

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.117

PepUp.

健康めざして、商品をゲット!

健康増進支援サービス「Pep Up (ペップアップ)」に
いますぐご登録を!

当組合では、本年度から「Pep Up」のサービス利用を始めることとなりました。

「Pep Up」は皆さんの健康状態を見える化し、健康活動をサポートします。また、皆さんが各種イベント*¹に参加して貯まった「Pep ポイント」は、さまざまな商品に交換いただけます。

* 1 健診結果改善チャレンジ、体重測定チャレンジ、健康クイズ、ウォーキングラリー、日々の記録など。

「Pep Up」ユーザー登録には、4月初めに対象者*²のご自宅へお届けする「健康情報サービス登録方法ご案内」に記載されている「本人確認用コード」が必要です。

お手持ちのスマホかパソコンでいますぐご登録ください。

* 2 ユーザー登録対象者は、被保険者と30歳以上(令和3年3月末現在)の被扶養者です。

「Pep Up」ユーザー登録で、もれなく1,000円相当の「Pep ポイント」をプレゼント!

また、ウェアラブル端末「Fit bit」が当たるプレゼントキャンペーンも併せて実施しますので、ぜひご登録ください。

「Pep Up」サービスメニュー一覧



ホーム

更新されたコンテンツ(記事、アクティビティ情報)や健保組合・サービス運営会社からのお知らせが掲載されます。



わたしの健康状態

健康診断結果とアドバイスに加えて、サービス運営会社が提供する健康指標「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



医療費通知

Pep Up画面で、毎月の医療費の詳細がご照会いただけます。



アクティビティ

フットサル、ゴルフ、ヨガなど健康増進に役立つ各種アクティビティを紹介しています。



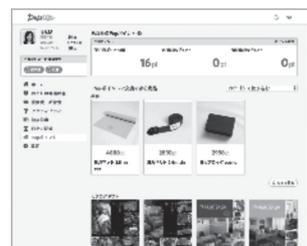
健康記事

運動、ヘルスクエア/保健指導、生活習慣病、健康レシピ、ダイエット など様々なジャンルの記事が利用者の健康状態に合わせて配信されます。



日々の記録

体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。



Pepポイント

サービス内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでもらえるポイントの残高と、そのポイントで交換可能な様々な商品が掲載されます。



健康イベント

ウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントを開催予定です。

令和2年度 保健事業一覧

(下表の太線で囲まれた箇所は、元年度事業の改正箇所または2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	
健康ポータルサイト 「Pep Up (ペップアップ)」 のサービス提供	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健診結果、「健康年齢[®]」、医療費通知等の閲覧 健康記事、近鉄健保の情報等の配信 日々の活動の記録(体重、歩数、血圧、心拍、睡眠時間等) 四季の健康イベント(健診結果改善チャレンジ、健康クイズ、ウォーキングラリー、体重測定チャレンジ)等への参加 Pep ポイントと商品との交換 補助金の申請(インフルエンザ、婦人科検診、歯科医院での歯科検診) 	被保険者・30歳以上の被扶養者で、健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」への登録者	(株)JMDC	
大腸がん検診【検体郵送】	<ul style="list-style-type: none"> 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】	<ul style="list-style-type: none"> 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】	<ul style="list-style-type: none"> 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】	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関または健診機関で、婦人科検診(子宮(子宮頸)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		任意の医療機関・健診機関
人間ドック (2日ドックにも適用されます)	<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 脳ドックの検査料金の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	
	<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 	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機関	
	<ul style="list-style-type: none"> 婦人科検診(子宮(子宮頸)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	<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 	40歳以上74歳以下の、被扶養者・任意継続被保険者	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	<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含めて15,000円まで補助 		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】

令和2年度 保健事業一覧

※ 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。
併せて、近鉄健保ホームページ（<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>）もご参照ください。

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
特定健康診査結果提供 (令和2年度受診分)	<ul style="list-style-type: none"> 年度ごとに1,500円の補助金を支給 	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	
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、生活習慣の改善に向けての指導を専門指導員により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・被扶養者	(株)ヘストライフ・プロモーション (株)保健支援センター スギメディカル(株)
メタボリスク重症化予防のための受診勧奨	<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、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
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
生活習慣改善支援	<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支援をスマホ、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。費用は全額を健保が負担。 	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 (プリバント)
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。 下記「ノンスモ禁煙サポートプログラム」経験者は参加可能。 	いますぐ禁煙したいと考えている被保険者・被扶養者。ただし、過去にこのプログラムを利用した方は除く	(株)リンケージ
ノンスモ禁煙サポートプログラム (短期間の禁煙チャレンジ)	<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10日間の専門職の指導・処方とその後のフォローを行う。 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（上記「禁煙プログラム」挑戦前の力試しにおすすです。）ただし、過去に上記の「禁煙プログラム」を利用した方は除く	(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
事業所派遣の歯科検診	<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。 事業所での定期健康診断時または別途単独で実施。 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

令和2年度 保健事業一覧

※ 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。
併せて、近鉄健保ホームページ（<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>）もご参照ください。

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
歯科医院での歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> 任意の歯科医院で受診した歯科検診料金のうち、3,500円まで補助金支給（保険診療の場合は適用不可。） 「事業所派遣の歯科検診」と重複受診した場合は、補助金を要返還。 	被保険者・30歳以上の被扶養者	任意の歯科医院
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、支払う薬代が一定額以上安くなる方にお知らせを郵送。 未転換の方には薬剤師がお薬相談を行う。 	被保険者・被扶養者	(株)エム・エイチ・アイ (株)日本医薬総合研究所
多剤・重複等の服薬指導	<ul style="list-style-type: none"> 一定種類以上の薬や効果効能が重複する薬の服用による副作用が懸念される場合、薬剤師が電話・面談により指導し、服薬状況の改善を行う。 	被保険者・被扶養者	(株)日本医薬総合研究所
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申し込みの場合、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400円。 	被保険者	白石薬品(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、三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	<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
法人会員制リゾートクラブ		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、豊橋、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」

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額について

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。

このたびは、その上限額に変更がなく、令和2年4月1日からも36万円（25等級）で据え置きとなりますことをお知らせいたします。

健康増進支援サービス「Pep Up (ペップアップ)」の導入に合わせて、 2つの健保事務の方法が変わります

(※「Pep Up (ペップアップ)」については、本号表紙をご参照ください。)

1 医療費 通知

これまで文書でお渡ししていた「医療費通知」は、「Pep Up」画面でお知らせしますので閲覧ください。なお、引き続き「医療費通知」を文書で必要とされる方は、お手数ですが、都度、事業所経由で当組合へご連絡ください。

2 補助金の 申請

これまで紙の申請書に記入後、事業所経由で行っていた「補助金の申請」は、「Pep Up」画面から当組合へ直接行うことが可能になります。

事業所が行う健保事務の軽減にご協力ください。

対象補助金：インフルエンザ予防接種、婦人科検診、歯科医院での歯科検診

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布し、用紙に必要事項を記入のうえ、8月下旬、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。大変お手数をかけますが、ご協力をお願いいたします。

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
高 浦 仁 史	近畿日本鉄道株式会社 鉄道本部大阪統括部運輸部長	大 内 敬 弘
久 保 隆 彦	近畿日本鉄道株式会社 鉄道本部大阪統括部工機部長	吉 井 正 人
井 上 邦 雄	株式会社志摩スペイン村 総務部長	前 田 一 郎

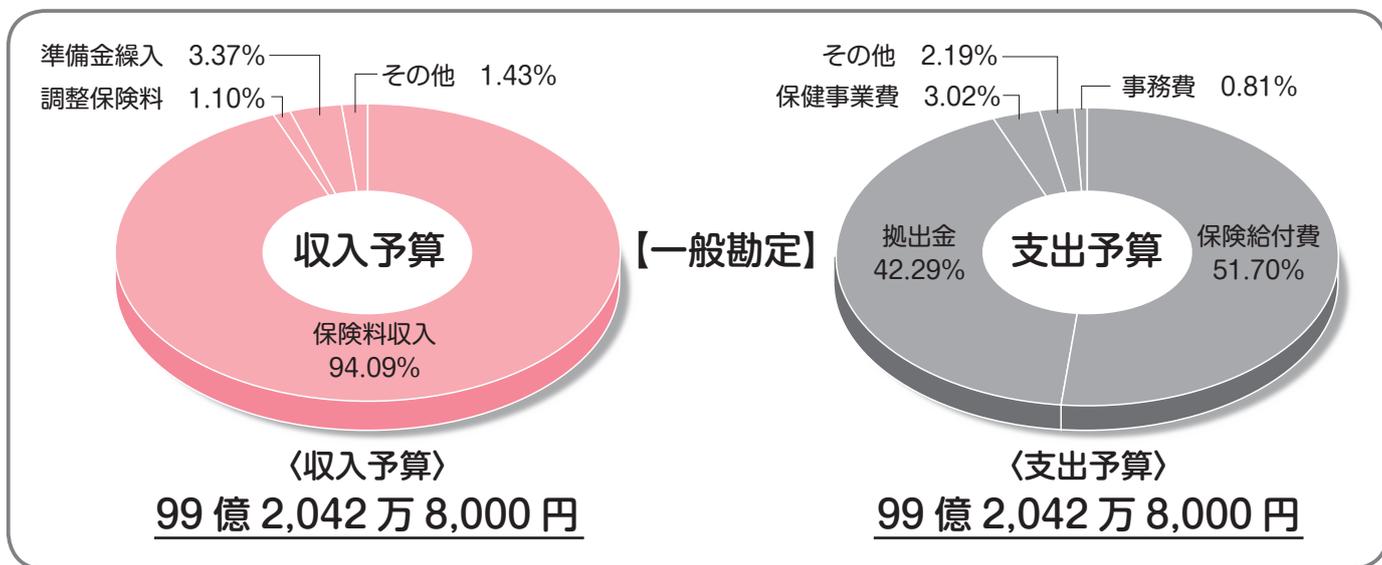
○互選議員

選挙区	新議員名	新議員の会社・役職名	旧議員名
1 区	徳 淵 恒 彦	近鉄不動産労働組合委員長	鳥 原 哲 也
	嶋 田 善 一	近鉄バス労働組合委員長	山 口 康 一
	石 橋 健 児	近鉄バス労働組合副委員長	木 嶋 和 成
	松 川 雄 保	近畿日本鉄道株式会社 鉄道本部大阪統括部運輸部	武 田 高 文

一般勘定	合計 99億2,042万8,000円 (被保険者1人あたり 60万2,004円)
予算基礎数値	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 年間平均被保険者数 16,479人 ▪ 年間平均標準報酬月額 364,471円 ▪ 保険料率 1,000分の103.00 (負担割合: 会社 59.00 被保険者 44.00)

収入
健康保険料収入
<p>・ 一般保険料収入 93億3,443万7,000円 (1人あたり 56万6,444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)</p> <p>・ 調整保険料収入 1億910万6,000円 (1人あたり 6,621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。</p>
準備金繰入
<p>3億3,472万9,000円 (1人あたり 2万312円) 保険給付費や納付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。</p>
その他の収入
<p>1億4,215万6,000円 (1人あたり 8,626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。</p>

支出
事務費
<p>7,994万2,000円 (1人あたり 4,851円) 健保組合を運営するための事務執行費用です。例えば、職員の人件費、システム維持費および組合会等の諸経費にあてる費用です。</p>
保険給付費
<p>51億2,902万3,000円 (1人あたり 31万1,246円) 皆さんやご家族の方が、病気やけがで医者にかかったり、出産や葬祭の費用あるいは病気で会社を休み、給料がもらえなくなった場合に給付する費用です。</p>
拠出金
<p>41億9,507万6,000円 (1人あたり 25万4,571円) 65歳～74歳の前期高齢者や75歳以上の後期高齢者の医療にあてるための国への拠出金、あるいは被用者保険加入者だった退職者の医療にあてるための国への拠出金です。</p>
保健事業費
<p>2億9,948万8,000円 (1人あたり 1万8,174円) 皆さんやご家族の方の健康保持・増進を図るための各種健診、人間ドック、スポーツ、レクリエーションなどにあてる費用です。</p>
その他の支出
<p>2億1,689万9,000円 (1人あたり 1万3,162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。</p>



介護勘定	合計 13億4,505万4,000円 (介護保険料を負担する第2号被保険者1人あたり 11万2,097円)
予算基礎数値	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 40歳以上64歳以下の被保険者・被扶養者数(年間平均) 17,386人 ▪ 介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,999人 ▪ 年間平均標準報酬月額 399,038円 ▪ 介護保険料率 1,000分の16.50 (負担割合:会社 8.25 被保険者 8.25)

収入
介護保険収入
12億1,228万1,000円(1人あたり 10万1,032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
1億3,277万3,000円(1人あたり 1万1,065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
12億4,500万円(1人あたり 10万3,759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
1億5万4,000円(1人あたり 8,339円) 還付金、予備費等です。

「保健事業」について (6ページ参照)

「保健事業」とは、健保組合に加入する皆さんの健康づくり・疾病予防を行う事業のことです。

保健事業は、健保組合が自主的に決め実施することが、健康保険法などで定められており、保健事業こそが健保組合の存在意義そのものといえることができます。

このたび令和2年度の保健事業費予算は約3億円と決まりました。

全国の健保組合はいま、前期・後期高齢者医療を支えるための莫大な「拠出金」負担に苦しみ、組合解散に追い込まれたりその危機にあります。

(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/>)

また、健保加入者自身も病気治療の先延ばしによる重症化や高齢化の加速などで、1人あたりの「保険給付費」は増える傾向にあります。

健保財政も人の健康も気を緩めると、予期せぬ危機が忍び寄ります。

人生100年時代といわれる今、健保加入者の皆さんにはいつも健康でいてほしいと願っています。

例えば、新年度から始まる保健事業である「Pep Up (ペップアップ)」は、健康意識と健康行動の改善を支援するサービスです。

健保組合が解散し、協会けんぽに移れば、現在と同じ程度の「保健事業」でさえ利用することはできません。

ご自分の健康を過信せず、健康状態の確認のつもりで「保健事業」をせいぜいご利用ください。

令和2年度「保健事業」は本号2～4ページをご参照ください。

近鉄健保のホームページを開設いたしました！



このたび近鉄健保のホームページを開設いたしました。

健康保険に関する情報をご自宅のパソコン、スマホ、タブレット等でご覧いただくことができ、申請用紙・届出用紙もダウンロードすることができます。

今後は「健保だより」とともに、ホームページを通じて近鉄健保からの情報を発信していく予定ですので、どうぞご利用くださいますようお願いいたします。

ホームページ URL

<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>

アンケートに
お答えください

同封のがき「アンケート」にお答えいただき、ご投函ください。
「アンケート」の件数が一定数に達した時点で、抽選で1,000円相当の「Pepポイント」をプレゼントさせていただきます。

- ※ 「Pepポイント」については本号表紙をご参照ください。
- ※ 抽選の対象者はお名前、保険証記号・番号を記入された方とし、プレゼントは「Pep Up」登録者に限らせていただきます。