

お知らせ 4月から保険料率が上がります

健康保険料率

2019年3月まで 7.9% (被保険者3.27% 事業主4.63%)

2019年4月から **8.9% (被保険者3.68% 事業主5.22%)**

2011年度より8年間維持してきた保険料率ですが、今年度末には当組合の積立金額が料率改定を実施すべき基準額を下回る見込みです。健保組合といたしましては、財政健全化のため、やむを得ず4月以降の保険料率を改定(アップ)させていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

みなさんの保険料の目安(1ヵ月当たり)

◆標準報酬月額が410,000円の場合

前	13,407円/月
後	15,088円/月

1,681円/月の負担増になります。



平成31年度 保健事業



病気の予防

※年齢は年度末年齢

- **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** / 19歳~34歳、36~39歳
- **PLUS** 19~24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) 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) 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)
- **歯科健診**(被保険者と被扶養者の希望者)
- **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31年度の新規事業です。
- **PLUS** マークは平成31年度に対象者を追加する事業です。

- **NEW** 節目年齢 生活習慣病予防講習会 (25歳の被保険者全員) (30歳、35歳、40歳時は高リスク者を指名)
- **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「けんぽだより」**配付(年4回)
- **PLUS** 健康づくり応援サイト「PepUp」運営
- **アイチ健歩**(春・秋)(4~6月、10~12月)
- **NEW** 健診値改善チャレンジ(春or秋)
- **NEW** 健康クイズチャレンジ(春)
- **体重測定チャレンジ**(冬)
- **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**
- **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)
- **けんぽれんあいち健康ウォーク**(4月、10月の第1土曜日)

※職場健康づくり行事補助は、継続的な運動習慣の定着を目的とした「PepUp事業」へのシフトに伴い今年度より廃止しました。

心身の保養

- **ホテル・ド・マロニエ施設利用契約**(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)
- **NEW** トヨタエンタープライズ社運営 公共の宿利用契約(年間)

平成31年度 予算のお知らせ

高齢者医療費のさらなる負担増大!

保険料率改定するもなお厳しい健保財政 医療費節減のための健康づくりにご協力ください!

健康保険

科 目	予算額(千円)
保険料(調整保険料含む)	2,469,033
国庫負担金収入・その他	585
繰 入 金	283,224
国庫補助金収入	505
財政調整事業交付金	15,000
雑 収 入	20,733
合 計	2,789,080
事 務 費	30,330
保 険 給 付 費	1,175,533
納 付 金	1,409,023
前期高齢者納付金	814,562
後期高齢者支援金	594,402
病床転換支援金	3
退職者給付拠出金	56
保 健 事 業 費	73,527
還 付 金	765
財政調整事業拠出金	36,660
連 合 会 費	1,219
雑 支 出	2,023
予 備 費	60,000
合 計	2,789,080

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数4,380人
 - 男3,919人
 - 女461人
- 平均標準報酬月額409,647円
 - 男426,131円
 - 女269,605円
- 総標準賞与額(年間合計)64.51億円
- 平均年齢42.23歳
 - 男42.55歳
 - 女39.52歳
- 被扶養者数4,053人
- 被保険者1人当たりの扶養者数0.94人
- 前期高齢者加入率1.361%
- 保険料率(調整保険料率含む)8.90%
 - 事業主5.22%
 - 被保険者3.68%

みなさんと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31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31年度は予算総額27億8,908万円で、みなさんとご家族の健康づくりをサポートしてまいります。今年度は国へ納める「前期高齢者納付金」の激増が見込まれるため、保険料率を左記の通り改定します。これにより保険料収入は増加しておりますが、経常収支は2億4,298万3千円のマイナスとなり、厳しい予算編成となりました。

大変厳しい状況ではありますが、今年度も限られた財源で加入者のみなさんの健康をお守りするため、厳選した内容で保健事業を実施してまいります。みなさんにおかれましても、保健事業の活用はもちろん、生活習慣の改善や疾病予防など日頃の健康づくりを意識していただき、医療費の削減にご理解とご協力をお願い申し上げます。

介護保険

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	305,909	121,344
国庫補助金受入	1	—
雑 収 入	2	—
合 計	305,912	121,345
介護納付金	301,299	119,516
介護保険料還付金	100	40
積 立 金	4,513	1,790
合 計	305,912	121,345

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

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2,445人
- 平均標準報酬月額483,344円
- 総標準賞与額(年間合計)44.96億円
- 介護保険料率1.6%
 - 事業主0.8%
 - 被保険者0.8%

春バテ注意報発令! ~新年度がはじまりました~

やる気が出ない、ぼんやりする、眠い、だるい、腰が痛い、便秘が続いておなかも苦しい…。

その不調、自律神経*の乱れからくる「春バテ」の可能性アリ!

春になると高気圧と低気圧が頻繁に入れ替わり、気象状況が目まぐるしく変化するので、寒暖差も激しく、体に負担がかかるので体調を崩しやすくなります。

また、入学、就職、異動、転勤など大きな節目となる行事が重なり、たとえ、それがうれしい変化であっても体や心は緊張して、交感神経のスイッチが入りっぱなしに。今回は、そんな「春」を乗り切るための工夫をご紹介します。

※自律神経とは…血管、汗腺、消化器や循環器など、体中のすべての器官をコントロールしている神経。
交感神経(活動モード)と、副交感神経(リラックスモード)の2種類に分けられます。
この働きが乱れると、さまざまな体の不調が起きてしまいます。

副交感神経のスイッチを入れる方法

- ①仕事が終わったらネクタイをゆるめる、時計を外すなど、自分なりの「オフ」のスイッチを入れる習慣を持つ。
- ②炭酸入浴剤を入れてぬるめ(38~40度)のお湯に10分程度の入浴でリラックスモードに。
- ③首もとを温めて血流を促す。
シャワーだけの入浴時でも首もとをしっかり温める。
蒸しタオルをあててもOK。
- ④目の周りには副交感神経の働きを優位にする細胞がたくさんあるので、アイマスクなどで温める。
※花粉症等の方は控えましょう。
眼科系疾患をお持ちの方は医師にご相談ください。
- ⑤その他 ハーブティーを飲む、深呼吸、ヨガ、アロマオイルでマッサージしたり好きな音楽をきく。

【おススメのつぼ押しポイント】

- 「印堂」:眉間の真ん中のツボ。
2本の指で軽くトントンする。
- 「神門」:手首の付け根、小指下のしわの下のツボ。
左手から3~5秒押し。動悸・イライラに。

※眠れない、眠りが浅い、動悸がする、楽しくない、などの症状が2週間以上続いている場合は、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

自律神経の乱れを防ぐ方法

- ①体を冷やさないように!
お花見シーズンはまだまだ冷えます。
厚手のコートやマフラーなどを準備し、「外から」しっかり防寒。首はもちろん、おなかや腰に温熱シートを貼ってから出かけるのも忘れずに。
- ②寝る前3時間は、強い光を浴びないように。
コンビニの照明やブルーライトの光を避ける。
- ③寝る3時間前の過食、飲酒、喫煙、激しい運動は避ける。

夜に副交感神経のスイッチを入れて体をしっかり休めることが大事!

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31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**
- ①第一三共/シルクスターホワイト(50g)+デンタルケア歯ブラシ2本
 - ②立石春洋堂/虫よけジェルクールポンプ(80g)
 - ③ライオン/冷えピタ大人用(16枚)+子供用(16枚)
 - ④アサヒグループ/ディアナチュラ カルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミンD(180粒)
のうち1品を希望者全員に無償配付いたします。

健保補助 半額補助方式 ※合計金額1,000円未満の場合、購入金額の半額が個人負担。
(健保補助額は上限500円) ※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31年5月7日(火) **納品** 平成31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。

4月中旬より ホームページから保健事業の一部申込ができるようになります!!

2019年度4月中旬より、今まで申込用紙に記入いただいておりました、「けんぼれんウォーク」「契約保養所」「人間ドック」の各種申込を、ホームページ上で行うことができるようになります。それぞれに必要な項目を選択もしくは入力いただく形式となっており、非常に簡単に申込が可能になります。

愛知製鋼健保組合

愛知製鋼健康保険組合

健保のしくみ 健保の給付 保健事業 各種手続き よくある質問

保健事業申し込み

人間ドック

以下の項目にご入力いただき、「確認画面へ」ボタンをクリックしてください。
※は必須項目です。

健康年齢測定結果表

氏名 性別 年齢 本人(被保険者)

保険証番号 ※ (保険証を写し、半角数字で入力してください)

代表者氏名 ※ 姓 名

会社名 ※ 選択して下さい

所属部署 ※

連絡先 ※ (ハイフンなしでもかまいません) ※所属の正確な番号を必ず入力してください

内線番号

主入力項目

人間ドック

受診する健診機関と受診予定日、受診項目とオプションの有無を選択いただきます。

けんぼれんウォーク

会社名や所属部署など、必要項目はもちろんのこと、団体での申し込みも可能です。

契約保養所

当健保組合が契約している保養所を選択していただき、必要項目を入力いただきます。
※リゾートトラストの契約施設は対象外です。

みなさん、是非とも
ご活用ください!!

スマートフォンでも
ご覧いただけます。

2019年度 健康チャレンジの紹介

年齢は誰もが平等に1年1歳 年をとります。
PepUp はあなたの健康年齢を若返らせます。

チャレンジに参加して、ポイントを獲得しよう! 2019年度は年間3,000ポイント獲得のチャンス!!

- 4月~ 健診値改善チャレンジ...500P
- 4月~ アイチ健歩活動...700P
- 8月~ 健康クイズチャレンジ...500P
- 10月~ アイチ健歩活動...700P
- 連続目標達成...100P
- 12月~ 体重測定チャレンジ...500P



☆PepUpは、健診データや医療費通知、日々の歩数記録の確認ができたり、各自の健康状態に関連した「健康情報」を入手できる健康づくり応援サイトです。

PepUpをご登録されていない方には、再度案内をお送りしておりますのでご登録をお願いします。(2019年3月発送済)

※スケジュールは変わる可能性があります。