

予算のあらまし

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	301,623	118,843
繰越金	1,510	595
国庫補助金収入	1	—
雑収入	2	—
合 計	303,136	119,439
介護納付金	284,519	112,104
介護保険料還付金	100	39
積立金	18,517	7,296
合 計	303,136	119,439

平成30年4月1日より介護保険料率が改定となります

改定前 **1.3%** 事業主:0.65% 被保険者:0.65% ▶ 改定後 **1.6%** 事業主:0.8% 被保険者:0.8%

介護保険



予算編成の基礎となった数値

- 介護保険第2号被保険者数……………3,550人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数……………2,462人
- 平均標準報酬月額……………473,612円
- 総標準賞与額(年間合計)……………47.26億円
- 介護保険料率……………1.6%
 - 事業主……………0.8%
 - 被保険者……………0.8%

平成30年度 予算のお知らせ

みなさんご家族の健康をお守りする愛知製鋼健康保険組合の平成30年度予算と事業計画がまとまりましたのでお知らせします。

平成30年度は予算総額23億7,241万1千円で、みなさまご家族の健康づくりをサポートしてまいります。

支出において、全面総報酬移行により後期高齢者支援金が3,503万円も昨年度を上回り、健保財政を圧迫しています。経常収支は6,891万円のマイナスとなるため、今年度も不足分を別途積立金から充当し、対応いたします。

このような状況ではありますが、当健保組合では今年度もみなさまの健康づくりに役立つ、さまざまな保健事業を厳選して実施してまいります。みなさまにおかれましてもこれらの事業を有効に活用し、ご家族が健康な毎日を過ごされ、医療費の節減にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

厳しい健保財政続く…
医療費の節減にご協力ください！

平成30年度 保健事業(健康づくり)

◆ 病気の予防

- 特定健診(年間 40~74歳の被扶養者)
- 特定保健指導(年間)
40~74歳の被保険者・被扶養者が必要な方に保健指導を実施(「動機付け支援」「積極的支援」)
- 法定外健診(定期健診時に実施・被保険者)
 - ◆ 心電図検査/36~39歳
 - ◆ 血液検査/25歳~34歳、36~39歳
PLUS 26~29歳が追加
 - ◆ 眼底検査/40歳以上
 - ◆ C型肝炎検査/30歳
 - ◆ 前立腺がん検査/50-55-60歳(男性)
- 胃検診(定期健診時に実施 30歳以上被保険者の希望者)
PLUS 30歳のみ全員対象
- 大腸がん検診
(定期健診時に実施 35歳以上被保険者の希望者)
PLUS 35歳のみ全員対象
- 乳がん・子宮がん検診
(全豊田地域巡回健診時に実施 女性被保険者の希望者)
- 自宅でできる郵送がん検診(1~3月)
(年内にがん検診を受けていない加入者)
 - ◆ 肺がん検診/40歳以上
 - ◆ 大腸がん検診(便潜血検査)/35歳以上
 - ◆ 胃がんリスク健診(血液検査)/30歳以上
- 全豊田地域巡回健診
(30歳以上の被扶養者と任意継続被保険者本人)
- 人間ドック
(30歳以上の被扶養者と任意継続被保険者本人)
- 脳ドック(50歳以上被保険者と被扶養者の希望者)
- ファミリー歯科健診(被保険者と被扶養者の希望者)
- **NEW** 生活習慣病の重症化予防(秋・冬)
生活習慣病発症者および発症予備群の被保険者対象に開催(健康づくり教室・ICT活用プログラム)

NEW マークは平成30年度の新規事業です。

PLUS マークは平成30年度に対象者を追加する事業です。

- 35歳ターニングポイント生活改善と予防講習会
(35歳の被保険者)
- 25歳ターニングポイント生活改善と予防講習会
(25歳の被保険者)
- インフルエンザ予防接種補助
(秋 65歳以上の高齢者および小学生までの子供)
- 家庭常備薬の斡旋補助(春・秋)

◆ 保健事業のPR

- 機関誌「けんぼだより」配付(年4回)
- **PLUS** 健康づくり応援サイト「PepUp」運営
※未登録の方は、お早めに登録をお願いします!
- 医療給付通知書発行(毎月)
- ジェネリック利用促進のご案内(年4回)
- **NEW** ホームページ(リニューアル版)の運営(随時)
- 前期高齢者家庭訪問指導(随時)
- 法改正等案内の各種パンフレット配付(随時)

◆ 体力づくり

- 職場健康づくり行事補助
- アイチ健歩活動
(4~6月、10~12月に開催)



◆ 心身の保養

- オテル・ド・マロニエ施設契約(年間)
- リゾートトラスト施設利用契約(年間)
- まつみや・はや河・その他施設の利用補助(年間)

健康保険

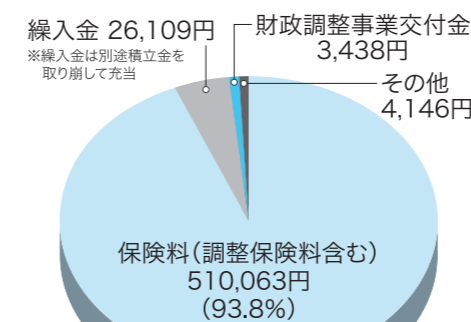


予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数……………4,363人
 - 男……………3,918人
 - 女……………445人
- 平均標準報酬月額……………409,954円
 - 男……………425,895円
 - 女……………269,623円
- 総標準賞与額(年間合計)……………67.53億円
- 平均年齢……………42.53歳
 - 男……………42.78歳
 - 女……………40.29歳
- 被扶養者数……………4,093人
- 被保険者1人当たりの扶養者数……………0.96人
- 前期高齢者加入率……………1.245%
- 保険料率(調整保険料率含む)……………7.90%
 - 事業主……………4.63%
 - 被保険者……………3.27%

予算のあらまし

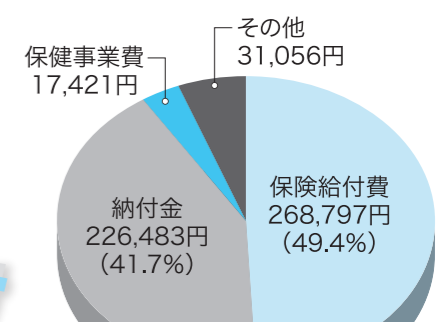
科 目	予算額(千円)
保険料(調整保険料含む)	2,225,407
国庫負担金収入・その他	584
繰入金	113,915
国庫補助金収入	6
財政調整事業交付金	15,000
雑収入	17,499
合 計	2,372,411
事務費	34,589
保険給付費	1,172,760
納付金	988,146
前期高齢者納付金	371,612
後期高齢者支援金	593,067
病床転換支援金	3
退職者給付拠出金	23,464
保健事業費	76,010
還付金	712
財政調整事業拠出金	36,965
連合会費	1,211
雑支出	2,018
予備費	60,000
合 計	2,372,411



収入 543,757円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

被保険者
1人当たりで
見る予算



支出 543,757円

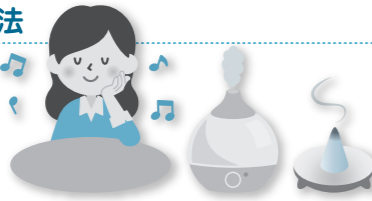
新生活がスタートしました! ~隠れストレスにご用心~

肩こり・腰痛、だるさ・重さ…。なんとなく体調がすぐれないけれど、病院に行くほどでもないし…。

そんな方はストレスが溜まって、自律神経が乱れているかも! ストレスを和らげて自律神経のバランスを整えるためには、興奮状態にする交感神経の働きを弱めて体を休ませ、気持ちを落ち着かせる副交感神経の作用を強くすることが大切です。リラックスできるように心がけた生活を送り、質の良い睡眠をしっかりとすることで体と心の疲労回復につながり、自律神経のバランスも整います。

自律神経を整えるオスめの方法

- ① 気持ちが穏やかになる音楽を聴く
- ② 眠る予定の1時間前にぬるめのお風呂につかる
- ③ アロマの香りでリラックスする
- ④ 呼吸は鼻で。深い呼吸を意識する
- ⑤ 朝日を浴びる。休日でも同じ時間に起きる
- ⑥ 昼寝をするなら午後3時前の20~30分程度に



睡眠の質を良くする食物をとる

眠りを促す トリプトファンを含む食物 ヨーグルト コメ バナナ	副交感神経の働きを高める マグネシウムを含む食物 ナッツ 豆乳	神経伝達に必要な カルシウムを含む食物 牛乳 小松菜 小魚	代謝に必要な ビタミンA・C・Eを含む食物 パプリカ レモン レバー
--	--	--	---

睡眠の質を悪くする習慣を避ける

寝る前はお酒やカフェインの入った飲み物を控える。スマホ・テレビ・PCなどの強い光の刺激を避ける

私たちが生活するうえで、ストレスは避けて通れません。オンとオフを切り替えながら、お気に入りのリラックス方法を見つけて、しっかり睡眠をとり、快適な毎日を送るようにしましょう。

※睡眠状況の乱れは「体や心の病気のサイン」かもしれません。日中の眠気がひどい、早朝に目が覚める、寝汗や激しいいびき、夜中に何度も目が覚めるなどの自覚症状が続く場合は、ひとりで悩まずに専門医に相談しましょう。



ご意見・ご要望は 052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp

家庭常備薬等の補助斡旋・無償配付のご案内

当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配付を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は秋に行います。)

- 対象者** 平成30年4月1日現在、愛知製鋼健康保険組合被保険者の方
- 無償配布** ①GUMデンタルリンス+デンタルペースト ③バンドエイドキズパワーパット } のうち1品を希望者全員に無償配付いたします。
②メンタムザサンパーフェクトUVジェルN ④トップHYGIA除菌・消臭スプレー
- 健保補助** 半額補助方式(健保補助額は上限500円)
※合計金額1,000円未満の場合、購入金額の半額が個人負担。
※合計金額1,000円以上の場合、購入金額から500円を引いた額が個人負担。
- 申込締切** 平成30年5月7日(月) **納品** 平成30年6月上旬予定

同封の申込書に記入して、**アイコーサービス(株)**に提出ください。

異動届をお忘れなく!

就職や結婚など、ご家族(被扶養者)に異動があった場合は、すみやかに「被扶養者(異動)届」の提出と保険証の返却をしていただきますようお願いいたします。

提出期限は異動事由発生後、5日以内です。
ご不明な点は、当健保組合までお問い合わせください。

データヘルス計画が始まります

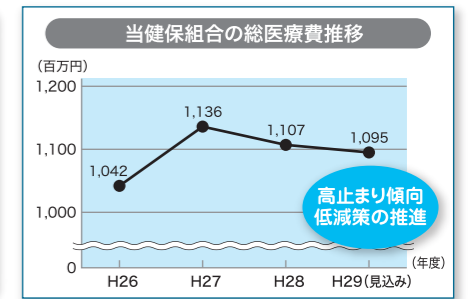
データヘルス計画とは

健診情報等のデータの分析に基づく効率的・効果的な保健事業(健康づくり活動)をPDCAサイクルで実施し、みなさんの「健康寿命の延伸(日常生活に制限のある「不健康な期間」の短縮)」と「医療費適正化」を同時に図るために国が定めた計画です。

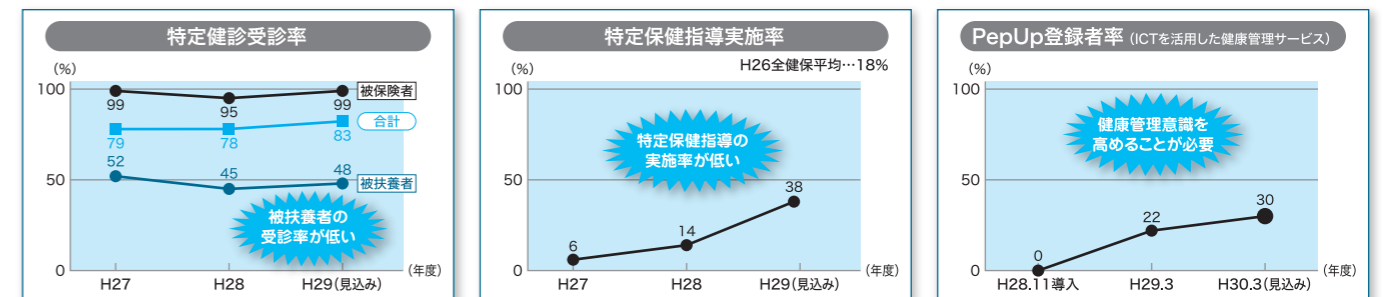
平均寿命と健康寿命の差

男性 9.13年
(平均寿命:79.55歳、健康寿命:70.42歳)

女性 12.68年
(平均寿命:86.30歳、健康寿命:73.62歳)



第1期データヘルス計画(平成27~29年度の3年間)におけるおもな実績と課題



第2期データヘルス計画(平成30~35年度の6年間)への反映

第1期の実績・課題を踏まえて、PDCAサイクルの好循環をさらに加速していきます。

1 長期計画策定にあたっての着眼点

- ICTの積極的活用
- 事業主との**コラボヘルス**(情報共有および課題解決)
- アウトプット【実施量】指標、アウトカム【成果】指標の設定による**目標対実績の見える化**

2 平成35年度到達目標値

	特定健診受診率	特定保健指導実施率	特定保健指導対象者の減少率
アウトプット【実施量】指標	90%以上	55%以上	—
アウトカム【成果】指標	—	—	平成20年度比25%以上

3 平成30年度保健事業のおもな新規・改善計画

課題	対策の方向性	実施事項
被扶養者の健診受診率の低さ	受診勧奨の強化	・連続未受診者への「受診勧奨通知文」の追加 ・有所見者への「精密検査受診勧奨案内文」の送付
保健指導の実施率の低さ	対象者選定方法の見直し	・「厚生労働省基準(メタボ基準)」への変更(H29より) ・事業主「安全衛生委員会」等でのPR、啓発活動
健康管理意識の高揚	ICTを活用した環境整備	・26歳以降の血液検査追加。取り組み結果の可視化 ・PepUp登録率の向上。インセンティブ増加
がん検診の受診率の低さ	段階的に必須化、義務化の推進	・節目年齢での受診義務化制度の導入 ・節目とする年齢を段階的に拡大

※上記以外の新規・改善施策、継続事業につきましては、ホームページ・PepUp・個人宛通知等により、随時ご案内いたします。



みなさまにお願いしたいこと

- ご自身の健康状態には常に興味を持ち、変化に気付いたらその原因について考えてみましょう。
- 1年に一度は必ず健康診断を受診し、ご自身の健康状態を把握する習慣を身につけましょう。
- 保健指導・再検査等の対象者になったら、進んで指導を受けて生活習慣の改善に努めましょう。
- 健康面に不安を感じたら、専門家(健保保健師・会社診療所・かかりつけ医)に相談しましょう。