あなたとご家族の健康のために

発行 令和3年4月1日 第103号

兼松連合 健保だより

KENPO NEWS 2021 SPRING Vol.103 CONTENTS:

理事長就任のご挨拶 ／ 全世代が公平に支え合う社会を目指して ／ 令和3年度予算の概要 ／ 令和3年度保健事業のご案内 ／ 健保組合からのお知らせ ／ 2020年度版「健康スコアリングレポート」 ／ 浮世絵めぐり旅 ／ 知って納得！健康保険 ／ 健康保険の手続き ／ 特定保健指導でヘルシー習慣を身につけよう！ ／ マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました

北海道「東藻琴芝桜公園」

重要なお知らせとお願いがあります

この冊子はご家庭に、お持ち帰りください

兼松連合健康保険組合
https://www.krkenpo.or.jp

理事長就任のご挨拶

兼松連合健康保険組合
理事長　田島 良雄

昨年12月の組合会議員の改選にともないまして、森 裕賀前理事長の後を引き継ぎ理事長に就任いたしましたので、ここにご挨拶を申し上げます。また、新たに次の三年間の議員にご就任いただいた方々をご紹介させていただきます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化による医療費の高額化などにより厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する後期高齢者医療への納付金が急増する「２０２２年危機」が間近に迫り、健保組合の財政の急速な悪化が懸念されています。更には、新型コロナウィルス感染症拡大が社会や経済に甚大な影響を及ぼしており、経済の落ち込みによる組合員の総報酬の減少から保険料収入が低迷し、健保財政悪化に追い打ちをかける事態も発生しています。

一方、新型コロナウィルス感染症の拡大は、業務のオンライン化、デジタル化によるテレワークや非対面取引の拡大など、働き方や社会生活の在り方も急速に変えています。政府は感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向け「デジタル庁」を創設し、ＩＣＴ利活用による国民生活の向上を積極的に推進する方針を打ち出しました。医療分野におきましても、健保事務手続きについてオンラインによる「電子申請」が昨年11月より実施され、本年３月からはマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組みが開始となり、更にはオンライン診療の恒久化なども推進される見通しです。

当健康保険組合では、このような社会の変化に適切に対応しつつ、皆さまの健康管理、健康づくりを支える事業を推進してまいります。皆さまにおかれましては、新型コロナ感染防止対策のもと健康診断や特定保健指導等の健康事業を積極的に活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費削減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、新型コロナウィルス感染症の一日も早い収束と、加入者の皆さまのご健勝をお祈り申し上げまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

兼松連合健康保険組合　組合会議員の方々をご紹介します。

任期満了に伴い、組合会議員（14名）の改選が行われ、次の方々が就任されました。（敬称略）
尚、任期は2020年12月15日から2023年12月14日までです。

選定議員				互選議員			
理事長	田島	良雄	兼松コミュニケーションズ㈱	理事	高道	英明	ホクシン株式会社
常務理事	米山	健	兼松連合健康保険組合	理事	山下	直人	兼松トレーティング㈱
理事	作山	信好	兼松エレクトロニクス㈱	理事	亀岡	拓之	兼松食品株式会社
監事	大田	幸一	カネヨウ株式会社	監事	山田	公徳	株式会社兼松ケージーケイ
議員	中野	道雄	協和スチール株式会社	議員	大村	剛太	兼松ケミカル株式会社
議員	宮本	一男	兼松ペトロ株式会社	議員	水戸	修一	ケー・イー・エルテクニカルサービス㈱
議員	津田	秋人	永和金属株式会社	議員	野村	進一	日本オフィス・システム㈱

SCOPE

75歳以上の人の窓口負担が変わる
全世代が公平に支え合う社会を目指して

現在の社会保障制度は、「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」という前提の下に構築されています。政府はそうした前提から脱却し、より包括的で公平な全世代型社会保障への改革（全世代型社会保障改革）に着手しています。改革の第一弾となる改革方針の一つが、後期高齢者医療制度（原則75歳以上の人が加入する医療制度）における医療費窓口負担の見直しです。

現在の後期高齢者の医療費窓口負担は、現役並み所得者（3割負担）以外の人は「原則1割負担」です。政府はこれを改変し、現役並み所得者以外でこれまで1割負担だった人でも「年収２００万円以上の人は2割負担に引き上げる」などの改革方針を示しました。この方針は、必要な法律などを早急に整備した上で、２０２２年度後半（２０２２年10月から２０２３年3月の間）から実施される予定です。

全世代型社会保障改革は、今後も多分野にわたって推進される予定ですが、最初に手をつけられたのが後期高齢者医療制度であるのには理由があります。

現在の制度は、後期高齢者の医療費に支払われる窓口負担以外の保険給付の約４割が現役世代の保険料（健康保険組合や協会けんぽなど）から拠出される「後期高齢者支援金」で賄われています。来年２０２２年から人口構成の多い団塊の世代の人が75歳に到達し始めるため、それまでに後期高齢者の窓口負担を2割に見直すことにより、過大な現役世代の負担を減らそうという今回の対応でしたが、対象者が年収２００万円以上と絞られた結果、医療費削減効果は限定的です。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により賃金の回復が見込めないため、健康保険財政は急激な悪化を余儀なくされています。現役世代を守るためには、さらに踏み込んだ制度改革が求められます。

今回のまとめ

◆年収200万円以上の後期高齢者の医療費の窓口負担割合は、２割に引き上げられる。

◆施行時期については、2022年度後半までの間で、政令で定められる。

令和３年度
予算のお知らせ

コロナ禍で生じた健康課題に向け
新たな視点で
健やかな毎日をサポートします

兼松連合健康保険組合の令和３年度の予算案が、去る２月12日開催の第101回組合会（オンライン）において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当組合の令和３年度の予算額は32億６１２万７千円となり、経常収支差引額▲２億４、９８８万５千円の赤字予算となりました。

長引く新型コロナウィルス感染症拡大による景気低迷は、多くの健康保険組合に深刻な影響を及ぼしています。総報酬の減少により保険料収入が大幅に落ち込んでおり、当組合においても標準賞与額の減少などを織り込み、前年度（令和元年度）より保険料の減収を見込んで予算を作成しています。

また、保険給付費においては、現状、新型コロナの影響により医療機関への受診控えが一時的に発生している模様ですが、年度末に向け医療費の支払い額は徐々に通常の状態に戻りつつあり、来年度も医療費水準の高止まりが継続するものと予想しています。

このように、令和３年度も当組合にとっては予断を許さない年になる模様で、料率の引き上げのタイミングを常に考えなければならない状況にあります。

引き続きコロナ禍により経済面への影響が心配されるなか、健康面では昨年来、新たな課題が指摘されています。感染拡大防止策として外出自粛やテレワークが推進されたことで、生活リズムのみだれや、運動不足となる人、メンタル面での不調を訴える人が増加しているためです。当健保組合は、生活習慣病健診の実施はもとより（感染防止策を徹底したうえでの）、これまで対面で行ってきた特定保健指導をＩＣＴ方式に切り替えるなど、時代と状況に合わせた健康づくりを提案させていただいております。

皆さまには引き続き新型コロナの感染拡大防止に取り組んでいただくとともに、新しい生活様式のなかでの日々の健康管理に、積極的に取り組んでいただけますようお願いいたします。

予算のPoint

●新型コロナの影響により保険料収入が減少

これまで、総報酬の増加により保険料収入は年々増加してきましたが、コロナ禍のなか、令和２年度及び令和３年度は保険料収入の減少が見込まれています。

●保険料率は健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き

赤字予算となりますが、積立金・準備金を取り崩して対応します。しかし現状では、令和４年度の介護保険料率の引き上げは避けられない状況となっています。

●高齢者医療制度を支える納付金が保険料収入の49%に

前期高齢者納付金は一時的に落ち着くものの、後期高齢者支援金は来期以降も、引き続き増加してゆくことが見込まれています。

令和3年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入（千円）

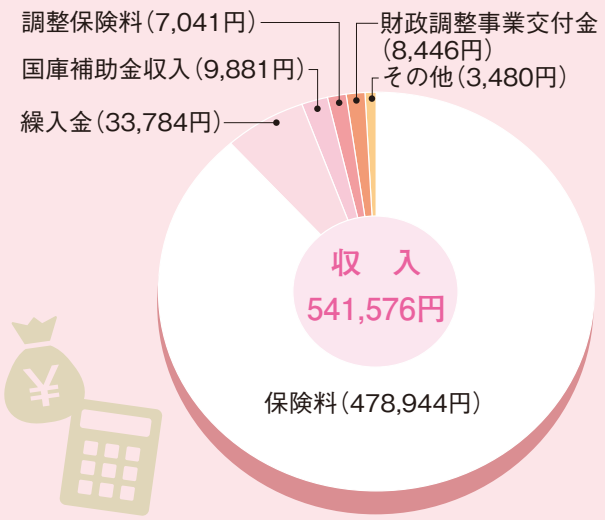
保険料	2,835,347
基本保険料	1,442,592
特定保険料	1,392,755
国庫負担金	799
調整保険料	41,680
繰入金	200,000
国庫補助金収入	58,495
特定健康診査等事業収入	18,150
財政調整事業交付金	50,000
その他	1,656
合計	3,206,127
経常収入合計	2,855,433

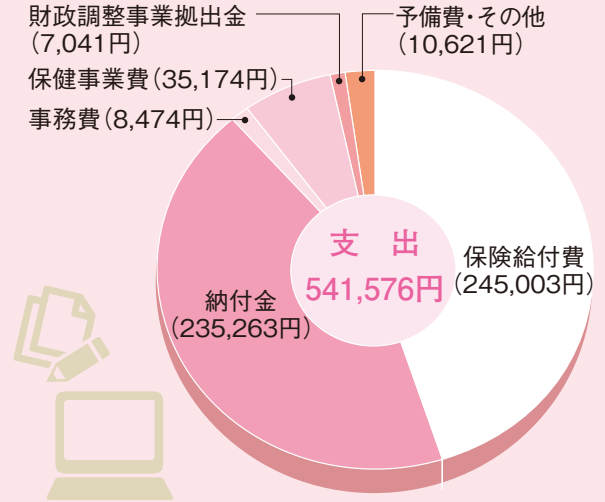
支出（千円）

事務費	50,167
保険給付費	1,450,418
法定給付費	1,443,598
付加給付費	6,820
納付金	1,392,755
前期高齢者納付金	665,098
後期高齢者支援金	727,630
その他	27
保健事業費	208,232
還付金	320
財政調整事業拠出金	41,681
その他	3,447
予備費	59,107
合計	3,206,127
経常支出合計	3,105,318

経常収支差引額	▲249,885千円

被保険者1人当たりで見ると





介護保険分

収入（千円）

保険料	300,663
繰入金	60,000
雑収入	13
合計	360,676

支出（千円）

介護納付金	347,336
還付金	200
積立金	2
予備費	13,138
合計	360,676

予算編成の基礎となった数字

- ◉被保険者数　5,920人　（男性　3,857人、女性　2,063人）
- ・特定健診の受診対象者数　4,008人
  （被保険者　2,967人、被扶養者　1,041人）
- ◉平均標準報酬月額　359,297円
  （男性　400,100円、女性　278,343円）
- ◉平均標準賞与額（年間合計）　1,202,600円
- ◉平均年齢　40.36歳　（男性　42.43歳、女性　36.24歳）
- ◉被扶養者数　4,198人
- ◉前期高齢者加入率　1.381188%
- ◉前期高齢者1人当たり納付費　355,966円
- ◉健康保険料率　1,000分の90
  （事業主　1,000分の45、被保険者　1,000分の45）
- ・一般保険料率　1,000分の88.70
  （事業主　1,000分の44.35、被保険者　1,000分の44.35）
- ・調整保険料率　1,000分の1.3
  （事業主　1,000分の0.65、被保険者　1,000分の0.65）
- ◉介護保険の対象となる被保険者数　3,828人
- ◉介護保険料率　1,000分の16
  （事業主　1,000分の8、被保険者　1,000分の8）

令和3年度保健事業

組合員皆さまの「健康づくり」をバックアップします。厳しい財政状況ですが、保健事業は効率性を精査しつつ必要な内容を実施してまいります。

	種目	令和３年度事業内容
特定健康診査・保健指導	**法定** 特定健康診査（特定健診）	40歳～74歳の全員（被保険者・被扶養者）が対象。平成20年度より「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられた、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防に着目した健診です。当組合の生活習慣病予防健診を受診することで、特定健診の検査項目をカバーします。
	法定 特定保健指導	特定健診でメタボ・メタボリスク有と判定された方が受ける生活習慣改善のための保健指導です。「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。被保険者については、事業所のご協力のもと、事業所に専門職（管理栄養士等）を派遣して初回面接を実施しています。被扶養者については、適宜ご案内をご自宅に送付しています。 **＊被扶養者の方/お問い合わせ・申し込み** **電話：06-6231-1877** **e-mail：tokutei@krkenpo.or.jp** スマホでも参加OK
保健宣伝事業	機関誌「健保だより」	「健保だより」を年2回（4月、10月）、事業所を経由して被保険者全員に配布します。必ずご自宅にお持ち帰りください。
	医療費通知	使われた医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に事業所を経由して配布します。年2回（7月、1月）実施。
	ジェネリック差額通知	年2回ジェネリック差額通知を対象者の方に事業所を経由してお渡しします。ジェネリック医薬品に切り替えた場合の、医薬品の削減額をご参考値としてご案内します。
	ホームページ・専用健康サイト	健康保険に関するしくみ・手続き、お知らせ等の情報を的確にHPより発信して参ります。健康ポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」では、育児や病気の解説、レシピなど、健康に役立つコンテンツを満載しています。また、こちらの窓口でWebファミリー健康相談が受けられます。 HP「兼松連合健康保険組合」で検索（https://www.krkenpo.or.jp） 健康サイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」で検索、またはHPよりリンク ➡電話番号877002を入力（https://familycare.sociohealth.co.jp）
	出産・育児雑誌の送付	初産に限り（被保険者及び被扶養者）、赤ちゃんとママ社より「知って安心初めての妊娠出産」「プレママの食事」をお送りします。また、ご出産後、1年間、育児月刊誌「赤ちゃんとママ」（含むお誕生日号、「お医者さんにかかるまでに」）をお送りします。 **E-mail:tokutei@krkenpo.or.jp**まで“赤ママ送付希望”と申し込みください。
健康相談	ファミリー健康相談 （業務委託先:㈱法研）	急な病気やけがで困ったときにいつでも相談できる心強いパートナーです。 ●24時間年中無休、医師が24時間常駐 ●各科顧問医師と直接相談が可能（小児科医は24時間対応） ●携帯電話・スマートフォンを含め、相談料・通話料無料 ●海外からの相談も無料で対応　●WEBからの相談も可能 ●医療機関情報も提供しています **当組合専用番号 0120-877002**
	メンタルヘルスカウンセリング （業務委託先:㈱法研）	ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、電話と面接のカウンセリングを提供します。すべて、「臨床心理士」の資格を有する経験豊富なカウンセラーが応じます。 **●面接カウンセリングのご予約**　本人・家族とも1人5回まで無料。6回目から有料。 予約受付　月～土曜日 午前10時～午後8時　（日曜日・祝日・年末年始は休み） **●電話カウンセリングのご利用** 利用時間　月～土曜日 午前10時～午後10時　（日曜日・祝日・年末年始は休み） **●電話カウンセリングのご利用ご予約** 予約受付　月～土曜日 午前10時～午後6時　（日曜日・祝日・年末年始は休み） **当組合専用番号 0120-877002** （自動音声ガイダンスに従って利用したいサービス番号をプッシュ）
	前期高齢者向け電話健康相談 （業務委託先:㈱法研）	主に60歳以上の被扶養者の方を対象に健康実態調査と電話健康相談を行います。高齢者医療納付金の動向にも影響を与える、前期高齢者の方々の健康寿命の延伸に関する取り組みです。（9～10月開始予定）

	種目	令和３年度事業内容
疾病予防	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者、被扶養者が対象。特定健診をベースに検査項目を充実させて実施します。40歳以上の方は、本健診にて特定健診を受診したことになります。また、被保険者につきましては、事業所との共同事業となっています。実施要領、注意事項をよく読み受診してください。
	二次（精密）検査	一次健診を受診した結果、判定が「要再検査」「要精密検査」となった方に対して二次検査費用を補助します。
	PSA検査補助	年度内に50歳以上の被保険者で希望の方を対象（一般医療機関で受診の場合に限る）に、年度内1回に限り、2,100円を助成します。 ＊協定機関で受診の場合は、基準検査項目に含まれていますので対象外です。
	オプション検査補助	50歳以上（満年齢）の被保険者で希望の方を対象に、年度内1回に限り、3,000円を上限に補助します。ご自身に必要な検査を自由に選択することが出来ます。（お知らせをご参照ください。）
	インフルエンザ予防接種	被保険者および被扶養者で予防接種を希望される方を対象に、年度内一人3,500円を限度に助成します。（児童については、限度金額内で2回接種可） **実施期間：令和3年10月1日～令和3年12月31日** （予防効果を高めるため、年内に接種してください。）
その他	家庭常備薬の斡旋	年2回（4月、10月）実施。（セルフメディケーション税制対応） 「健保だより」に申し込み用紙を折り込んで配布します。
	スポーツクラブ法人契約	スポーツクラブ ルネサンスが法人契約価格でご利用になれます。また、年3回（4月、10月、1月）キャンペーンも実施予定。また、昨年度より、【オンライン会員】プランも追加導入されました。詳細は当組合のHPをご参照ください。
	オンライン禁煙外来	昨年度よりオンラインによる喫煙外来事業を開始しました。80名の方が当プログラムに参加され、現在も禁煙に取り組まれています。今期も先着100名の枠で実施いたしますので、現在喫煙されている方は「お知らせ」をご覧ください。

兼松連合健康保険組合 生活習慣病予防健診　基準検査項目

検査項目	内　容
診　　察	**問診**・聴診・触診
身体計測	**身長**・**体重**・**腹囲**・標準体重・肥満度・**BMI**・視力・**眼底**・聴力
血圧測定	**最高血圧**・**最低血圧**
尿検査	**蛋白**・**糖**・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼吸器	胸部レントゲン検査
消化器	胃部レントゲン検査（直接） または胃部内視鏡検査
	便潜血検査（2日法）
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循環器	**心電図（安静時）**
血液検査	**赤血球**・白血球・**ヘモグロビン**・**ヘマトクリット**・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖尿病	**空腹時血糖**・**HbA1c**
肝機能	**GOT**・**GPT**・**γ-GTP**・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂　　質	総コレステロール・**中性脂肪**・**HDL コレステロール**・**LDL コレステロール**
膵機能	アミラーゼ
腎機能・痛風	尿素窒素・**クレアチニン（eGFR）**・尿酸
婦人科（希望者）	子宮頸がん検診 乳がん検診
PSA	前立腺腫瘍マーカー （年齢50歳以上の被保険者）

※**太字：特定健康診査項目**

特定保健指導対象者の判定基準

腹囲	追加リスク ①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	対象 40～64歳	対象 65～74歳
≧85cm（男性） ≧95cm（女性）	2つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外でBMI≧25	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
		なし		
	1つ該当			

①血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上　または　HbA1c5.6% 以上
②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上　または　HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③血圧：収縮期 130mmHg 以上　または　拡張期 85mmHg 以上
※薬剤服薬者は保健指導の対象から除かれます。

メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲	追加リスク ①血糖 ②脂質 ③血圧	メタボリックシンドローム判定
≧85cm（男性） ≧95cm（女性）	2つ以上該当	メタボリックシンドローム基準該当
	1つ該当	メタボリックシンドローム予備群該当

①血糖：空腹時血糖 110mg/dl 以上
②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上　または　HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③血圧：収縮期 130mmHg 以上　または　拡張期 85mmHg 以上
※服薬を行っている項目（血糖・脂質・血圧）は検査数値に関係なく追加リスクとしてカウントします。

健保組合からのお知らせ

令和3年度の保険料率 及び 任意継続被保険者の標準報酬月額

○令和3年度の健康保険料率及び介護保険料率を据え置きとしています。

保険料率	負担割合	
健康保険料率 90 / 1000	事業主 45 / 1000	被保険者 45 / 1000
介護保険料率 16 / 1000	事業主 8 / 1000	被保険者 8 / 1000

適用期間：令和3年3月1日～令和4年2月28日
（令和3年4月納付分より令和4年3月納付分まで）

○健康保険法第47条に規定する、任意継続被保険者の標準報酬月額を下記の通りとします。

標準報酬月額：360,000円

ただし、その者の退職時の標準報酬月額が36万円以下の場合はその額とする。

適用期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日
（令和3年4月保険料より令和4年3月保険料まで）

（例）退職時の保険料が、
50万円の方は
・・・標準報酬月額360,000円となります
28万円の方は
・・・標準報酬月額280,000円となります

オンライン禁煙外来のお知らせ

昨年度より開始したオンライン禁煙外来プログラムを令和3年度も継続して実施します。実施時期は8～9月頃を予定しています。ホームページ及び事業所経由で募集要項を適宜ご案内しますので、お待ちください。尚、卒煙したい方はプログラムを待たずに、今からでも禁煙にチャレンジしましょう。

○禁煙プログラムの概要

・スマートフォン（PC）でオンライン診察を２ヵ月の間に計３回受診していただきます。
・ご自宅に治療薬（チャンピックス或いはニコチネルパッチ）が送付されますので、１２週間の服薬治療を行います。
・チャットで、なんでも相談可能。医療関係者が禁煙をサポートしてくれます。
・服薬治療終了後６ヵ月間、数回のフォローメールで禁煙継続の確認をさせていただきます。

○オンライン禁煙外来のメリット

・かんたんWeb予約で外来の待ち時間を解消
・スキマ時間を利用してオンライン診療、通院の手間を解消
・利用者の指定場所に禁煙薬を配送、薬を受け取る手間を解消

○対象者

被保険者（任意継続被保険者は除く）。現在喫煙習慣を有しており、禁煙の意思のある方。
（100名限定、先着順。予定人数に達し次第、今期の募集は終了します。尚、昨年度プログラムを利用された方は、応募できません。）

被扶養者向け ICT（スマホ・PC）を利用した特定保健指導のご案内

メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方への生活習慣改善プログラムです。スマホ（PCも可）を使用して専門相談員（管理栄養士、保健師、看護師）と初回面談を実施し、その後も継続的なヘルスケアサポートを受けることが出来ます。

特定保健指導：「高齢者医療確保法」により、健康保険組合が被保険者・被扶養者に実施することになっています。
費用は組合が全額負担します。

対象となる方：年度内40歳以上で、特定健診により特定保健指導の対象と判定された方（健診機関の健診結果通知書に「積極的支援対象」或いは「動機付け支援対象」いずれかの記載がある方）
尚、特定保健指導対象者の判定基準は前ページをご参照ください。

申し込み方法：こちらから対象者の方に郵送でご案内いたしますので、案内書に従いWebから申し込みます。
（令和2年度の健診結果に基づいて令和3年度に特定保健指導を受けられる方には、郵送によるご案内はしていませんので当組合まで直接お問い合わせください。）

お問い合わせ先：TEL(06)6231-1877　E-Mail:tokutei@krkenpo.or.jp

＊保健支援センター（委託業者）のチラシ P18 をご参照ください。

令和3年度　生活習慣病予防健診（特定健診）のお知らせ

○対象者：35歳以上（年度内）の被保険者・被扶養者

※被保険者の健診について、事業所独自の保健事業として検査項目の追加や費用負担の免除を行っているケースがありますので、その場合は、事業所のルールに従ってください。

○協定医療機関の場合

健診費用：全額組合負担

組合指定の健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。ただし、オプションで検査項目を追加された場合は、費用の請求があります。また、オプション以外で一部自己負担が発生する医療機関がありますのでご注意ください。（組合HPお知らせ「令和3年度協定健診機関について」をご覧ください。）

受診の手順：

❶組合HPで健診機関を確認　❷電話で予約　❸健診当日、必ず保険証を持参　❹後日、健診結果が受診者に届く
❺二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。

○一般の健診機関で受診の場合（やむを得ない理由がある場合のみ一般機関で受診）

健診費用：助成金30,000円を上限に実費を支給

原則、組合指定の健診項目を受診してください。特定健診項目で未検査項目があると、助成金の対象となりませんのでご注意ください。また、助成金の上限以内の場合でも、指定外のオプション検査費用は自己負担です。

受診の手順：

❶組合指定の検査項目を確認　❷組合への健診受診に関する申請書の提出はありません　❸費用は全額立て替えて支払います　❹後日、健診結果が受診者に届く　❺二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください　❻「健診費用請求書」に領収書、健診結果（写）を添えて組合あてに提出してください　❼質問表（写）を必ず添付してください。

○二次検査

対　象　者：一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」「要再検査」で、3ヵ月以内の受診指示がある場合

検 査 費 用：全額補助、ただし、1人当たりの年間上限額があります。

〈年間上限額〉自由診療扱いの場合　年間5万円
保険診療扱いの場合　年間1万5千円

対象外の検査：三次検査以降の検査、指定検査項目以外の項目に対する二次検査、治療中の項目に対する二次検査、治療目的のための検査と判断される場合、一次健診から6ヵ月以上経過して受診するもの、経過観察後の二次検査の指示がある場合は、原則一次と同じ検査方法のものに限る。

（詳細は組合HPお知らせ「令和3年度生活習慣病予防健診の二次検査に対する補助について」を参照してください。）

注意事項　❶原則、一次健診機関と同じ医療機関で受診してください　❷個人の費用立て替えが発生する場合は「二次検査費用請求申請書」で後日精算してください　❸被扶養者が「二次精密検査受給申請書」を提出する場合は、当組合HPをご覧ください。

オプション検査のお知らせ

従来実施していた「腫瘍マーカー検査（CEA/AFP/CA19-9）補助」を変更して、「オプション検査補助」を実施しています。検査項目は腫瘍マーカーに限らず、健康診断の検査項目であれば何でも選択が出来ます（複数項目選択可）。また、毎年違う検査を選択しても構いません。従来の腫瘍マーカーも選択できます。（但し、歯科検査は対象外）

※事業所独自の保健事業として、従来の腫瘍マーカー検査を事業所の指定検査項目としている場合は、事業所のルールに従ってください。（個人で検査を選択することは出来ません。）

（昨年度の実施例）

・肝炎ウィルス（HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体）　・ヘリコバクターピロリ抗体、ペプシノゲン　・尿素吸気検査
・甲状腺ホルモン　・喀痰細胞診　・肺がんＣＴ　・ＨＶＰ（女性向け）　・動脈硬化　・頸動脈エコー　・骨密度
・骨折予防　・脳梗塞、心筋梗塞発生リスク検査 等

○対象者：50歳以上（満年齢）の被保険者で希望するもの

補助金額：年度内1回に限り、3,000円を限度に補助

実施方法：

❶希望者は、予めオプション検査項目を決める ❷健診申込時に検査費用等確認のうえ、オプション検査を申し込む ❸健診日、健診機関窓口でオプション検査費用を支払う　❹組合指定の申請用紙と請求書を事業所経由提出して補助を申請 ❺事業所経由補助金額の精算 ❻複数の項目を受検した場合は、その合計で3,000円を限度とします。その場合は、まとめて1回の補助申請としてください。

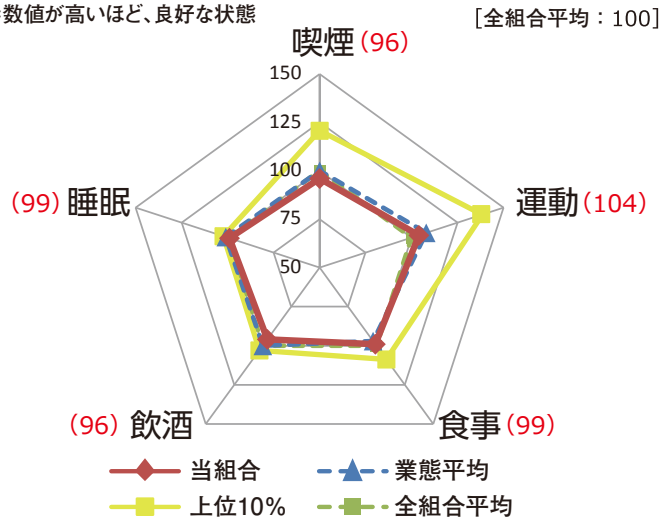
健康スコアリングレポートは、日本経営会議・厚生労働省・経済産業省が連携して作成し、健保組合ごとの加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、健保組合平均や業態平均と比較し各組合の立ち位置を見える化したものです。

当健保組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣

＊数値が高いほど、良好な状態　　［全組合平均：100］



		ランクUPまで(*1)
喫煙習慣リスク		あと 24 人
運動習慣リスク		あと 70 人
食事習慣リスク		あと 14 人
飲酒習慣リスク		あと 64 人
睡眠習慣リスク		あと 58 人

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*1)"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

健康状況の経年変化		2016	2017	2018
肥満	当組合	93	92	96
	業態平均	94	95	95
血圧	当組合	113	118	116
	業態平均	100	101	100
肝機能	当組合	93	92	96
	業態平均	96	96	96
脂質	当組合	94	97	95
	業態平均	94	94	95
血糖	当組合	97	103	106
	業態平均	96	96	97

生活習慣の経年変化		2016	2017	2018
喫煙	当組合	97	97	96
	業態平均	100	100	100
	上位10%	108	114	121
運動	当組合	103	102	104
	業態平均	110	110	108
	上位10%	137	153	139
食事	当組合	99	98	99
	業態平均	99	99	97
	上位10%	106	101	109
飲酒	当組合	97	98	96
	業態平均	100	100	100
	上位10%	100	104	103
睡眠	当組合	102	101	99
	業態平均	102	101	101
	上位10%	106	105	102

前年度からの変化を見てみると（2019年度版 ➡ 2020年度版）

【特定健診・特定保健指導実施率】

・単一組合総合順位　635 位 ➡ 555 位（UP↑）・全組合総合順位　769 位 ➡ 657 位（UP↑）

・特定健診の実施率 ➡ （UP↑）・特定保健指導の実施率 ➡ （UP↑）

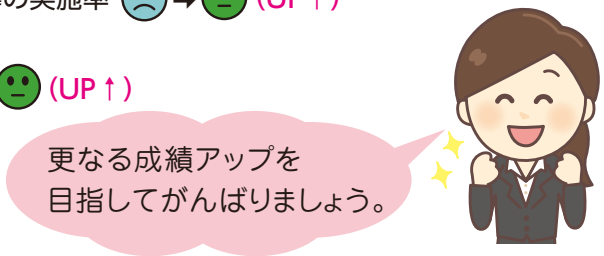
【生活習慣病リスク保有者の割合】

・肥満リスク ➡ （UP↑）・肝機能リスク ➡ （UP↑）

・血糖リスク ➡ （UP↑）

【適正な生活習慣を有する者の割合】

・喫煙習慣リスク ➡ （DOWN↓）



2020年度版 健康スコアリングレポート

2018年度（平成30年度）の特定健診・特定保健指導の結果に対する兼松連合健康保険組合の“成績表”をお知らせします。

当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

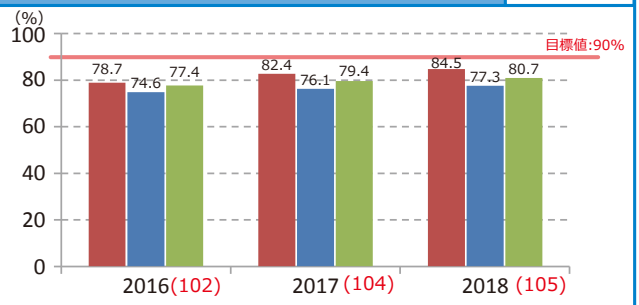
【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導

単一	組合順位	555位 ／ 1,114組合
全組合順位		657位 ／ 1,368組合

特定健診の実施率

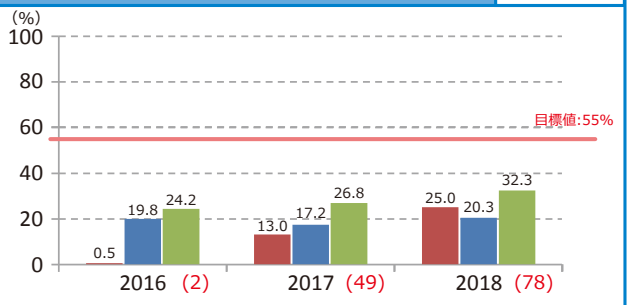
1ランクUPまで(*1)　あと 131人



特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	78.7%	82.4%	84.5%
	591位 / 1,103組合	426位 / 1,110組合	379位 / 1,114組合
業態平均	74.6%	76.1%	77.3%
単一組合平均	77.4%	79.4%	80.7%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1)　あと 52人



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	0.5%	13.0%	25.0%
	1,019位 / 1,102組合	671位 / 1,109組合	583位 / 1,114組合
業態平均	19.8%	17.2%	20.3%
単一組合平均	24.2%	26.8%	32.3%

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
※(　)内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

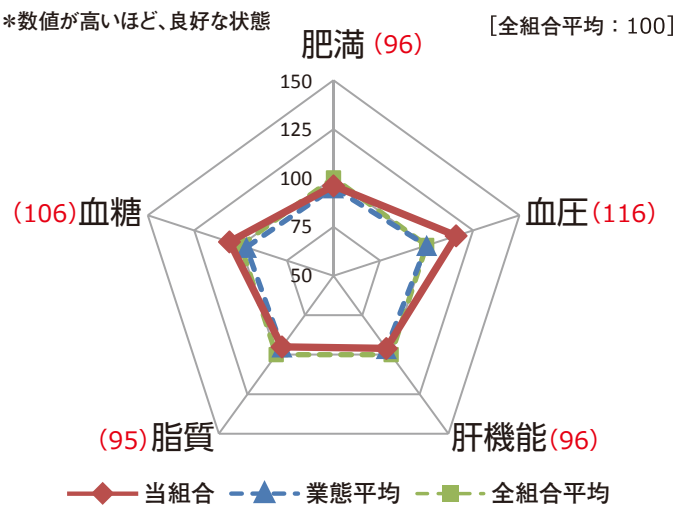
■当組合 ■業態平均 ■単一組合平均

(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況

*数値が高いほど、良好な状態　　［全組合平均：100］



肥満リスク					
血圧リスク					
肝機能リスク					
脂質リスク					
血糖リスク					

※　2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。

良好 ← 中央値と同程度 → 不良

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

（注）【本レポートにおけるデータ対象】
・医療費：全加入者／ 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

浮世絵めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、
現在の風景をめぐります。

文人墨客に愛されてきた悠久の桜の里

吉野山随一の絶景スポット花矢倉展望台からは、上千本の桜越しに眼下に広がる中千本の桜と町並みを一望できる。

今回の浮世絵スポット

葛飾北斎／「雪月花・吉野」で描かれた
吉野山（奈良県吉野郡）

雪の「隅田」、月の「淀川」、花の「吉野」の風景を描いた三部作のうちの一作で、天保3（1832）年ごろの作と考えられる。満開の桜を雲のように表現した構図が奥行きを生んでいる。吉野山は歌舞伎「義経千本桜」の舞台にもなり、江戸の人々にもよく知られていた。

昭和4（1929）年に開業した日本最古のロープウェイ。山上までをつなぐレトロな車内からは、吉野山の絶景を楽しめる。

日本人は古来より桜の花を愛し、「花見」といえば桜の花を見ることを表すのが一般的だ。そのため、全国には花見のために桜並木を植栽・管理している桜の名所も多い。しかし、吉野山の桜は、花見のためではなく、山岳宗教と密接に結び付いた神木として、現代に至るまで大切に保護されているものだ。

源義経が弁慶らと身を隠したことや、豊臣秀吉が花見の本陣とした等の歴史的逸話で知られる吉水神社。

吉野山のシンボルであり、修験道の総本山である金峯山寺。本堂蔵王堂、仁王門は国宝に指定されている。

名物の吉野葛を使用したくず湯は、お土産にも最適。花見の季節には桜の花の塩漬け入りの味を。

柿の葉寿司は、しめ鯖寿司を殺菌作用のある柿の葉で包んだ吉野の郷土料理。各店でさまざまな味を楽しめる。

平安末期の歌人・西行法師が、武士を捨てて隠遁したといわれる西行庵は、彼が愛した桜と紅葉の名所。

山全体が世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録されている吉野山の桜の起源は、約1300年前の奈良時代にまでさかのぼる。後に修験道の開祖と呼ばれる人物、役行者が、吉野山での苦行によって感得した蔵王権現を山中の桜の木に彫って、それを金峯山寺の本尊としたとされる。その後、修験道の広がりと共に桜が御神木として保護され、相次ぐ苗の献木を受けていった。

そうして谷や尾根を埋める桜は、現在約200種類、約3万本といわれ、その多くはシロヤマザクラだ。麓から順に下・中・上・奥と密集地が続き、〝一目に千本見える豪華さ〟という意味で「一目千本」と呼ばれる。例年4月初旬から下旬にかけて「下千本」から「奥千本」まで徐々に桜が開花し、吉野山全体を美しく彩るさまは、多くの文人墨客に愛され、歌や句に詠まれてきた。

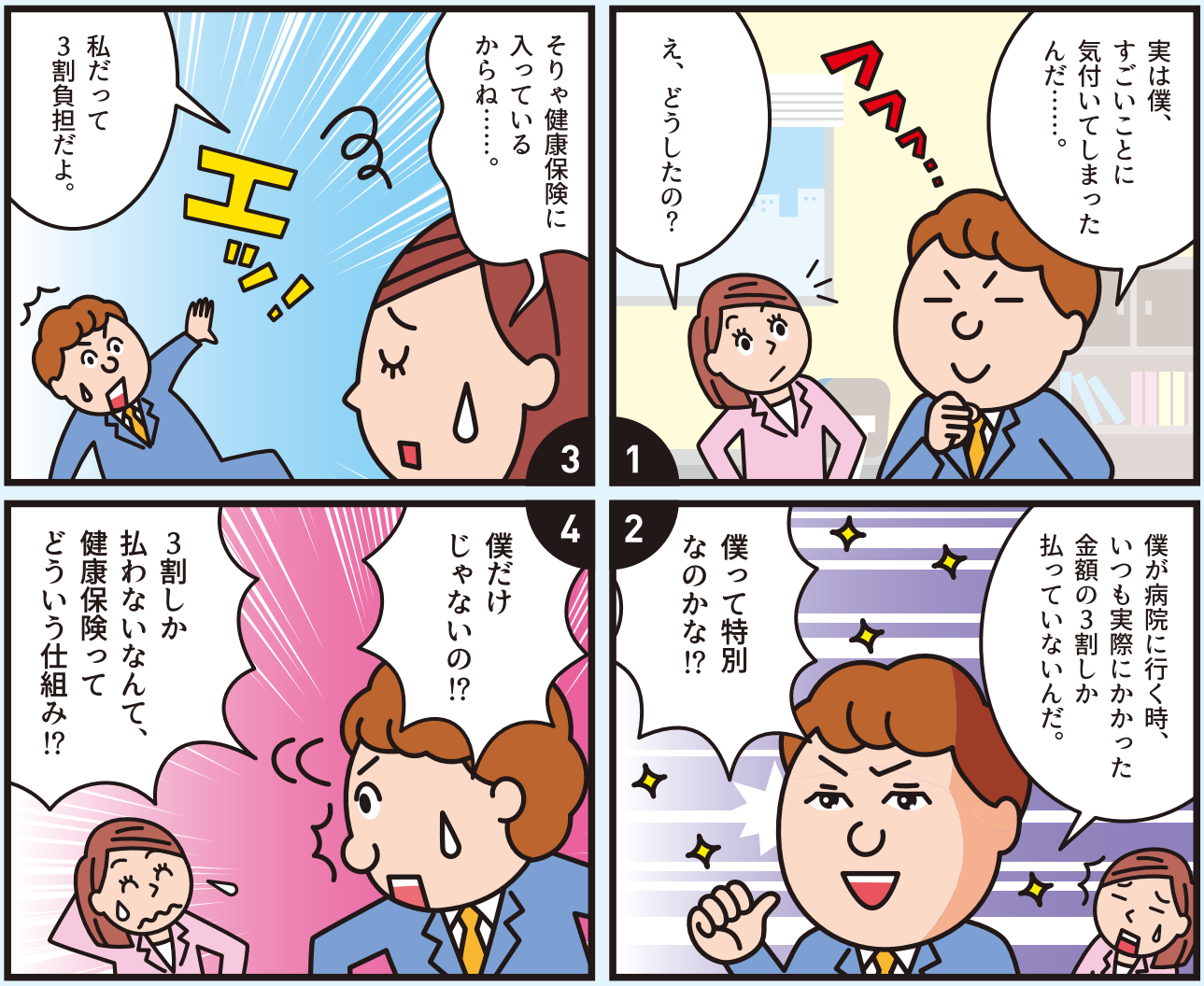
信仰によって守られてきた吉野桜も、時代の流れにより、現代においてその存在意義は観光資源へと変化している。しかし、いにしえの日本人が、神と仏と先祖とともにその土地で暮らし、畏れの心を抱きながら生きてきた象徴として、これからも吉野桜は咲き誇り続けるだろう。

知って納得!

健康保険

よく分かる「健康保険」

民間企業などに就職するときに加入する「健康保険」。病気やけがで医療機関にかかったときや休業・出産・死亡などの場合にサポートしてくれる医療保険制度です。そんな健康保険について学びましょう。



病気やけがをサポートする大切な医療保険制度

民間企業などに正社員などとして就職すると、その人（従業員）は健康保険や厚生年金保険などの社会保険に加入し、それぞれの「被保険者」となります。

健康保険とは、病気やけがによって医療機関への受診が必要なとき、病気やけがで休業したとき、出産や死亡などの際に備えるための医療保険制度です。

健康保険の被保険者の資格は、入社したその日から、企業（事業所）を退職する日、亡くなる日、後期高齢者医療制度に加入する日まで継続されます。健康保険に加入すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付され、医療機関受診の際に提示すれば自己負担分のみで診察や治療が受けられます。

自己負担割合は、小学生～70歳未満の場合は原則3割、小学校就学前と70～74歳の場合は原則2割負担です。ただし、70歳以上で現役並みの収入がある人の自己負担割合は3割です。

医療費から自己負担額を除いた残りの7～8割は、被保険者が加入する保険者（健康保険組合・協会けんぽ等）が負担します。この財源は、事業主や被保険者自身が毎月納める保険料で賄われています。不必要な受診は保険料の無駄遣いとなってしまいますので、適正な受診を心掛けることが大切です。

保健事業を活用して疾病予防・健康づくりを

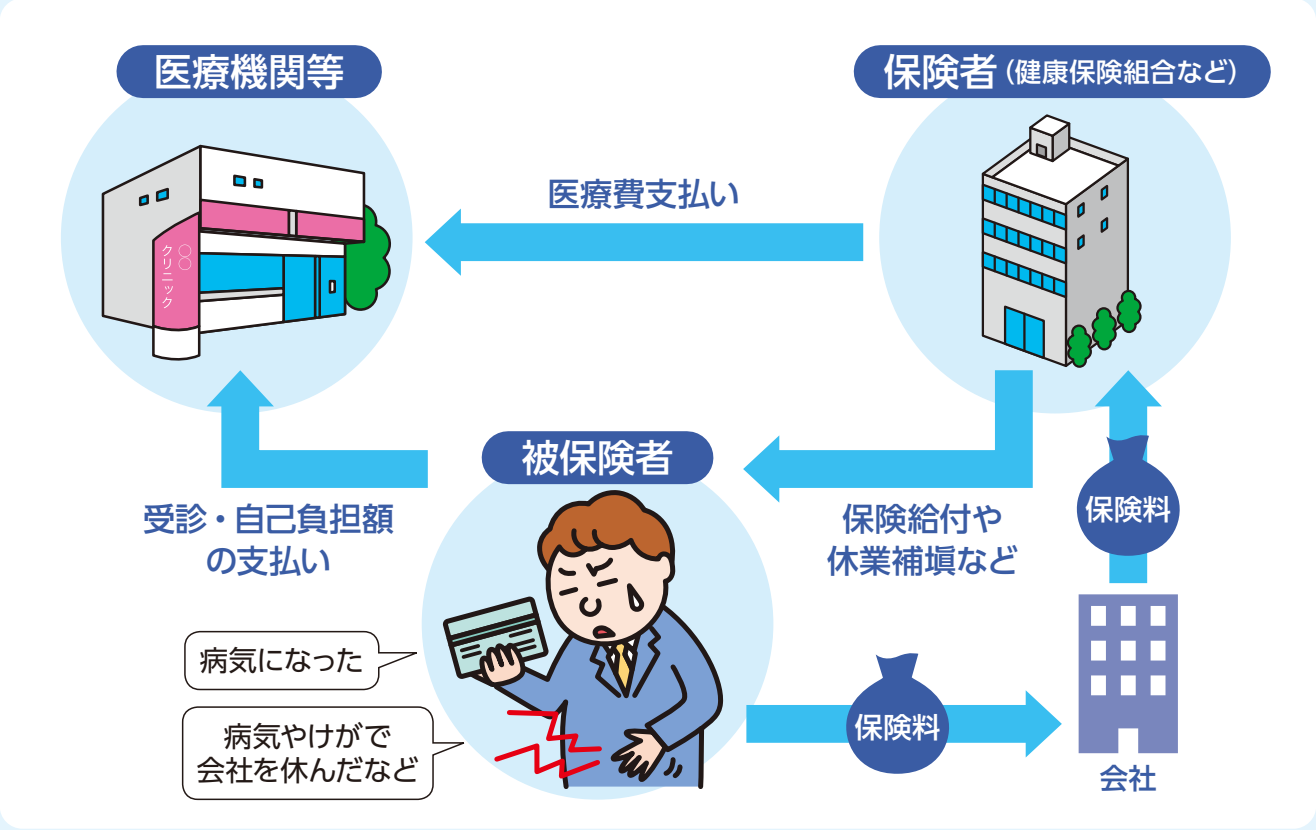
健康保険には、健康保険組合と全国健康保険協会（協会けんぽ）があります。また、このほかに公務員が加入する共済組合や船員保険等があります。

健康保険には、被保険者や被扶養者の病気やけが、傷病による休業や出産、死亡などに対して、医療費の負担や各種給付金が支給される保険給付と、健診事業や被保険者とその家族の健康づくりをサポートする保健事業があります。

病気になってから悔やまないためにも、保健事業を積極的に利用し、普段から健康づくりに励みましょう。

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります！

マイナンバーカードが、2021年3月から健康保険証として使えるようになります。利用申し込みを済ませれば、医療機関や薬局でカードリーダーにかざし、顔写真で本人確認をするだけ。就職や転職、引っ越しなどをしてもずっと使えるほか、マイナポータルを利用すれば、特定健診情報や薬剤情報・医療費の閲覧、確定申告の医療費控除が簡単に行えるなど、メリットがたくさんあります。



健康保険の手続き 早分かり

被扶養者に加えるときの手続き

- 被扶養者になるには、被扶養者の要件を満たした上で、医療保険の保険者の認定を受ける必要がある
- 被扶養者の要件を満たしていることを証明するために、必要な書類を添付して「被扶養者（異動）届」を提出する

家族を被扶養者に加えるための手続きとは？

健康保険の被扶養者になると、保険証が交付され健康保険の給付が受けられます。被扶養者になるためには、要件を満たしていることを証明するために、各種の証明書類を添付し医療保険の保険者に提出し、審査を受ける必要があります。

被扶養者になるには保険者の審査を受ける

健康保険では、被保険者の収入で生活する家族も被扶養者として給付を受けることができます。被扶養者の給付にかかる費用は、被保険者が負担する保険料に含まれるため、追加の保険料負担はありません。被扶養者になるには、医療保険の保険者（協会けんぽ、健康保険組合など）に申請し、審査を受けて認定される必要があります。

健康保険の扶養家族は、税法上の扶養家族や会社の扶養手当とは異なる制度ですので、基準が異なります。仮にこれらの対象であったとしても、審査なしで被扶養者にはなれません。

被扶養者になるための要件

被扶養者の要件は、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③収入が基準額以下の3点に加えて、主として被保険者の収入で継続して生計が維持されていることが必要です。同居か別居か、被保険者に扶養能力があるか、親族に他に扶養する義務がある人がいないかなどを確認する場合もあります。

なお、75歳以上（寝たきり等一定の障害がある場合は65歳以上）の人は、後期高齢者医療制度の被保険者に該当するため、被扶養者にはなれません。

被扶養者（異動）届に証明書類を添付して提出

認定を受けるためには、要件を満たすことを証明するために必要な書類を添付して、「被扶養者（異動）届」を提出します。なお、書類の取得にかかる費用は被保険者の負担となります。

必要な書類は続柄や状況によって異なりますので、詳しくは勤務先の健康保険事務担当者などに確認しましょう。審査のために追加で書類の提出が必要になる場合もあります。

【主な提出書類】
- 被扶養者（異動）届
- 続柄や居住、状況などを証明する書類
- 被扶養者になる人の収入を証明する書類（源泉徴収票、確定申告書など）
- 申請理由や事情を証明する書類など

被扶養者認定の原則

- 3親等内の親族である
- 国内に居住している
- 収入が基準額以下
  - 59歳以下　年収130万円未満
  - 60歳以上または障害者　年収180万円未満
- ＋ 主として被保険者の収入で生計を維持している

Q 「被保険者の3親等内の親族」とは、どこまでを指しますか？

A

3親等内の親族は右の図の範囲となります。被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫および兄姉弟妹は別居でも可ですが、それ以外の親族では同一住所に同居し家計が同じであることが要件となります。別居の場合には、生活費が送金されていることが銀行振込や現金書留の控えなどで証明できることが必要です。

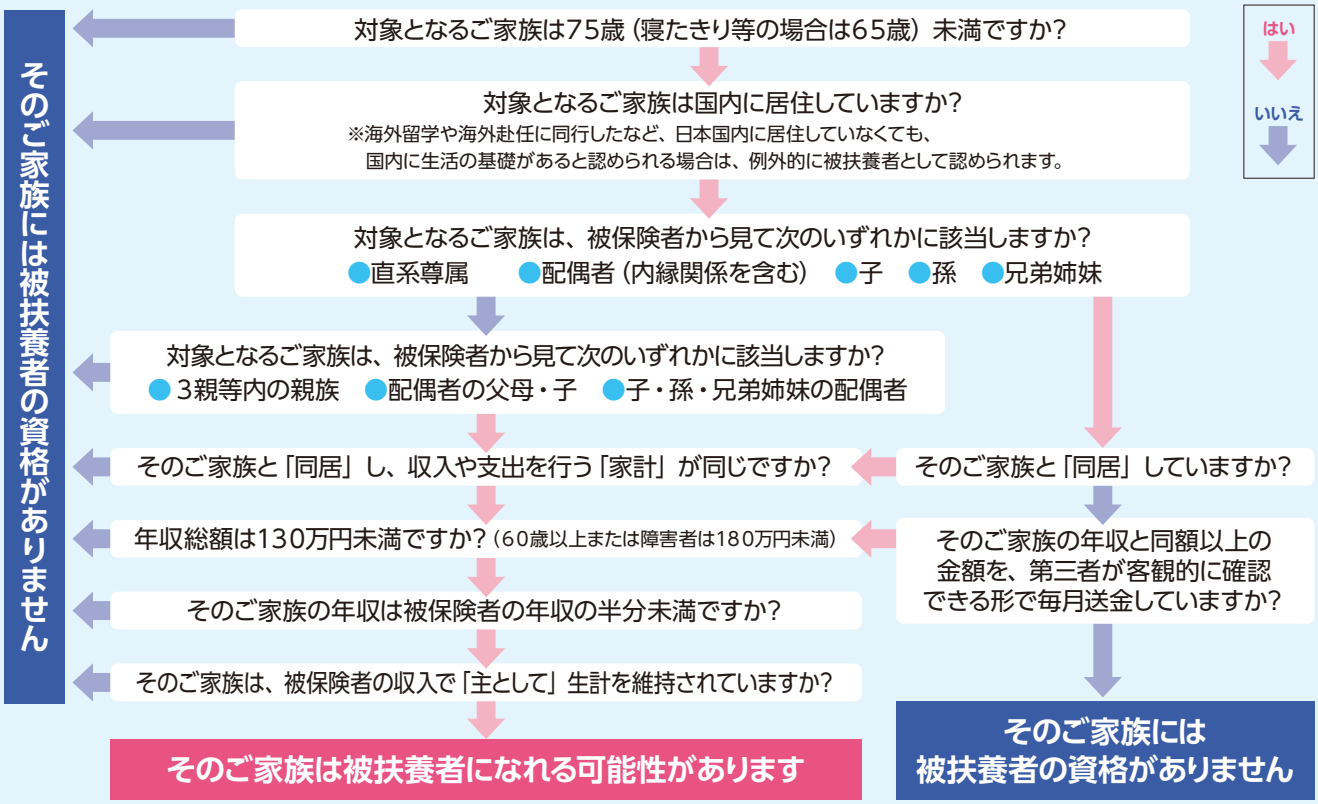
※配偶者とその親族は内縁の関係を含みます。

Q 被扶養者の資格があるかが分からないのですが、目安はありませんか？

A

下記の簡易チェックチャートで、被扶養者認定の主な審査のポイントを確認してみましょう。ただし、チャートは原則的な基準を示したもので、実際の認定では提出された証明書類を基に公正かつ厳正に審査し、総合的に判断します。チャートで「被扶養者になれる可能性がある」と判定された場合でも、必ず認定されるとは限りません。

被扶養者資格の主な審査のポイント



※パート先等の健康保険の被保険者になっている場合は、被扶養者にはなれません。

自己負担 0円

特定保健指導でヘルシー習慣を身につけよう！

専門的な視点からあなたに必要な生活習慣の改善策をご提案し、サポートします。

STEP1
スマホで
専門相談員と面談

STEP2
電話やWEB・アプリで
継続サポート

食事・運動のパーソナル支援

専門相談員と面談を行い、健診結果と生活習慣をもとに食事や運動に関する取り組み目標を設定します。その後、6か月間にわたって電話もしくはWEB・アプリによる継続支援に取り組んでいきましょう。

まずは

スマホで手軽に専門相談員と面談

（管理栄養士・保健師・看護師）

- 健診結果の確認
- 生活習慣改善のための行動および数値目標の設定

※通信料はお客様負担となりますのでWifi環境を推奨します。
（通話量はかかりません。）

面談後は

電話とWEBお好きな方法で継続サポート！

WEB・アプリ支援

あなたの状態に合わせ専門相談員がWEB・アプリにて支援をお届け

TEL支援

楽しく会話しながらあなたに合わせた効果的な支援をお届け

詳しくは後日お送りする案内ちらしで

WEBで簡単申込み！

対象の方は無料でお受けいただけます

- **被扶養者で特定保健指導の対象の方**
  …兼松連合健康保険組合から別途「特定保健指導のご案内」を郵送いたします。
- **被保険者で特定保健指導の対象の方**
  …事業所からのご案内、または兼松連合健康保険組合から別途「特定保健指導のご案内」を郵送いたします。

お問い合わせ先

兼松連合健康保険組合　【TEL】06-6231-1877

保健指導実施機関
HSC保健支援センター
健康づくりは人づくり

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました！

利用申込受付開始！

2021年3月から利用開始
※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。

内閣府　総務省　厚生労働省

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

まずは必要なものをチェック！

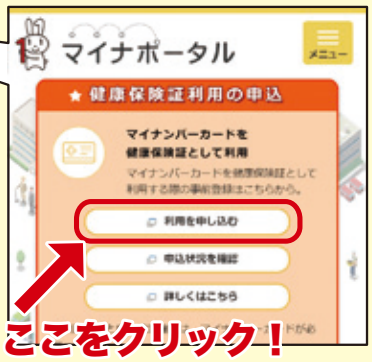
❶申込者本人のマイナンバーカード
　＋あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
❷マイナンバーカード読取対応のスマホ（又はPC+ICカードリーダー）
❸「マイナポータルAP」のインストール

iPhone　Android

STEP1 ●ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

スマホからのアクセスはこちら！

STEP2 ●「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。



STEP3 ●利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 ●マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

申込方法は特設ページでも確認できます！
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く）
平　日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

心の悩み・健康の不安、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・ご家庭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、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

ファミリー健康相談
（からだの電話健康相談）

メンタルヘルスカウンセリング
（こころの電話健康相談）

ベストドクターズ・サービス
（名医紹介サービス）

※がん・心筋梗塞・脳卒中などの対象疾患と診断された方のみご利用いただけます。

相談料・通話料 **無料**

プライバシー **厳守**

「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らない
- ○仕事でストレスがたまる
- ○職場の人間関係で悩んでいる
- ○育児・介護がつらい

あわてて病院に駆け込む前に **まずお電話を**

相談は無料です！

電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。

プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に登録してね

専用番号 **0120-877002**

兼松連合健康保険組合

発行 / 兼松連合健康保険組合　〒541-0048　大阪市中央区瓦町二丁目6番9号（大織健保会館 2階）
TEL.06（6231）1877　FAX.06（6231）2373