助金を請求する方は除く。	本年秋頃に対象者へご案内をお送りします	
	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	本年10月～来年2月の接種分（期間中1回限り）	

※ 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。

近畿日本鉄道健康保険組合にご加入の皆様

禁煙希望者 募集

2ヶ月間の「オンライン禁煙プログラム」で卒煙チャレンジ !!

募集人数

先着 100名

参加費用

~~57,000円~~ 0円
健保組合が全額負担

※予約日当日のキャンセルや日時変更は
キャンセル料が発生いたします。

申込はコチラから



<https://goo.gl/forms/7BOWd5BuGTBFBy7g1>

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PC*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。* Webカメラとマイクが必要です



外来の
待ち時間を解消



メリット1

かんたんWeb予約で
待ち時間を最小限に



通院の
手間を解消



メリット2

スキマ時間を活用して
オンライン診療



薬を受け取る
手間を解消



メリット3

利用者の指定場所に
禁煙薬を配送

申込
に関する
問合せ

株式会社リンクージ
サポートデスク
TEL : 03-6452-8916
メール : sd@linkage-inc.co.jp



事業
に関する
問合せ

近畿日本鉄道
健康保険組合
TEL : 06-6775-3455