

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.127

●「健保だより」のバックナンバーは当健保ホームページ「健保だより」で。

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

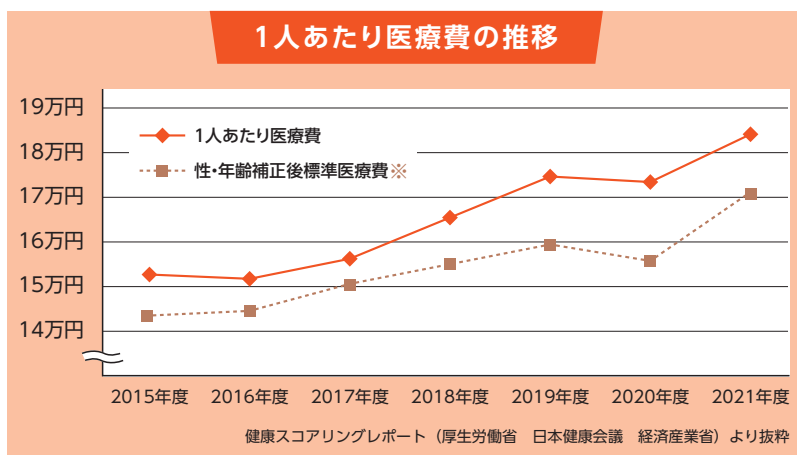


あなたは健康？ 「Pep Up」で今すぐ健康チェック!!

暦は秋。グルメ、レジャー、スポーツ、ホビーと、今年はどんな計画をご予定でしょうか。それぞれ楽しみを満喫するためにも、健康は大切にしたいですね。

ところが、当健保加入者1人当たりの年間医療費は全国平均より11%も高いという近年の結果が出ているだけに、一人ひとりの健康状態が心配です。

あなたやご家族はいかがですか？



※ 性・年齢補正後標準医療費：当健保加入者1人あたり医療費を、男女別・年齢階層別に全組合平均レベルに修正したときの同医療費

「健診は毎年うけているから大丈夫」は要注意！検査値チェックはお済みですか？チェックがなければ未受診と同じです。

そこでお勧めは「Pep Up」！

スマホやPCで自分の健診・医療データをご覧になれる健康WEBサイトです。

「Pep Up」が保有する全国健保加入者のうち360万人のデータ分析に基づき、自分と同年齢の男女別医療費比較や1年後の自分の医療費予想もひと目でわかる便利なツールです。

当健保では「Pep Up」健康イベントを通年で開催。
(今年度の健康イベント情報：当健保HP → 健保だより → 2023春号6ページ)

「2023秋ウォーキングラリー」では、個人・チームのダブル参加で最大2,000Pepポイント獲得のチャンス。

「健診結果改善チャレンジ」では、健診結果に応じて自動でPepポイントが貯まります。

健康づくりがもっと身近で楽しいものになる「Pep Up」に今すぐご登録を！

今年はお自身やご家族の健康についてちょっと意識高い系の秋にしてみましょう。



「Pep Up」新規登録方法

- 登録対象者：
全ての被保険者、30歳以上(令和6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。
登録方法のご案内をお送りします。
TEL：06-6775-3455
- 新規登録者1人につき1,000Pepポイント付与



健保加入者の皆様のご意見にお答えします

(過去のお答えは当健保ホームページ「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

● ネットで健康不安の相談をしてほしい。

お答え

当健保の業務委託先、株式会社法研が提供するサービス「ファミリー健康相談」の「WEB相談」をご利用ください。

アクセスは以下の URL または二次元コードから。

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



「ファミリー・ケア・ネットワーク」画面の窓に「電話健康相談」フリーダイヤル 11 桁の数字(本ページ最下段参照)を入力してログイン。「WEB相談窓口」からアクセスしてください。

「WEB相談窓口」へは当健保HPからも下記のとおりアクセス可能です。
トップページ → 健康づくり編 (のタブ) → こころとからだの健康相談

「ファミリー・ケア・ネットワーク」には、ほかにも「WEB相談Q&A」「からだと心のQ&A」「育児まるまる解決百科」「心を休ませよう」「気になる病気ガイド」など参考情報がいっぱい。

不安な気持ちを少しでも和らげ、からだと心の健康にお役立てください。



「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・介護が辛い

ネットではなく、いますぐ問題解決したい方は電話「ファミリー健康相談」へ。保健師、看護師、管理栄養士などの専門スタッフが皆さんのからだや心のお悩みにお答えします。

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相談は上記「ご意見」への「お答え」でご案内のとおりです。

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

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。

ご意見

- 簡単なストレッチなどを載せてほしい。
- 簡単に始められる運動・・・などの記事を充実させてほしい。

お答え

ご意見にぴったりのサイトがあります！
 健保連（健康保険組合連合会）ホームページの「Let's STRETCH！」（レッツ・ストレッチ）をお試してください。

健保連 HP → 健康コラム（ホーム画面最上段）→ Let's STRETCH！

このシリーズでは毎月、NPO 法人日本ストレッチング協会理事長の長畑芳仁氏監修による簡単なストレッチが解説されています。

バックナンバーでは過去 90 回近く連載されたストレッチもご覧になれます。

このほか健保連HP「健康コラム」では、SNS で人気のパーソナルトレーナー、ユウトレさんが紹介する「10 秒ヘルシーチャレンジ」も要チェックです。



健保連 HP → 健康コラム（ホーム画面最上段）
 → 10 秒ヘルシーチャレンジ

毎日の生活リズムやご自身の体調に合わせたストレッチにいろいろチャレンジいただき、お手軽に体調維持に役立てていただけたら嬉しいです。

ご意見

- 委託先からの電話が一時しつこくかかってきて不満でした。

お答え

繰り返しお電話をおかけしたようで申し訳ございませんでした。仕事中で応答できないなど、ご都合に合った時間帯にお電話できないことをご容赦ください。

健診結果のメタボ基準該当者には、特定保健指導を行うのが健保組合の法定義務であり、該当者の皆さんにはメール、電話、書面などを通じて、当健保の業務委託先の特定保健指導を受けていただいています。

そして、このたびいただいた「ご意見」のケースのように、健診・医療データがメタボ基準を超え早急に医療を要する方、心疾患や慢性腎臓病などの重症化リスク判定者には、当健保の業務委託先が DM で個別の健康改善支援プログラムをご案内し、お電話でも参加をお勧めしています。

こうした健康プログラムは、国が推進する健診・医療データに基づく保健事業計画の考え方に沿って、重症化が懸念される方に実施するもので、プログラム参加者からはプログラムの効果を実感するご感想もいただいています。



当健保の業務委託先からの電話は単なる電話オペレーターによる勧誘ではなく、専門的な判断に基づく保健師、管理栄養士など専門職からの参加勧奨です。

当方の熱意がご迷惑とならないよう注意しつつ、参加をお勧めしてまいります。

健保加入者の皆さんが元気な毎日をずっと送っていただけるよう、各種保健事業へのご参加、ご利用をお願いいたします。

ご意見

- 医療費のお知らせ、もう少し早く届いて欲しいです。
- 医療費のお知らせを年内の分は年内に報告してほしい。医療費の申告がしにくい。

お答え

かつては毎年1月と7月、半年分をまとめた医療費通知を文書で郵送していましたが、より早く結果をお知らせできるようWEBによる「Pep Up」掲載方式に変更しました。

病院・薬局・整骨院等で診療・調剤・施術を受けた内容は毎月、その4ヵ月後の月の下旬に「Pep Up」の「医療費」または「メディカル」ページに「医療費のお知らせ」として掲載しています。（下記ステップ図をご参照ください。）

下記のとおり診療等の内容が「医療費のお知らせ」に掲載できるまでには一定期間が必要です。その結果、毎年の確定申告期間に当健保がご用意できる医療費通知の内容は、通常1月～10月分の診療等を反映したものとなります。

診療等の内容を反映できない11月、12月分については、それぞれの領収証をご自身で保管のうえ確定申告にご使用ください。

ただし、確定申告の日にならぬ限り審査結果次第では、必ずしも10月分までの全ての診療等を医療費通知に反映できるとは限りませんので、ご注意ください。

なお、医療費通知は保険給付適正化の観点から行うものとされています。実際には病院・薬局・整骨院等で診療等を受けていないのに、受けたことになっていませんか。身に覚えのない医療費・施術療養費が健保へ請求されていることがあります。

診療等の内容は患者本人にはわかりません。窓口で支払った医療費額や診療日数に誤りがないか、よくご確認ください。

「Pep Up」医療費通知も保険給付適正化に基づく取り組みであり、確定申告にはご利用になれません。確定申告でご入用の際は、申告用医療費通知の発行を当健保までお申し出ください。



流れは下記のとおりです。同一月の診療等に関する1つのステップが完了後、次のステップへ進むため、ステップごとに一定期間を要する結果となります。



病院・薬局・整骨院等で診療・調剤・施術



医療機関等からの診療報酬等の請求内容を中間機関が審査



中間機関等からの診療報酬等の請求内容を当健保が審査



当健保で「Pep Up」用にデータ加工処理



「Pep Up」所定日に「医療費のお知らせ」を掲載

令和5年度 保健事業(抜粋)

※詳しくは当健保HPをご覧になるか、当健保組合(06-6775-3455)までお尋ねください。
また保健事業(一覧)は「健保だより 2023春号」をご参照ください。

保健事業項目 (数字は表欄外を参照)	概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)
特定健診 (いずれか一つの 方法のみ)	巡回型 (ハピルス健診) ①	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者
	施設型 (ハピルス健診) ②	
	受診券方式 ③	
	(人間ドック)	【人間ドックの欄参照】
	健診結果の提供	・勤務先で受診した定期健康診断の結果を健保へ提出した場合、 年度ごとに1,500円の補助金を支給。
人間ドック (ハピルス健診) (2日ドックにも適用されます)	②	被保険者 19歳以上の被扶養者
	③	
生活習慣病健診 (ハピルス健診)	②	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者
	②	
婦人科検診 (ハピルス健診)	②	女性の被保険者 19歳以上の女性の被扶養者

「ハピルス健診」の利用方法(1または2)

(1) PC・スマホで近鉄健保専用画面にアクセス ▶ <https://kenshin.happy1th.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 **03-6746-5070**

※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。



予約受付センター(運営:(株)ベネフィット・ワン)が希望の健診機関と日程を調整します。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。

2 希望の健診機関(「ハピルス健診」提携機関、提携内容が必須。)に直接予約したのち、上記予約受付センターにその旨ご連絡ください。(ご連絡がないまま受診した場合、補助金は支給されません。)

婦人科検診 (ハピルス健診以外)	・ハピルス健診対象外の健診機関で受診、または市町村が実施する検診を受診した婦人科検診の検査料金のうち、10,000円まで補助(保険診療の場合は不可。)	女性の被保険者 19歳以上の女性の被扶養者
大腸がん検診【検体郵送】 ④	・検査料金の全額を健保が負担。 ただし、40、45、50、55、60、65、70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
(肺、胃、子宮頸部、前立腺)がん検診【検体郵送】 ④	・検査料金の全額を健保が負担。 ・子宮頸がん検診は女性のみ。前立腺がん検診は男性のみ。	被保険者 19歳以上の被扶養者
歯科医院での歯科健診	・任意の歯科医院で受診した歯科健診料金のうち、3,500円まで補助(保険診療の場合は不可。) ・「事業所派遣の歯科健診」と重複受診した場合、補助金は要返還。	被保険者 30歳以上の被扶養者
歯周病検診【検体郵送】 ④	・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。検査料金の全額を補助。	被保険者 19歳以上の被扶養者
インフルエンザ予防接種	・インフルエンザ予防接種料金のうち、1,000円まで補助。年度内1回限り。	被保険者・被扶養者
禁煙プログラム ⑤	・3コースをご用意。 ・禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたはPCを通じて一定期間の医師の指導・処方とその後も一定期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。	いますぐ禁煙をめざす 被保険者・被扶養者

実施者または業務委託先

① 一般財団法人京都工場保健会
一般社団法人全国健康増進協議会

② (株)ベネフィット・ワンが契約する全国の健診機関
③ 健康保険組合連合会が契約する全国の健診機関

④ メスブ細胞検査研究所
⑤ (株)リンケージ

令和4年度 事業概況

新型コロナウイルス感染症の影響により業績の落ち込みが続いた過去2年間を経て当年度は、当健保適用事業所の業績の持ち直しに伴い被保険者報酬額の増加が見られたことにより、健保財政は大幅に好転する結果となりました。

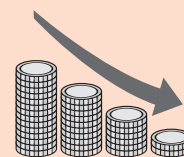
一般勘定では、赤字幅が前年度より11億8千万円減少し、経常赤字額は2億59百万円に抑えられました。これに伴い、コロナ禍の2年間で14億円近くに及んだ準備金（過去からの貯金部分）からの繰入れ（貯金部分の取り崩し）も当年度は不要となり、若干の赤字は残るものの、財政はコロナ前の方向へ進み出したところです。

収入面では、保険料が85億8千万円と前年度比7億円増となりました。保険料額の増減に直結する被保険者報酬額のうち、平均標準報酬月額は微増でしたが、総標準賞与額は前年度の103億円から180億円へと増加し、保険料増収に大きく寄与しました。

支出面では、新型コロナウイルス感染症が本格化した令和2年度はいわゆる受診控えにより診療や調剤などの保険給付費はわずかに減ったものの、3年度はリバウンドで一気に例年並みまで戻り、さらに当年度は前年度比2.4%、1億17百万円増の50億7千万円に達しました。

保険給付費と支出額を二分する高齢者医療への拠出金（現役世代から前期・後期高齢者へのいわゆる仕送り分）は、前年度比で6億8千万円激減しました。ただし、これは当年度に限ったものであり、団塊の世代の後期高齢者への移行に伴う拠出金負担の急増懸念は消えません。一方、前期高齢者医療への拠出金額は、当健保の前期高齢者1人あたり療養給付費の増減額が5倍余り（当年度実績の場合）に増幅される仕組みのため、加入者全体の3%に当たる900名余の前期高齢者の健康状態には常に注意が必要です。

前述の保険給付費額の伸びが物語るように、当健保加入者の平均像を見ても、健康状態は決して良好とは言えません。厚生労働省・経済産業省から毎年通知される「健康スコアリングレポート」によれば、性別、年齢構成の偏りを補正した当健保加入者1人あたり医療費額はこの6年間、全国健保や同業態健保の各平均額との開きが拡大し、全国平均より11%も高いレベルに達しています（本号表紙グラフ参照）。仮に一人ひとりの医療費額が全国平均レベルにまで落ち着けば、医療費総額は5億円以上ダウンする計算になります。



医療費額の高さは明らかとなっても、その要因の特定は難しく、加入者一人ひとりがいま確実にできることは健康づくりの具体的行動です。当年度は保健事業補助金の増額や補助対象者の範囲拡大などを行った結果、多くの皆さんが保健事業をご利用になり、保健事業費は前年度比7千万円増の2億57百万円でした。今後も健康維持や発症予防により一層意識や行動を向けていただけるよう取り組んでまいります。

介護勘定では、国から毎年通知される納付金額が当年度限定ながら、前年度比3億円減の8億8千万円となったため、大きな負担軽減となりました。一方、事業所業績の回復、被保険者報酬額の増加により保険料は8千万円の増収でした。この2年間にわたるコロナの影響で一時は介護保険料率の引上げが目前に迫った状況も、なんとか脱することができました。今後も介護保険をめぐる種々の動向に注視してまいります。

当年度の主な決算額は、次のとおりです。

令和4年度決算報告

7月26日開催の組合会にて、当健保組合の令和4年度決算が承認されました。

※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

決算基礎数値

- 年間平均被保険者数 16,053人
- 年間平均被扶養者数 13,744人
- 年間平均標準報酬月額 345,417円

- 保険料率 1,000分の103

負担割合：会社	59.00	(調整保険料率 1,000分の1.02を含む)
被保険者	44.00	

収入

健康保険料収入

・一般保険料収入
85億8,206万5千円 (1人あたり 534,608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
8,573万4千円 (1人あたり 5,341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。

高齢者医療運営円滑化等補助金ほか

2億3,325万5千円 (1人あたり 14,530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

1億2,392万4千円 (1人あたり 7,720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

2,823万7千円 (1人あたり 1,759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

90億5,321万5千円 (1人あたり 563,958円)

支出

事務費

6,406万5千円 (被保険者1人あたり 3,991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

50億7,018万6千円 (1人あたり 315,840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

34億7,493万3千円 (1人あたり 216,466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

2億5,780万6千円 (1人あたり 16,060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

9,080万4千円 (1人あたり 5,657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

89億5,779万4千円 (1人あたり 558,014円)

収支差引額

9,542万1千円

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) 16,236人
- 介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,439人
- 年間平均標準報酬月額 374,657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

10億7,671万3千円 (1人あたり 94,126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)

その他の収入

2千円 (1人あたり 0.1円)
利子収入です。

収入合計

10億7,671万5千円(介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 94,127円)

支出

介護納付金

8億8,446万2千円 (1人あたり 77,320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

5万1千円 (1人あたり 4円)
還付を要する分の保険料です。

支出合計

8億8,451万3千円(介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 77,324円)

収支差引額

1億9,220万2千円

「Pep Up」の「健康レシピ」を検索してみた!



全2,311品目

キノコのゴマあえ

■カロリー: 51 kcal ■塩分: 0.4 g ■食物繊維: 4.8 g ■鉄分: 1.0 mg ■カリウム: 288 mg

材料 (2人分)	1/3パック(90g)	シメジ	2/3/1パック(60g)
エノキ	1/3パック(90g)	シメジ	2/3/1パック(60g)
生シイタケ	中4柄(50g)	シソ	6枚
すりゴマ	小さじ2	砂糖	小さじ2
濃口しょう油	小さじ1		

作り方

- ① エノキは石づきを取って半分に切る。
- ② シメジは石づきを取って1本ずつに分けておく。
- ③ 生シイタケは石づきを取ってスライスする。
- ④ シソは葉を取って千切りにする。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、キノコ類を入れ3分ほど沸騰させたらざるで取って流水で冷まし、水気をしっかり絞っておく。
- ⑥ すり鉢にすりゴマを入れ、香りが立つ程度にすり、砂糖としょう油を加えてよく混ぜる。

食欲の秋、実りの秋。でも食べすぎにはご用心!
秋が深まると、きのこが味わいを増します。
彩り、香りが感じられるヘルシーな一品を「健康レシピ」から!

● 健保組合組合会議員の一部変更について ●

詳しくは当健保ホームページ・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 2023 春号」アンケート当選者

抽選の結果、奈良県吉野郡のY・Kさん、鈴鹿市のH・Mさん、他38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」の「アンケートフォーム」からお答えください。下記URL、あるいは「Pep Up」ホーム画面・「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。



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。

<https://pepup.life/questionnaires/5974>

回答締切

令和5年10月16日

※アンケート回答の前に…

「Pep Up」の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、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。

