

平成29年度に実施した 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)
- 保健指導(年間)
被保険者の健診受診者に「情報提供」、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 / 25歳、30~34歳、36~39歳
 - ◆ 血液検査 / 25歳、30~34歳、36~39歳
 - ◆ 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)
- 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)
- 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)
- 自宅でできるがん検診(1~3月)
(年内にがん検診を受けていない勧誘者)
 - ◆ 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
(年間 30歳以上任意継続者と被扶養者の希望者)
- 脳ドック(年間 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)
- 血糖値改善セミナー
(血糖値が高めの被保険者およびその被扶養者の希望者)
- 健康づくり教室(年間)
生活習慣病発症および発症予備群の被保険者対象に開催

- 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)
- 健康づくり応援サイト「PepUp」運営(随時)
- 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)
- ホームページの運営(随時)
- 前期高齢者家庭訪問指導(随時)
- 前期高齢者健康表彰(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

- 健康づくり行事補助(年間)
- アイチ健歩活動(4~6月、10~12月に開催)
(参加者のうち目標達成者に記念品を配付)

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)

その他

- 医療費控除の電子申告(e-Tax)用データの提供

健康保険「扶養調査」にご協力ください

当健保組合に加入している被保険者(ご本人)のみなさんの被扶養者(扶養家族)について毎年調査を実施しています。この調査は、適正な保険給付を目的として国から義務付けられて行う調査です。お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。



- 扶養調査対象 / 父母・子供(19歳以上)・配偶者(税法上の控除対象配偶者は除く)
- 日程 / 調査票を7月下旬に発送しますので、8月31日までにご回答ください。

被扶養者の条件とは

- ①被保険者と被扶養者との間に生計維持関係があること
- ②年収が130万円未満(60歳以上または障害認定を受けている場合は180万円未満)であること
- ③被保険者と同居していること
- ④別居の場合は被保険者からの援助(銀行等への振込み実態)があること 等

もしも、上記の条件をみたさない状態で、健康保険証を不正に利用した場合は、過去にさかのぼって健保負担分の医療費を被保険者に請求することがありますので、いつも状況把握に努めてください。

平成29年度 決算のお知らせ



健康保険

平成29年度 決算のあらまし

科 目	決算額(千円)
収入	
保険料(含調整保険料)	2,144,769
国庫負担金収入	599
繰入金	249,082
国庫補助金収入	11,401
財政調整事業交付金	16,542
雑収入	23,432
合 計	2,445,825
支出	
事務費	28,632
保険給付費	1,088,728
{ 法定給付費	1,063,259
{ 付加給付費	25,469
納付金	1,070,423
{ 前期高齢者納付金	475,767
{ 後期高齢者支援金	562,029
{ 病床転換支援金	3
{ 退職者給付拠出金	32,618
{ 老人保健拠出金	6
保健事業費	69,201
還付金	758
財政調整事業拠出金	35,015
連合会費	1,145
雑支出	1,297
合 計	2,295,199
収入支出差引額	150,626千円

健康保険組合現況(年間平均)

- 被保険者数 4,272人
男 3,842人
女 430人
- 平均標準報酬月額 406,214円
男 421,744円
女 263,506円
- 総標準賞与額(年間合計) 6,375,577千円
- 平均年齢 42.65歳
男 42.89歳
女 40.49歳
- 前期高齢者加入率 1.28%
- 保険料率(含調整保険料率) 7.90%
事業主 4.63%
被保険者 3.27%

経常収支でマイナスを計上... 医療費の適正化が課題

平成29年度の決算は、一般勘定で収入総額24億4600万円、支出総額22億9500万円で、収支差引額は1億5100万円となりましたが、経常収支差引額においては1億2600万円の赤字決算となりました。赤字額は昨年度より3300万円近く増加し、健保財政は依然厳しい状況が続いています。

収入では、保険料収入が昨年度より8000万円増加したものの、高齢者の医療費を支えるために拠出している納付金が1億2200万円の大幅増となりました。保険料収入と納付金の差が94%を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。

このように厳しい状況ではありませんが、当健保組合では今年度も効率的な事業運営と、健康づくりに役立つさまざまな事業を厳選して実施し、みなさんとご家族の健康管理のお手伝いをしてまいります。みなさんにおかれましては、当健保組合の保健事業を有効にご活用いただき、ジェネリック医薬品の利用、また、医療費に対するコスト意識に基づく適正受診で、医療費の節減にご協力賜りますようお願い申し上げます。

介護保険

平成29年度 決算のあらまし

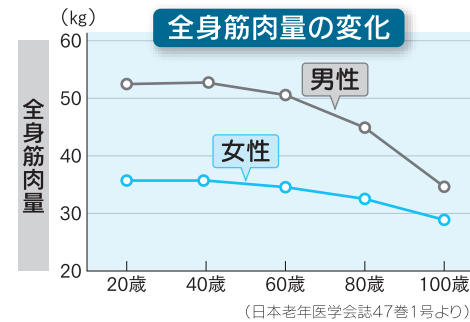
科 目	決算額(千円)
収入	
介護保険収入	243,123
繰越金	20,552
雑収入	1
合 計	263,676
支出	
介護納付金	261,000
介護保険料還付金	125
合 計	261,125

決算の基礎となった数値(年間平均)

- 介護保険第2号被保険者数 3,563人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,441人
- 平均標準報酬月額 471,855円
- 総標準賞与額(年間合計) 4,504,050千円
- 介護保険料率 1.30%
事業主 0.65%
被保険者 0.65%

若いうちから対策を! ロコモティブシンドロームの恐怖 ~貯筋のススメ~

みなさんは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか? この通称「ロコモ」は、加齢とともに骨・筋肉・関節などが衰え、歩行や日常生活が困難になる状態をいいます。体の動きが悪くなると、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高くなり、やがて脳梗塞・心筋梗塞などの原因になります。



筋肉量は20~30代が一番多く、40~50代で徐々に骨や筋肉が弱まり、日常生活の中で体の衰えを感じやすくなります。60代以降、思うように動けなくなってしまうことも!!

太りやすくなった、体力が落ちた、肩こり・腰痛が辛い...と感じてきたら、筋肉量が減っているかもしれません!



CHECK ▼ まずは簡単な「ロコモ度チェック」で現状確認してみましょう ▼

- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難(1Lの牛乳パック2個程度)
- やや重い家事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片足立ちで靴下やストッキングが履けない
- 歩く速度が遅くなったと感じる
- 15分以上の歩行が困難
- 何も無い平坦な場所でよくつまずく
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする

食事 5大栄養素をバランスよく!

体を動かす

- 糖質
- たんぱく質
- 脂質

体の調子を整える

- ビタミン
- ミネラル

運動 水分補給を忘れずに!

車よりも 今より10分プラスして動く

ストレッチ・筋トレ ラジオ体操 ウォーキング

自転車 歩く

※食事は1日3食摂りましょう。
※運動の2・3時間前、おにぎりやバナナなど糖質の多いものを摂りましょう。運動後はチーズや果物などのたんぱく質やビタミンを摂りましょう。

☆健康は一日にして成らず...日頃から少しずつ手軽な運動習慣を持ち、骨や筋肉に刺激を与えて資金同様、「貯筋」を続けて、強く丈夫な体を維持しましょう。

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

自分の健康状態を正しく知る PepUpで健康診断の結果を見よう!

健康値を時系列で見ることで、注意が必要なポイントがわかります。
見られる項目 肥満度・血圧・血糖・脂質・腎臓・肝臓・尿酸値

過去の健診結果から、自分の健康年齢を知ることができます。健康年齢が実年齢を超えないように、健康管理をしましょう。

平成30年秋 けんぽれんあいち 健康ウォークを開催します!

国宝犬山城から中山道鶴沼宿を歩く、見どころいっぱいコースです

日時 平成30年10月6日(土)

受付時間 8時30分~10時30分(受付後随時スタート)

※詳細の発表、申込受付は8月下旬を予定しております

参加賞 Pepポイント(1,000ポイント/人)

★ご家族の方のポイントは被保険者へ付与。

★抽選、粗品もあります。

犬山市 約8.5km



特定健診・特定保健指導 事業が第3期に入りました

特定健診・特定保健指導とは...

40~74歳までの公的医療保険加入者全員が対象で、国より義務付けられた事業です。メタボリックシンドロームに着目し、その要因になっている生活習慣病を改善するために健診および保健指導を行い、生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的としています。

被保険者

定期健診もしくは人間ドック(30歳以上の任継の方)を受けましょう!

被扶養者

地域巡回健診、人間ドック、婦人健診(30歳以上)を受けましょう!

特定健診・特定保健指導の実施目標

国の実施目標		第1期(H20~H24)	第2期(H25~H29)	第3期(H30~H35)
特定健診		78.4%	90%	90%
特定保健指導		45%	60%	55%
全国の状況	健診	72.6%(H24)	76.2%(H27)	—
	保健指導	22.5%(H24)	22.5%(H27)	—
当健保組合の状況	健診	62.7%(H24)	77.9%(H28)	—
	保健指導	6.5%(H24)	13.4%(H28)	—

※平成29年度実施分から全被保険者の実施率が厚生労働省から実名で公表されます。当健保組合は第3期で、国の実施目標達成を目指しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

当健保組合では健康診断結果に基づき、下記の保健指導を実施しています

健診は年1~2回の健康度チェックですが、受診したら終わりではありません。健診結果には現在のみなさんの健康度に応じた判定がされていますので、判定項目・基準を確認し、問題があればすぐに行動をおこしましょう!

保健指導の案内を受け取った方は、積極的に参加しましょう!

茂木保健師

保健指導の種類	指導方式	指導実施者	指導対象者	選定方法	実施時期
① 産業医指定者 保健指導	個別面談	茂木保健師	愛知製鋼従業員	過去3年の健診結果で改善傾向がみられない方	5~12月頃・通年
② 特定保健指導 (レッドカード・イエローカード面談)	個別面談・集団教室	あいち健康の森(健康支援事業室)	愛知製鋼従業員(40歳以上)	国の基準に従った判定により、生活習慣病の発症リスクがあると判定された方	9~10月(6ヵ月間)
	個別面談	SOMPO リスケアマネジメント	愛知グループの従業員(40歳以上)		各社の状況に合わせ、秋以降で開始(6ヵ月)
	個別面談・集団教室	あまの創健 他	被扶養者(40歳以上)		健診実施状況により通年
③ 特別保健指導	参加型集団教育	あいち健康の森(健康開発部)	愛知グループ従業員	生活習慣病の発症リスク・重症化リスクの高い方	11~12月
④ ぶちっとセミナー	参加型集団教育	ケーシップ	従業員とその家族(女性)	HbA1c値が6以上の方	通年
⑤	25歳セミナー	あいち健康の森(健康開発部)	愛知グループ従業員	25歳・35歳到達者 入職時の状況により選定	委託業者様との打ち合わせにて、毎年設定
	35歳セミナー	あいち健康の森(健康開発部)	愛知グループ従業員		

※このほかに、国への協力事業等の保健指導もご案内させていただくことがあります。

当健保組合加入者の生活習慣病の受療状況

生活習慣病受療率は、40代から増加しています(右グラフ)。若いうちから健康づくりを心がけ、生活習慣病の発症を予防しましょう。また、現在治療中の方は、医師の指示を守り、通院・服薬を継続して病気がこれ以上増えないように生活習慣の改善にも取り組みましょう。

