

大阪菓子

健保だより

2021.4

第159号

- 令和3年度 予算のお知らせ(P.2、3)
- 令和3年度 保健事業のあらまし(健康づくり事業)(P.4)
- 令和3年度 健診事業スケジュール(P.5)



表紙写真：富山県 舟川べりの桜堤

ご家庭へ持ち帰り、みなさまの健康増進にお役立てください

大阪菓子健康保険組合ホームページ <https://www.kasikenpo.jp>

菓子健保

検索

予算のPoint

●保険料率の合計は変更ありません

一般保険料率および調整保険料率を改定しましたが、健康保険料率と介護保険料率の合計は変更ありません。

⇒詳しくは当健康保険組合ホームページをご覧ください。

●高齢者医療への納付金が財政を 圧迫しています

高齢者医療制度への納付金は11億9,124万円となり、健康保険組合の主な収入源である保険料収入の38%を占め、大きな負担となっています。



令和3年度 予算のお知らせ

令和3年度予算案が、去る2月26日開催の
第128回組合会において

可決承認されました

〔収入支出予算額〕

●健康保険分

32億1,002万円

●介護保険分

3億 711万円

●総額

35億1,713万円

令和3年度予算案が、去る2月26日の第128回組合会において、可決承認されました。つきましては、その概要についてお知らせします。

令和3年度の予算総額は、健康保険分で32億1,002万円、介護保険分で3億711万円となり、予算総額は35億1,713万円となりました。

収入面では、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、対前年度比で4,566万円減少の31億2,143万円を計上しています。

支出面では、高齢化の進展と医療費の高騰による納付金の増加により、納付金等の総額は11億9,124万円を計上しています。

団塊の世代が75歳に到達し始める「2022

年危機」を来年に控え、納付金の急激な増加が懸念され、納付金が財政を圧迫しています。

保険給付費は、医療費の自然増に加えて高度化のため年々増加しており、総額は17億251万円を計上しています。

保健事業費は、前年度予算額以上を計上し、保健事業の充実に努めます。

皆さまには、コロナ禍を乗り越えるため、一層の健康管理に積極的に取り組んでいただきますようお願いいたします。

令和3年度につきましても、加入者の皆さまの健康保持・増進のため効果的かつ効率的な事業推進に努めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



令和3年度 収入支出予算概要

収入(千円)		
保険料	3,121,436	
基本保険料	1,947,346	
特定保険料	1,174,090	
国庫負担金	1,504	
調整保険料	32,137	
国庫補助金収入	702	
財政調整事業交付金	28,501	
雑収入	25,747	
合計	3,210,027	
経常収入合計	3,148,086	

支出(千円)		
事務費	83,216	
保険給付費	1,702,513	
法定給付費	1,702,513	
付加給付費	0	
納付金	1,191,245	
前期高齢者納付金	523,473	
後期高齢者支援金	667,747	
その他	25	
保健事業費	109,469	
還付金	2	
財政調整事業拠出金	32,137	
連合会費	2,643	
積立金	1,503	
雑支出	201	
予備費	87,098	
合計	3,210,027	
経常支出合計	3,090,791	

経常収支差引額	57,295千円
---------	----------

介護保険分

収入(千円)		
保険料	289,106	
繰入金	18,000	
雑収入	4	
合計	307,110	

被保険者1人当たりで見ると

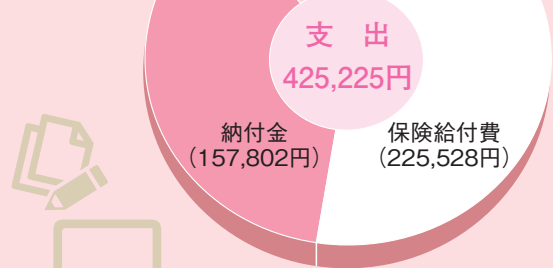
収入
425,225円

財政調整事業交付金(3,775円)
調整保険料(4,257円)
雑収入(3,411円)
国庫補助金(93円)
国庫負担金(199円)



支出
425,225円

納付金(157,802円)
保険給付費(225,528円)
事務費(11,023円)
保健事業費(14,501円)
積立金(199円)
財政調整事業拠出金(4,257円)
連合会費(350円)
雑支出(27円)
予備費(11,538円)



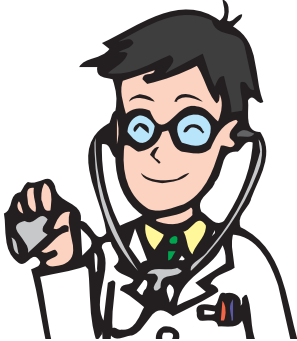
支出(千円)		
介護納付金	306,640	
還付金	1	
積立金	1	
雑支出	1	
予備費	467	
合計	307,110	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,549人 (男性 4,183人、女性 3,366人)
- 被扶養者数 4,609人
- 平均標準報酬月額 284,933円 (男性 344,742円、女性 209,378円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,393,489千円
- 健康保険料率 1,000分の105 (事業主 1,000分の53、被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の103.93 (事業主 1,000分の52.465、被保険者 1,000分の51.465)
- 調整保険料率 1,000分の1.07
- 介護保険の対象となる被保険者数 4,954人
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

令和3年度

保健事業のあらまし (健康づくり事業)

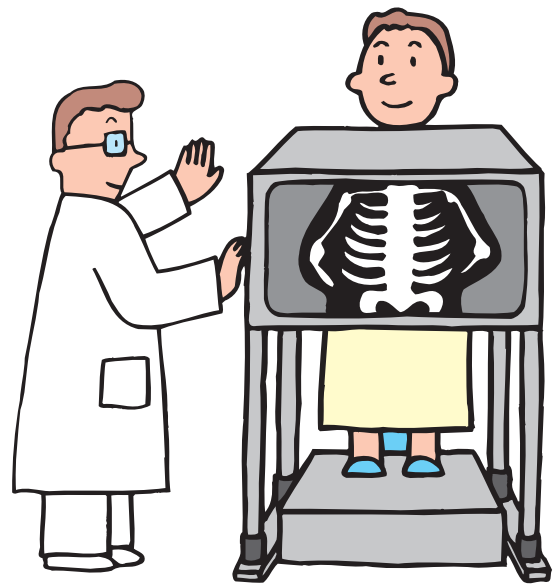


【疾病予防事業】

当健康保険組合が実施する健診は、**基本健診**（事業主が行う『定期健康診断（労働安全衛生法）』と、『特定健診』の両方の検査項目を兼ね備えた健診）＋付加健診を組み合わせたものです。

基本健診（定期健診項目と特定健診項目）の内容

- ① 医師診察
- ② 計測（身長、体重、肥満度、腹囲）
- ③ 血圧
- ④ 視力、聴力
- ⑤ 血液検査
 - 脂質検査（総コレステロール等）
 - 肝機能検査（GOT, GPT等）
 - 代謝系検査（血糖、HbA1c、尿糖）
 - 貧血検査（血色素、赤血球等）
 - 痛風検査（尿酸）
 - 腎機能検査（クレアチニン）
- ⑥ 尿検査（尿蛋白）
- ⑦ 胸部レントゲン検査
- ⑧ 心電図検査



付加検査の内容

- A 胃部レントゲン検査（50歳以上の希望者）
- B 大腸ガン検査（便潜血2回法）
- C 子宮細胞診検査
- D マンモグラフィー又は乳房超音波検査 } 婦人科検査
- （原則として受診者が40歳以上はマンモグラフィー、40歳未満は乳房超音波検査）
- E 腹部超音波検査

特定健診内容

- ア 問診
 - イ 計測
 - ウ 身体診察
 - エ 血圧
 - オ 脂質検査
 - カ 肝機能検査
 - キ 代謝系検査
 - ク 尿検査
- } 特定健診項目

▶ 令和3年度 健診事業スケジュール

健診の種類	スケジュール等
特定健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 6月に各家庭へ健診案内を送付（40歳以上の被扶養者を対象） <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ①当健康保険組合の契約健診機関で受診 ②近畿協（近畿総合健康保険組合協議会）主催の近畿地区（約60カ所）での巡回健診を受診 ③受診券を使用して近隣の特定健診を行っている健診機関で受診 </div> <p>以上より各自が選択</p>
基本健診	● 11月に各事業所へ健診案内を送付
婦人健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 6月に35歳以上の女性被扶養者(家族)がいらっしゃる各家庭へ健診案内を送付(特定健診の案内と同時に) ● 6月に35歳以上の女性被保険者に対し、各事業所へ健診案内を送付
節目健診	● 3月に満40歳・満50歳・満60歳の被保険者がいらっしゃる事業所へ健診案内を送付
人間ドック	● 随時、健康保険組合へ申込み

受診までの流れ

- ① 上記の健診申込書（いずれか一つ）を健康保険組合へ送付
- ↓
- ② 健診機関から受診セットの送付
- ↓
- ③ 受診
- ↓
- ④ 健診機関から健診結果の送付

※同年度内（4月から翌年3月まで）に二つ以上の健診を受けられた場合、一つだけ補助金の対象となり、残りの健診は実費扱いとなります。

令和3年度 健診事業スケジュール表

	令和3年										令和4年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特定健診			周知 6月に各家庭へ健診案内を送付										
	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">対象者 40歳以上の被保険者及び被扶養者</div>												
基本健診								周知 11月に各事業所へ健康案内を送付					
	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">対象者 全被保険者</div>												
婦人健診			周知 35歳以上の女性被扶養者宅へ健診案内送付（特定健診と同時） 35歳以上の被保険者に対して各事業所へ健診案内を送付										
	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">対象者 35歳以上の被保険者及び被扶養者</div>												
節目健診	周知 3月に該当する被保険者リストとともに事業所へ健診案内を送付												
	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">対象者 満40歳・満50歳・満60歳の被保険者</div>												
予防接種													
	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">対象者 全被保険者・全被扶養者</div>												

令和3年度 保健事業内容

項目	対象者	健診項目	付加健診の内容					受診者一部負担金
			A 胃	B 大腸	C 子宮	D マンモ又は乳超音波	E 腹超音波	
■基本健診	全被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○				2,500円
			○	○				4,500円
			○	○				3,000円
			○	○	○	○		4,000円
			○	○	○	○		3,500円
■節目健診	満40歳・満50歳・満60歳の被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○			○	5,000円
			○	○	○	○マンモ	○	6,000円
■婦人健診	35歳以上の女性 (被保険者又は被扶養者)	基本健診 ①～⑧	○	○	○	○		5,500円
				○	○	○		4,000円
■特定健診	40歳以上の被保険者 又は被扶養者	特定健診 ⑦～⑨						1,000円

※胃のレントゲン検査が間接撮影の場合、一部負担金は1,000円安くなります。
 ※胃のレントゲン検査は、各健診項目（節目健診は除く）において50歳以上の希望者は受診することができます。

■各種補助金の支給	被保険者	入社時健康診断、定期健康診断を実施した事業所に対して、被保険者一人当たり2,000円を支給します。	
■人間ドック	被保険者	短期人間ドック（1泊2日コース）	健診費用の1/2（税抜）を補助。ただし、1泊2日コース 31,750円 半日コース 21,500円を限度
		日帰り人間ドック（半日コース）	
■インフルエンザ予防接種の補助	被保険者及び被扶養者	インフルエンザ予防接種を受けられた方に、2,000円を限度に補助金を支給します。	
■成人用肺炎球菌ワクチン自己負担額補助金	被保険者及び被扶養者	成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられた方に、自己負担額を補助金として支給します。	
■ピロリ菌検査の補助（※1回限り）	35歳以上の被保険者及び被扶養者	胃がんの原因と言われるピロリ菌検査を受けられた方に、1回のみ1,500円を限度に補助金を支給します。健康保険診療の場合は補助の対象外です。	
■救急保健常備薬の斡旋	家庭用、職場用の救急常備薬や保健薬その他保健衛生用品を、年2回（5月・11月）に斡旋します。		
■保健指導	各事業所への訪問や電話等により、保健指導を実施いたします。		

■健保だよりの発行	健康保険組合からのお知らせ、健康保険に関する解説、その他健康づくりなどについて、分かりやすく親しみやすい内容の「健保だより」を発行しています。菓子健保のホームページからも「健保だより」を見ることができます。（4月・10月の年2回発行）	
■育児書の発行	はじめて出産されたご家庭に、育児書の月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間、その後、季刊誌「一・二・三歳」をさらに1年間お送りしています。	
■医療費のお知らせ	2月末に前年1月から12月までの受診月、受診医療機関名、医療費総額、患者一部負担額などをお知らせしています。「医療費確定申告」等の参考資料としてお役に立っています。（2月の年1回通知）	
■健康管理事業運営委員会の開催	費用対効果をみながら、健康管理事業をより円滑にしかも効果的に実施できるよう、健康管理事業運営委員会を開催し検討しています。（5月・11月の年2回開催）	
■特定健診・特定保健指導	40歳以上の被保険者又は被扶養者が特定健診を受ける場合に、受診券や健診機関リスト等を発行します。また、健診結果から「動機づけ支援」や「積極的支援」の対象者を選定し、継続的な保健指導を実施して生活習慣の改善を求めます。	
■ウォーキング	被保険者を対象に春と秋に開催します。気軽に参加してください。上位完歩者には記念品もあります。	
■スポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約締結	被保険者及び被扶養者	個人会員よりも安価で㈱ルネサンス直営施設を利用できます。
■かんぼの宿との利用提携	被保険者及び被扶養者	「健康保険被保険者証」をご提示で、1名1泊あたり500円割引（1泊2食ご利用の小学生以上の方）※所持人及び同伴者3名まで対象
■関西サイクルスポーツセンターと法人契約締結	被保険者及び被扶養者	割引料金で利用できます。

ウォーキング実施結果

令和2年12月から令和3年1月まで新規体育奨励事業といたしまして、**「菓子けんぽウォーキング」**を実施いたしましたのでご報告いたします。

実施期間中に連続する20日間で歩数を計測し、1日当たりの平均歩数8,000歩以上を目標に掲げました。残念ながら、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言の発出により、途中で終了いたしました。皆さま方に頑張ってくださいました。

今回、アンケート用紙を返送された方全員に奨励賞として図書カード1,000円を贈呈いたしました。

今回参加された方の在籍する事業所名	パイン(株)、(株)梅仙堂、横山(株)、大阪菓子健康保険組合、あかり製菓(有)、三河屋製菓(株)、(株)扇雀鮎本舗、(株)富士屋本店、(株)アサヒ伸和、(株)関西シジシー、(株)誠商会 (事業所番号順)	
今回の参加人数	申込書を送付された方	41名
	アンケート用紙を返送された方	40名

参加しての感想

「前から歩こうと思っていて、良い機会を与えていただきました。自然の中、街の中を夫婦で歩いて、気分転換にもなりました。これからも続けていきます。ヤミつきになりそう、ありがとう！」

「普段から歩数は気にしていましたが、この企画に参加して改めて歩数を意識して過ごすことができました。良かったです。楽しかったです。」

「運動不足の人や運動が苦手の人にピッタリの健康法です。特別な技術や道具も不要ですし、何より安全で安価なのが魅力的です。ウォーキングを始めてから20年目になります」

他にも、たくさんの感想をいただき、ありがとうございました！

令和3年度ウォーキング 予定

春・秋の2回予定しており、詳細がきまり次第ご案内いたしますので、奮ってご参加願います。

手軽な運動の代名詞

ウォーキングでストレスを軽減!!

ストレスをコントロールできる脳をつくるためには、脳にあるセロトニン神経を鍛えてセロトニンを増やすことが大切です。リズムカルに体を動かすことで、筋肉の収縮と弛緩の繰り返しが刺激となってセロトニンの分泌が活発になります。

日常生活のなかでリズムカルな運動といえば、やはりウォーキングです。適度なスピードを維持してリズムカルに歩くだけで心のバランスは自然と整ってきます。

継続は力なり!

まずは続けてみよう

しばらく続けていれば、「1日歩かないと、なんだか調子が悪いな」「1日忙しくて忘れていたけど、なんだかウォーキングをしたくなった」と感じるようになります。

こうなればしめたもの。体がセロトニン豊富な状態を覚えて、運動を求めているのです。その声に耳を澄まし、ぜひ継続する力に変えてください。

慣れたコースを集中して歩こう

呼吸

おなかを意識しながら3回吐いて1回吸う、または2回吐いて2回吸う腹筋呼吸を組み合わせてみましょう。

あご・視線

あごを少し引いて視線をまっすぐ前に向けると姿勢がよくなって疲れにくいです。



歩幅

5cmほど歩幅を大きくとると、スピードが出やすく適度な負荷がかかりやすいです。

大阪菓子健康保険組合ご加入の皆さまへ
オンラインレッスンが月1,100円に！4月からご利用しやすくなりました。



オンラインで かんたん！ コロナ太りを解消。



まずは、1カ月の無料期間で
お気に入りを見つけよう！

ルネサンスの人気のスタジオプログラムが、
好きな時間に自宅で気軽に受けられます！
ステイホームで鈍ったカラダを鍛えましょう。

始めるなら、今がチャンス！春の入会キャンペーン実施中！

4/1(木) ▶ 5/31(月)

多彩なプログラム

週350本以上の
レッスン

今すぐ
タイムスケジュール
をチェック！



ルネサンスとご契約の法人にご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】月額プラン 月々 **1,100** 円 (税込)

月額定額レッスン
受放題

月会費

開始月

最大
1か月分

0円

入会するなら、今スグに！新規会員登録はコチラ！



詳しいお手続き方法は
裏面をご覧ください。

※通常、一般定額プラン3,850円/月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円/月にてご利用いただけます。

2021春_840010240725

会員登録は簡単! まずは、1ヵ月無料体験!

レッスンの受け方はとっても簡単! まずは、下記のQRコードから会員登録を。
1ヵ月無料で体験できるので、お気に入りのプログラムを見つけましょう。



新規会員登録

こちらのQRコードからアクセスし、お客様の情報を入力してください。確認メールが届いたら、ご本人確認をしてください。



プラン新規契約を選択

「マイページ」にアクセスし「プラン新規契約」を選択してください。



契約プランを選択

「法人オンライン会員【限定】プラン」を選択し、入会日や支払方法などを入力した上で、決済前に下記のクーポンコードを入力してください。

クーポンコード	A04836a4
---------	-----------------



レッスンを選んで予約

「マイページ」から「予約スケジュール画面」へ進み、ご希望のレッスンを選んでください。



Zoomをインストール

レッスンは、会議アプリ「Zoom」を使います。事前にスマートフォンまたはPCにインストールしておいてください。



レッスンに参加

当日、レッスン開始15分前に予約リマインドメールが届きます。URLを選択するとZoomが起動。約10分前より入室が可能となります。

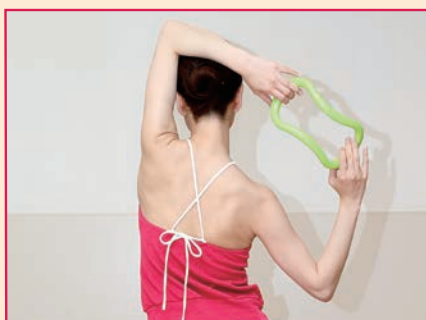
2021年1月時点

ルネサンスおすすめの人気プログラム! /



ヨガ

柔軟性向上を目指して『自然』を意識しながらゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを調整するプログラムです。



骨格リセットエクササイズ

筋肉の緊張をほぐし柔軟性を回復することで、骨格を正しい位置に戻していくエクササイズです。

インストラクター



笹谷 侑加



山中 麻里絵



Sacco

公式
LINE



お友だち登録はこちら



役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット!

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!



関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する“関西サイクルスポーツセンター”と
引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進!

多目的に楽しめるスポーツ公園

CAMP GROUND

Let's Cogi Cogi Exercise!



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
大人からお子様まで、
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。



S PORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリージュ and more



E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

C YCLE ATTRACTION



変り種自転車



水陸両用サイクル and more

S WIMMING !



プール“フォレ・リゾ!”

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20% 引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
入場券付き フリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円	400円 引き	2,600円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円		2,300円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円		100円 引き

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス



関西サイクルスポーツセンター



2022年7月1日まで
本券で5名様まで
行 大阪菓子健康 英組社



家計に優しい ジェネリック医薬品

安くて
おトク!

病気にならないためには毎日の生活習慣を改善し、抵抗力を身につけることが大切です。健康を損なうと、医療費は家計に大きな負担がかかってしまいます。そこで医療費にも家計費にも優しいジェネリック医薬品について家族で考えてみましょう。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）

新薬（先発医薬品）*の特許が切れたあと、新薬と同じ有効成分で、効き目や安全性が同等であると承認された低価格の薬のことです。改良タイプでは副作用が軽減されたり、錠剤が小さくなって飲みやすいなど品質面で新薬を上回るものがあります。ジェネリック医薬品は選ぶ薬によって価格は異なりますので、下記の「**かんじゃさんの薬箱**」で検索してみてください。もちろん病院や調剤薬局で相談することも可能です。

*新薬（先発医薬品）は、長い年月と膨大な費用をかけて研究開発された医薬品です。

いつものクスリをジェネリック医薬品にするには？

調剤薬局で下記の3ポイントを参考に「ジェネリック医薬品にしたいのですが」と聞いてみましょう。

1 自分が服用している薬に、ジェネリック医薬品があるのか。

2 切り替えた場合、どれくらい安くなるのか。

3 すぐに切り替えられるのか。取り寄せなどで時間がかかるのか。

* 病院内で薬をもらう場合（院内薬局）、医師に「ジェネリック医薬品に切り替えられますか」とお尋ねください。治療内容によって、ジェネリック医薬品が選択できない場合もあります。

興味はあるけどちょっと不安な場合は？

短期間試して使えるしくみがあります。この「お試し期間」は、まず1週間程度のジェネリック医薬品を服用し、体調の変化や副作用が無いかチェックを受け、その結果で残りのジェネリック医薬品にするか、新薬にするかを選択できるしくみです。詳しくは調剤薬局の薬剤師さんにお尋ねください。

かんじゃさんの薬箱（日本ジェネリック医薬品学会）

- 自分が服用している薬にジェネリック医薬品があるのか、扱っている薬局を検索することができます。
- 新薬、ジェネリック医薬品に関わらず薬には、副作用がある場合があります。
- 用法・用量を必ず守り、自分にあっているか、様子を見ながら服用しましょう。

ジェネリック医薬品を検索できます

PC版：<http://www.generic.gr.jp>

携帯版：<http://www.generic.gr.jp/m/>



控えないで！

コロナ禍でも健診は重要です！

健診控えは逆に健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気付きにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につながる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

健診会場の感染症防止対策

受診者間の距離を確保

健診の所要時間の短縮

受診者と職員の適切な距離

室内の換気

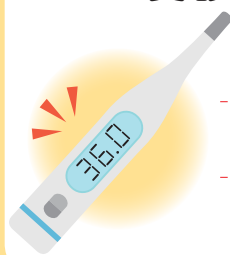
受診者の予約時間等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器の消毒



受診者の皆さんも感染対策を忘れずに



健診前に検温など体調を確認しましょう

健診前後は手洗いをしましょう

健診中はマスクを着用しましょう

あれ？ この数値、去年と比べて悪化してるぞ...



再確認しよう 健診のメリット

- 1 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- 2 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- 3 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- 4 リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせる

健診のご案内



健診を受けっぱなしに していませんか？



年1回の健診をせっかく受けても、サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

【要治療】

【要精密検査】があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないようにしましょう。

【正常】

【異常なし】だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

【要再検査】

【経過観察】があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。

放置するとこんなにこわい！

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

高血圧を 放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も引きやすくなります。

脂質異常を 放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

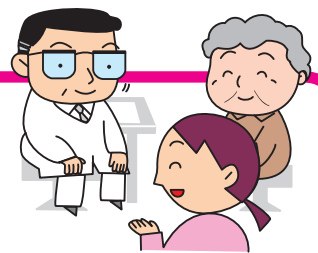
肝機能異常を 放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに進行する危険が高くなります。

腎機能異常を 放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

特定保健指導を受けましょう！



皆さまの健康づくりの支援に取り組んでいくため、各事業所と連携のうえ、メタボリックシンドローム対策として「特定保健指導」を実施しております。対象者の方にはご案内文書を別途送付しておりますので、ご通知が届いた方は、ぜひ保健指導を受けましょう。

● 特定保健指導の流れ

STEP1

特定健診の結果で生活習慣病のリスクを計算します。

STEP2

保健指導の必要度に応じて、情報提供または保健指導を実施します。

必要度 **低**

情報提供

生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

必要度 **中**

動機づけ支援
積極的支援

- ①保健師や管理栄養士等の専門家による個別アドバイス等を受けてください（動機づけ支援は原則1回、積極的支援は複数回）。
- ②目標を立てて、6ヵ月間の生活習慣改善にチャレンジしてください。
- ③6ヵ月後、目標の達成状況を保健師や管理栄養士等が確認いたします。

翌年度の健診へ

※特定健診・特定保健指導の実施は「高齢者の医療の確保に関する法律」により医療保険者の法定義務になっておりますので、加入員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

押印の廃止について

令和2年7月に閣議決定された「規制改革実施計画」に基づき、「押印を求める手続の見直し等のため厚生労働省関係省令の一部を改正する省令」等が令和2年12月25日に公布され、事業主等の押印が不要となりました。

押印が不要となる申請書等

健康保険法施行規則の一部改正に伴い、次の申請書等については被保険者、事業主及び社会保険労務士の押印を不要とします。

なお、この取扱いは紙媒体による届出にかかるもので、電子申請においては引続き電子証明書や社会保険労務士の提出代行に関する証明書の添付が必要です。

- ・ 移送費支給申請書（医師又は歯科医師の押印も不要）
- ・ 傷病手当金支給申請書（医師又は歯科医師の押印も不要）
- ・ 出産手当金支給申請書（医師又は助産婦の押印も不要）
- ・ 特定疾病療養受療証交付申請書（医師又は歯科医師の押印も不要）
- ・ 被保険者資格取得届
- ・ 被保険者資格喪失届
- ・ 被保険者報酬月額算定基礎届
- ・ 被保険者報酬月額変更届
- ・ 被保険者賞与支払届
- ・ 被保険者氏名変更届

申請書等の様式

申請書等の様式は、当健康保険組合ホームページでご確認ください。

独自様式による申請書等の取扱

健康保険法施行規則の一部改正に係る申請書等のほか、当健康保険組合の独自様式による申請書等についても、原則として被保険者、事業主、社会保険労務士の押印を不要とします。

注意点

新様式の申請書等は、修正のうえ順次、当健康保険組合ホームページに掲載を予定しておりますが、当分の間、現在使用している申請書等を継続して使用しますので、㊦の記載があっても押印無しでご提出ください。（押印があっても差し支えありません。）

施行日

令和2年12月25日

オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



医療機関を受診する際に

健康保険の資格をオンラインで確認できる

「オンライン資格確認」の仕組みが順次始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、当健康保険組合でも令和3年3月より新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加しています。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等はいりませんので、そのままご使用ください。

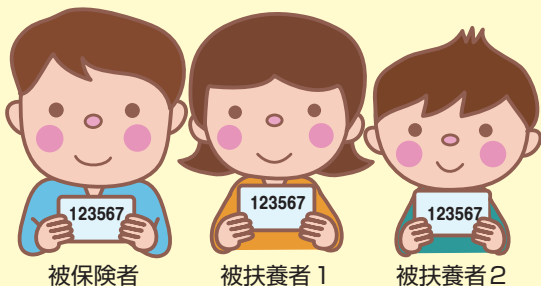
これまで

世帯単位

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567	記号 1234 番号 1234567
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



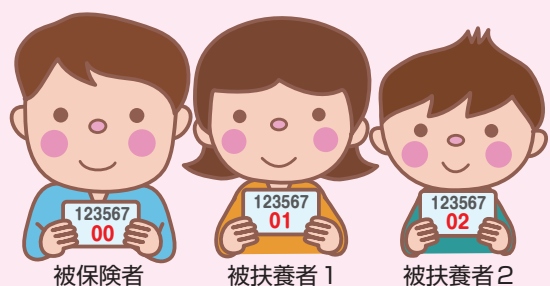
新しく発行される
保険証から

個人単位化

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567 00	記号 1234 番号 1234567 枝番 00
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

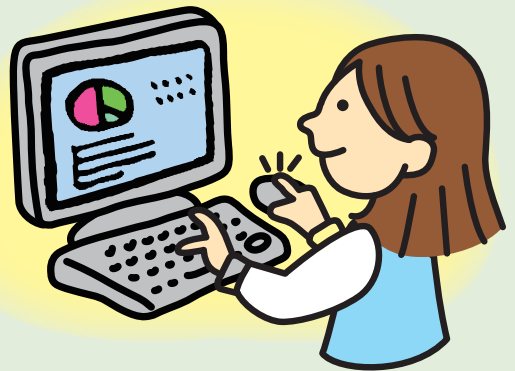
個人ごとに異なる特有の番号



ホームページをご利用ください

当健康保険組合の概要や健康保険制度のしくみ、各種申請書のダウンロードなど加入者の皆さま方に役立つ情報をより充実した内容でご提供いたします。

是非ご覧いただき活用ください。



大阪菓子健康保険組合

検索

HPアドレス：<https://www.kasikenpo.jp>

The screenshot shows the homepage of the Osaka Confectionery Health Insurance Association. The header includes the organization's name, navigation links (Home, Individual Information, Links, Site Map), a search bar, and font size options. A main navigation bar features icons for 'Health Insurance System', 'Application Forms', 'Inquiries', 'Insurance Services', 'Association Information', and 'Access'. The main content area has three featured sections: 'Health Insurance System' with an image of a meeting, 'Application Forms' with an image of a woman drinking juice, and 'Introduction to Health Insurance' with a circular diagram. The footer contains a 'New Information' section with dates and a 'Status of Osaka Confectionery Health Insurance Association' table.

大阪菓子健康保険組合の状況	
適用事業所数	104事業所
被保険者数	男性：4,143人
	女性：3,318人
	合計：7,461人