

# 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.124

●「健保だより」のバックナンバーは近鉄健保ホームページ「健保だより」で。

ホームページ URL <https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



## 手続き簡単!「ハピルス健診」

令和4年度より各種健診の申込窓口が「ハピルス健診」に統一されました。

特定健診、人間ドック、脳ドック、婦人科検診、生活習慣病健診の予約・申込みは全て「ハピルス健診」から!

利用方法、受診対象者は本号2ページのとおりです。

(なお、検体郵送方式のがん検診申込み、歯科医院での歯科健診受診方法は従来どおりです。「ハピルス健診」からの予約・申込みはできません。)

### メリットいろいろ! よりお得に、より便利に!

#### 》 特 定 健 診 《

健診施設 ● 日時・場所限定(巡回型家族健診) >>> ほぼ毎年1,081カ所(ハピルス健診施設)

補助金額(オプション含む) ● 上限1万5千円 >>> 上限1万7千円

#### 》 人 間 ド ッ ク ・ 脳 ド ッ ク 《

健診機関 ● 37カ所(近鉄健保契約先) >>> 1,210カ所(ハピルス健診施設)

人間ドック補助金額 ● 上限2万円 >>> 上限2万5千円

脳ドック補助金額 ● CT検査・上限6千円、MRI/MRA検査・上限1万5千円 >>> 一律上限1万5千円

#### 》 婦 人 科 検 診 《

対象者 ● 女性被保険者 >>> 女性被保険者、19歳以上の女性被扶養者

#### 》 予 約 ・ 補 助 金 申 請 手 続 き 《

各施設HPを検索。施設へ電話予約。健保へ申込書提出 >>> PC・スマホ・電話で一度に手続き完了

#### 》 新 登 場 の 健 診 メ ニ ュ ー 《

>>> 生活習慣病健診 補助金額・上限2万円。人間ドックのハードルが高い人におすすめ

## 「ハピルス健診」受診対象者

(○：年齢制限なし 19～：19歳以上 40～：40歳以上)

	被保険者		被扶養者		任意継続者	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
① 特定健診	×	×	40～	40～	40～	40～
② 生活習慣病健診	×	×	40～	40～	40～	40～
③ 人間ドック	○	○	19～	19～	19～	19～
④ 脳ドック	○	○	19～	19～	19～	19～
⑤ 婦人科検診	×	○	×	19～	×	19～

①～⑤の申込みは、年度内1回限りです。ただし、③と④は同時受診が可能です。

また、同じ年度内の受診が可能な健診の組合せが一部あります。ご希望の方は当健保組合までご連絡ください。健診受診方法、補助金申請方法をご案内いたします。

TEL：06-6775-3455 近鉄社線：82-2648

受診可能な健診の組合せは、近鉄健保ホームページ > 健康診断を受けるとき > ハピルス健診 でもご覧になれます。

## 「ハピルス健診」の利用方法

1 受診したい健診メニュー・健診機関・予約希望日を「ハピルス健診」予約受付センターへお申込みください。(申込方法は下記(1)または(2)です。)



(1) PC・スマホで近鉄健保専用画面にアクセス ※初回ログイン時のみ、加入者情報について会員登録してください。登録完了後は、そのまま健診機関の検索や予約が可能な画面に進みます。  
<https://kenshin.happylth.com/kintetsu>

(2) 電話で「ハピルス健診」予約受付センターへ (平日・土曜 / 10時～18時 ※年末年始は除く)

フリーダイヤル **0800-9199-017** 有料 **03-6871-8718**

2 「ハピルス健診」予約受付センター（運営：株式会社ベネフィット・ワン）が健診機関と日程を調整します。

3 日程確定後、PC・スマホでお申込みの方へはメールにて、電話でお申込みの方へはハガキにて、同センターからご連絡します。

### ● 注意事項 ●

- 「ハピルス健診」の利用回数は年度内1回限りです。  
 ただし、「ハピルス健診」利用後に別の補助対象の健診を受けた場合は、「Pep Up」または補助金申請書で当健保組合へ申請してください。
- 健診機関に直接予約したのち、その旨を「ハピルス健診」予約受付センターに連絡しないまま健診を受診した場合、補助金は支給されません。

# 健保加入者の皆様のご意見にお答えします

(過去のお答えは近鉄健保ホームページ「健保だより」でご覧になれます。)

いつもたくさんのご意見をお寄せくださり、ありがとうございます。

ご意見は少しでも今後の取組に活かしてまいります。実現が難しいものも今後に向けての課題として大切に承ります。アンケートの中からいくつかお答えします。

**ご意見** 身体に良い食事や簡単な運動について教えてください。

**お答え**

当健保の健康ポータル「Pep Up (ペップアップ)」の「健康レシピ」はご存じですか。栄養成分表示、具材、作り方が満載、管理栄養士監修の約 2,250 のメニューから、健康が気になるあなたのお気に入りが見つかるかもしれません。

※「Pep Up」の新規登録方法や提供サービスは本号 5 ページの「新規登録方法」をご覧ください。

簡単な運動なら、健保連（健康保険組合連合会）ホームページの「健康コラム」がおすすめ。  
(<https://www.kenporen.com/health-column/healthy-challenge>)

SNS で話題のパーソナルトレーナー、ユウトレさんが紹介する 10 秒で簡単にできるエクササイズです。特設ウェブサイトは本年 12 月末まで公開中。



上記「健康コラム」の「Let's STRETCH!」もからだに優しい運動です。からだの部位別に何十種類のストレッチをご用意しています。

こちらもぜひトライしてみてください。

**ご意見**

人間ドックが受けられる施設がどうしてもわからない！ 一度、被保険者の主人に受けさせたいのに……

**お答え**

人間ドックのお申込みや人間ドック施設の検索は「ハピルス健診」の近鉄健保専用サイトからのみとなっています。本号 2 ページ「「ハピルス健診」の利用方法」の 1. をご参照ください。健診コース（人間ドック条件検索画面）へのアクセスは以下のとおりです。

PC の場合：ホーム画面の「施設型」バナー

スマホの場合：ホーム画面の「施設型」バナー > 「健診施設一覧」画面の「条件を変更する」

ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。06-6775-3455

**ご意見**

「健保だより」が入っていたビニール袋に貼り付けていた住所・氏名のシールがはがれにくく、分別したり、個人情報をはがすのに大変でした。

**お答え**

はがしやすいシールを「健保だより 2022 春号」から使用しています。

郵送シールの改善の前に、「健保だより」はかねて費用削減の観点から郵送廃止のご意見を多くいただいています。郵送廃止、ネット活用が環境保護や個人情報保護の考え方に合致しているということはできます。

その一方で、健保組合にとって健康保険法が定める保健事業、健康づくりの推進は使命です。本号 6 ページでも触れていますが、厳しい課題を解決しなければなりません。

健保ホームページの閲覧数は現状、極くわずかです。健保組合はこれからも、加入者の皆さんがからだや健康を意識し、健康維持・疾病予防のより良い結果を手にしていただくための最も身近な情報として、「健保だより」をお手許にお届けします。



# え!!?



# pepUp

ペップアップ



## まだ使っていないの?



＼Pepポイントで交換  
嬉しい商品盛りだくさん

登録がまだの方は  
**最大10,500ポイント**  
(一部を除く)  
**損** してますよ～!



★1,000ポイントは1,000円相当です★

### 知らなかった!こんなに便利! ペップアップを使って得して健康に!

1

新規登録+イベント参加等で  
年間**10,500**ポイント!?



体重測定チャレンジやウォーキングラリーなどの健康イベントへの参加、新規登録ポイント等、**年間最大10,500ポイント (一部を除く)** ゲットのチャンス! 貯めたポイントは商品券や食品、家電製品などさまざまな商品と交換できます。

2

自分の健康状態を**健康年齢<sup>®</sup>**で  
いつでも気軽にチェック



スマホさえあれば、あなたの健診結果や自分の体の年齢である**健康年齢<sup>®</sup>**をチェックできます。同世代と比べた自分の健康度がひと目で把握できるので、健康への計画づくりにも役立ちます。

3

**医療費通知**を  
いつでもPC&スマホでチェック可能!



今まで紙でもらっていた**医療費通知**を、Pep UpならいつでもPCまたはスマホで確認できます。

Pep Upの年間計画  
については  
右頁をご覧ください





# PepUp 健康イベントに参加して、「Pepポイント」をもらおう!

「Pep Up」の（ブラウザ、アプリ）、スマホの（iOS、Android）の違いなどにより、情報の掲載位置が異なりますので、ご注意ください。

令和4年度「Pep Up」健康イベント予定 ※正式には後日お知らせします。		
対象項目	イベント参加方法	賞品または付与「Pepポイント」

## 1. 「日々の記録」

日々の歩数、体重、睡眠時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手入力、ウェアラブル端末またはアプリからの連携でデータ入力</li> <li>●毎日参加可能 ●通年実施</li> </ul>	対象項目記録ごとに1日1ポイント
---------------	---	------------------

## 2. 「PepWalk (ペップウォーク)」(「Pep Up」事務局主催)

日々の歩数	<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎月1回エントリーが必要です。</li> <li>●1日8千歩達成で「くじ引き」参加可能。</li> <li>●「キャンペーン一覧」&gt;「PepWalk」専用バナー&gt;「参加する」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●賞品は月替わりです。</li> <li>●くじを引くたび、全員に3ポイント</li> </ul>
-------	---	--

## 3. 期間限定キャンペーン「5名にfitbitが当たる！」

なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎月1回エントリーが必要です。</li> <li>●「キャンペーン一覧」&gt;「5名にfitbitが当たる！」&gt;「申し込む」</li> </ul>	Fitbit社のウェアラブル端末
----	---	------------------

## 4. 「2022秋 近鉄ウォーキングラリー」

実施期間中の平均歩数	●実施：11月初旬～	個人賞、チーム賞とも平均5千、8千、1万歩以上達成で300、500、1,000ポイント
------------	------------	---

## 5. 「体重測定チャレンジ」

日々の体重	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施：令和5年1月中旬～</li> <li>●「キャンペーン一覧」&gt;「体重測定チャレンジ」&gt;「参加する」</li> </ul>	15日以上の体重測定で500ポイント
-------	---	--------------------

## 6. 「やることチャレンジ」

日々の生活行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施：令和5年3月初旬～</li> <li>●「キャンペーン一覧」&gt;「やることチャレンジ」&gt;「参加する」</li> </ul>	15日以上のやること達成で500ポイント
---------	---	----------------------

## 7. 「健診結果改善チャレンジ」

※「健診」とは、被保険者の場合、定期健康診断、被扶養者の場合、特定健診、受診券による特定健診、人間ドック、生活習慣病健診、勤務先での定期健康診断のいずれかのことです。

健康年齢	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果を当健保がデータ登録することで自動的に参加。ポイント付与日の目安は健診受診後、約4ヵ月。</li> <li>●対象者：40歳以上(令和5年3月31日現在)の被保険者・被扶養者</li> <li>●対象となる健診データ：</li> </ul>	実年齢との差に応じて、マイナス0.1歳あたり10ポイント(上限1,000ポイント)
肥満度(BMI)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●BMI (収縮期・拡張期) 血圧</li> </ul>	前年度からの改善度に応じて最大100ポイント
その他10項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>●空腹時血糖 ・HbA1c (NGSP)</li> <li>●(HDL・LDL) コレステロール</li> <li>●中性脂肪 ・γ-GT (γ-GTP)</li> <li>●ALT (GPT) ・AST (GOT)</li> </ul>	前年度からの改善度に応じて各項目ごとに最大50ポイント

## 8. 「特定保健指導チャレンジ」

上記7.と同じ12項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自動的に参加</li> <li>●対象者：前年度特定保健指導を受けた方</li> </ul>	上記7.の付与ポイントの5倍
-------------	--	----------------

当健保登録率  
42.2%!

紹介動画は



こちらから

## 「PepUp」新規登録方法

- 登録対象者：被保険者、30歳以上(令和5年3月31日現在)の被扶養者
- 当健保組合までお知らせくださるか、二次元コードを読み取り、ユーザー登録申請フォームからお知らせください。TEL：06-6775-3455
- 登録方法のご案内をお送りします。
- 新規登録者1人につき1,000ポイント付与



## 「Pepポイント」失効にご注意!

- ポイント失効は発行日から3年後の月末。失効1ヵ月前にメールで通知。受信拒否設定にご注意を! 詳しくは「よくある質問」にて



## 「健康レシピ」で健康リスクを下げましょう!

- 管理栄養士監修の約2,250の健康メニューから体にやさしい食事選びを。

## 他にも役立つ機能いろいろ

- 健康年齢®
- お薬手帳
- 健診結果データ(最長10年分)
- 補助金申請
- 医療費通知
- 健康記事
- ワクチン接種記録

## 医療と予防 長い目でどちらにお金を使いたいですか？

### (令和3年度 事業概況)

緊急事態措置やまん延防止等重点措置が発せられた令和3年度、当健保適用事業所ではコロナの影響による業績の落ち込みが長引き、健保財政は令和2年度を上回る打撃を受けました。

一般勘定では、赤字幅が令和2年度より10億2千万円拡大し、経常赤字額は14億4千万円でした。国や健保連の補助金4億円が下支えとなったものの、準備金（過去からの蓄え）から11億5千万円を繰り入れ運営を行いました。

主な収入面では、保険料が78億7千万円と、令和2年度比9億円減少。2年度後半から表われ始めた被保険者の標準報酬月額や標準賞与額の減少に伴う保険料の減収は、令和3年度は1年間全体に及びました。

支出面では、保険給付費が前年度を2億円上回る49億5千万円で、この1年でコロナ前の支出規模に達しました。前年度はコロナ感染を懸念する受診控えにより医療費が減りましたが、早くもリバウンドが起きました。

保険給付費と支出額を二分する高齢者医療のための拠出金は前年度比6千万円減。うち後期高齢者医療へは1億5千万円減でしたが、令和4年度からの3年間は脅威です。団塊の世代が後期高齢者に完全に移行、拠出金急増が懸念されるからです。自健保の65歳以上の前期高齢者1人あたり医療給付費額に左右される前期高齢者医療への拠出金とともに、巨額の負担に一層の備えが必要です。

同じく支出に関連して、健保加入者の健康が課題です。厚生労働省・経済産業省による「令和2年度実績分・健康スコアリングレポート」によれば、当健保加入者1人あたり医療費額は全国健保平均や同業態健保平均と比べ約11%高く、この5年間%数値は増え続けています。この傾向は男女別、年齢階層別でも同じで当健保全体の問題です。

しかし、加入者の皆さんの健康づくり・疾病予防事業の利用度は低く、令和3年度保健事業予算のうち1億2千万円が利用されずに終わりました。**各種健診への幅広い利用や健康リスク者の重症化予防プログラムへの積極参加が強く望まれます。**

介護勘定では、総報酬額に連動する保険料が前年度比1億3千万円減となり、準備金から2億円を繰り入れ、国への介護納付金に対応しました。高齢化の進展により、国の介護予算は制度が誕生した平成12年度の3.7倍に拡大しています。今後も介護サービス利用者・介護費用の増加、介護人材不足解消のための介護報酬見直しなど、制度維持に向けた負担増の動きに注視が必要です。

当年度の主な決算額は、次のとおりです。



## 一般勘定

### 決算基礎数値

- 年間平均被保険者数 16,272人
- 年間平均被扶養者数 14,530人
- 年間平均標準報酬月額 345,138円

- 保険料率 1,000分の103
  - 負担割合：会社 59.00
  - 被保険者 44.00
- (調整保険料率 1,000分の1.17を含む)

### 収入

#### 健康保険料収入

・一般保険料収入  
78億7,725万7千円 (1人あたり 484,099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  
9,041万円 (1人あたり 5,556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。健康保険組合連合会に拠出します。

#### 準備金繰入

11億5,709万9千円 (1人あたり 71,110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(過去の蓄え)を取り崩して収入に繰り入れます。

#### 高齢者医療運営円滑化等補助金ほか

2億4,964万円 (1人あたり 15,342円)  
前期高齢者医療制度への拠出金負担の重い健保組合を支援するため、国が助成する補助金などです。

#### 高額医療交付金

1億4,963万9千円 (1人あたり 9,196円)  
高額療養費の割合が高い健保組合の負担軽減のため、全国の健保組合の調整保険料を財源として健康保険組合連合会から交付されます。

#### その他の収入

4,297万1千円 (1人あたり 2,640円)  
被保険者から一旦お預かりする常備薬代金、資格喪失後に当健保保険証を使ってかかった医療給付の返還金、利子収入などです。

#### 収入合計

95億6,701万5千円 (1人あたり 587,943円)

### 支出

#### 事務費

5,953万7千円 (被保険者1人あたり 3,659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等の諸経費にあてる費用です。

#### 保険給付費

49億5,317万4千円 (1人あたり 304,399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。

#### 拠出金

41億5,917万4千円 (1人あたり 255,603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。

#### 保健事業費

1億8,657万2千円 (1人あたり 11,466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。

#### その他の支出

9,468万9千円 (1人あたり 5,819円)  
全国の健保組合の財政安定のための拠出金などです。

#### 支出合計

94億5,314万6千円 (1人あたり 580,946円)

収支差引額  
1億1,386万9千円

## 介護勘定

### 決算基礎数値

- 40歳以上64歳以下の被保険者・被扶養者数(年間平均) 16,625人
- 介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,614人
- 年間平均標準報酬月額 376,019円

- 介護保険料率 1,000分の16.5
- 負担割合：会社 8.25
- 被保険者 8.25

### 収入

#### 介護保険収入

9億9,682万5千円 (1人あたり 85,830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

2億円 (1人あたり 17,221円)  
準備金を取り崩して収入に繰り入れます。

#### その他の収入

1千円 (1人あたり 0.1円)  
利子収入です。

#### 収入合計

11億9,682万6千円(介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 103,050円)

### 支出

#### 介護納付金

11億8,603万3千円 (1人あたり 102,121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。

#### その他の支出

1万1千円 (1人あたり 1円)  
還付を要する分の保険料です。

#### 支出合計

11億8,604万4千円(介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 102,122円)

収支差引額  
1,078万2千円



# 心の悩み・健康不安、まずは電話で相談してみませんか？

急な病気の心配や職場・ご家族の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、経験豊かなスタッフが迅速・的確にアドバイスします。お名前はお聞きしませんので、お気軽にご利用ください。

相談料・通話料  
**無料**

プライバシー  
**厳守**

## 24時間無料の「からだの電話健康相談」

### ●ファミリー健康相談 サービス番号 ①

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 年中無休・24時間

WEB相談もご利用ください

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※上記サイトで、下記専用フリーダイヤルの11ケタを入力しログインしてください。



## 三大疾病などにかかった場合の「名医紹介サービス」

### ●ベストドクターズ®・サービス サービス番号 ⑤

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜10時～21時(日曜・祝日・年末年始は休み)

## 「こころの電話健康相談」

### ●メンタルヘルスカウンセリング

面接予約窓口 サービス番号 ②

電話カウンセリング サービス番号 ③

電話予約窓口 サービス番号 ④

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜 10時～20時

(日曜・祝日・年末年始は休み)

\*電話カウンセリングは10時～22時

電話予約窓口は10時～18時

「こんなとき…」は  
お電話ください

子どもが急に  
熱を出した

どの診療科に受診すべきか  
わからない

病気がなかなか  
よくなる

仕事でストレスが  
たまる

育児・介護が  
つらい

携帯電話に  
登録してね!

専用  
フリーダイヤル

**0800-7009-885**

電話のガイダンスに従って、上記サービス番号  
①～⑤を選んでください。

この事業は株式会社法研に委託しています。

## 健保組合組合会議員の一部変更について

詳しくは近鉄健保ホームページ・ホーム画面「お知らせ」欄をご覧ください。  
(<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>)

## 「健保だより 2022 春号」 アンケート当選者

抽選の結果、東大阪市のK・Sさん、志摩市のY・Tさん、他33名の方が当選されました。

当選された皆さんにはすでに、健康ポータルサイト「Pep Up」で商品と交換できる「Pepポイント」1,000ポイントを進呈させていただきました。

アンケートの回答形式が  
変わりました!

アンケートに  
お答えください

二次元コードを読み取り、健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」の「アンケートフォーム」からお答えください。あるいは、「Pep Up」ホーム画面・お知らせ欄の「健



保だよりアンケート」からでもお答えいただけます。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。

回答締切

令和4年10月16日

※アンケート回答の前に…

利用登録がお済みでない方は、当健保組合までお知らせくださるか、あるいは二次元コードを読み取り、ユーザー登録申請フォームからお知らせください。「本人確認用コード」を記載した登録用資料をご自宅へお送りさせていただきます。(TEL:06-6775-3455 近鉄社線:82-2648)

「Pep Up」の利用登録対象は全被保険者と30歳以上(本年度末)の被扶養者です。

