

スマイル Smile

健保だより

令和5年
秋号

AUTUMN

- P2 令和4年度決算のお知らせ
- P3 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう
- P4 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ
- P5 1人よりもモチベーションを維持しやすい

- P6 禁煙できたら、
増える時間とお金を想像してみよう、ほか
- P7 インフルエンザを予防しましょう
- P8 ヘルスアップキャンペーン開催



令和4年度決算のお知らせ

令和5年7月7日に第145回組合会が開催され、令和4年度決算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

一般勘定事業収支は、収入15億32百万円（経常収入14億54百万円）に対し、支出14億81百万円（経常支出14億58百万円）となり、51百万円の黒字（経常収支4百万円の赤字）となりました。

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
健康保険収入	1,451,949	事務費	32,557
その他経常収入	1,887	保険給付費	760,192
経常収入合計	1,453,836	納付金	627,166
別途積立金繰入	39,499	保健事業費	36,054
調整保険料収入	22,649	その他経常支出	2,112
財政調整事業交付金等	15,590	経常支出合計	1,458,081
収入合計	1,531,574	財政調整事業拠出金等	22,523
		支出合計	1,480,604

収入

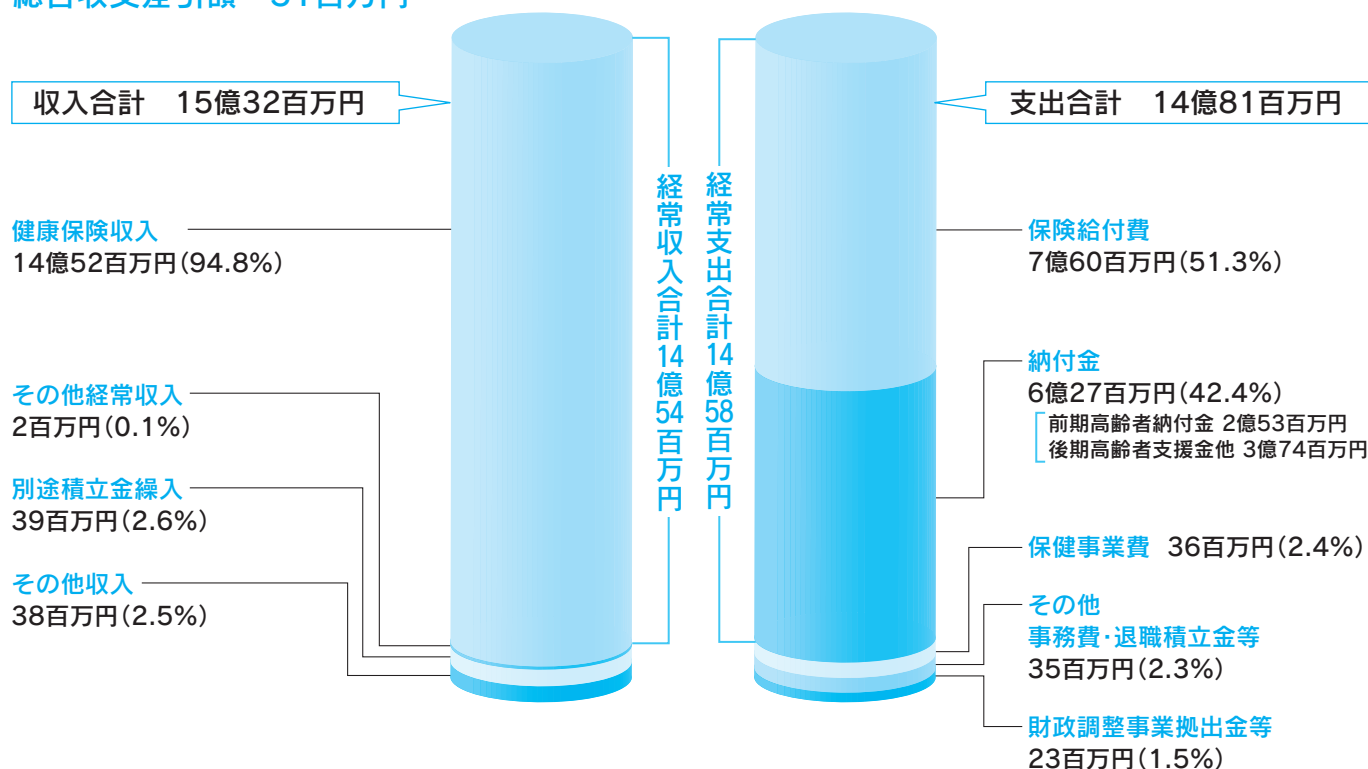
健康保険収入は昨年度より0.1%減少し14億52百万円となりました。収入合計では、別途積立金の繰入れが39百万円(対前年▲57百万円)で賄えたことで昨年度より66百万円減の15億32百万円となりました。

支出

保険給付費は昨年度より6.5%増加し7億60百万円、納付金・支援金は昨年度より19.0%減少し6億27百万円となりました。支出合計では、昨年度より1億1百万円減の14億81百万円となりました。

グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 ▲4百万円
総合収支差引額 51百万円



介護勘定（介護保険）

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
介護保険料収入	232,489	介護納付金	221,177
		介護保険料還付金	87
収入合計	232,489	支出合計	221,264

介護保険については、保険料率（18%）を前年度より据え置いているため、収入は前年度とほぼ同額の2億32百万円、介護納付金は3.8%増加して2億21百万円となり、収支は11百万円の黒字となりました。その結果、介護準備金残高は67百万円となり、準備金保有率は380.9%となりました。



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

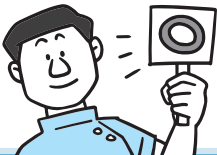
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

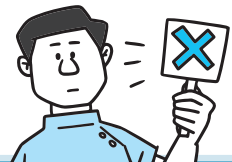
*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

* 仕事・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

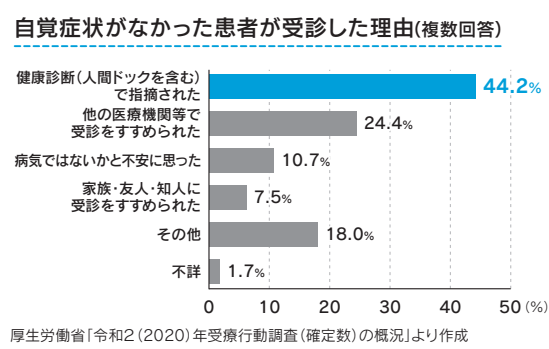
本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。



健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ


健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう!

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか? すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

ダイエットは
明日から～!



モチベーションアップ↑



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。





禁煙できたら、 増える時間とお金を 想像してみよう



1箱の値段、1回にかかる時間はわずかでも、長期間にわたれば無視できないコストになります。今やめれば、将来かかるであろうコストは、これから自由に使えるものに転じます。計算すれば、タバコがやめたくなくなるかもしれません。

**タバコを吸っている時間
= 約8.5カ月間**

- ✓ 1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることとなります。
- ✓ 365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。
- ✓ 8.5カ月間は、ちょっとした趣味が上達したり、資格が取れたり、人生が豊かになるために十分な時間です。

2日に1箱ペースで、
あと20年タバコを
吸い続けたとすると...

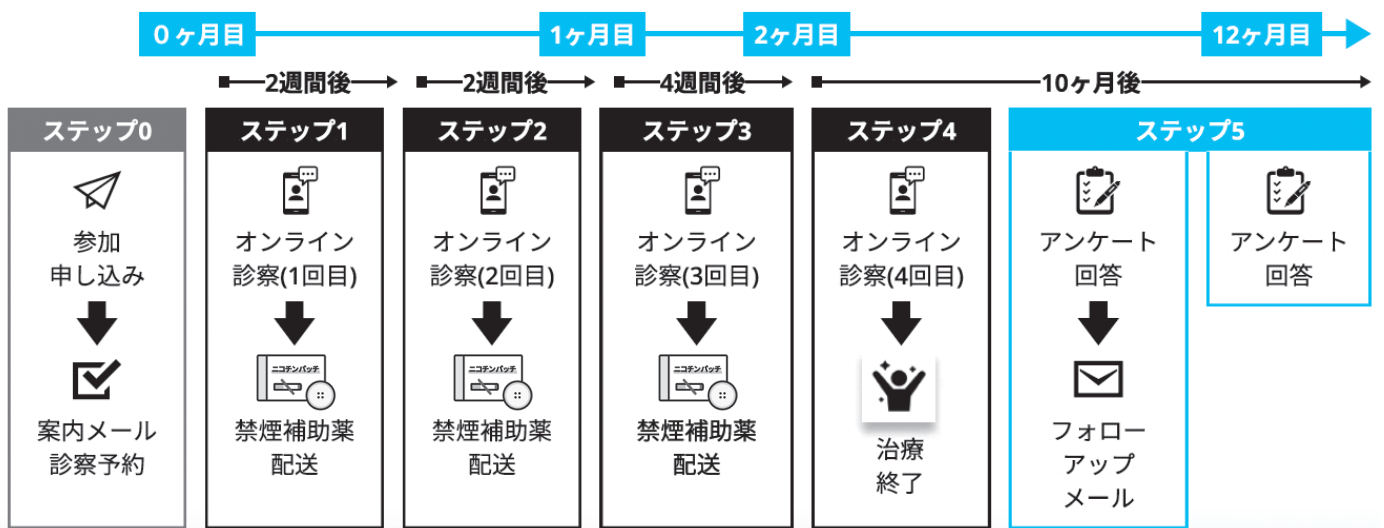


**タバコに使うお金
= 182万5,000円**

- ✓ 2日で1箱500円とすると、1年で9万1,250円、20年で182万5,000円をタバコに費やしていることとなります。
- ✓ 182万5,000円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。
- ✓ 20年前に比べてタバコの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることとなります。

2023年度オンライン診療による
禁煙プログラム(無料)への参加者を募集しています。(先着10名)

オンライン禁煙プログラムの流れ・内容



参加費用 無料

●お申し込みはこちらから サイトURL → <https://bit.ly/37e1Ut6>



インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。

しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン） ※流行を予測して選定されます。

A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

B型株 B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！

日常生活でも引き続き実践しましょう。



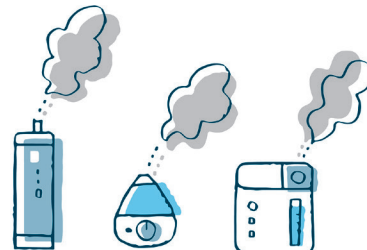
OK 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



インフルエンザ予防接種への助成

被保険者のインフルエンザ予防接種費用を助成します。

昨季は季節性インフルエンザの流行は見られませんでした。今年は地域によって流行が見られます。健保組合では、被保険者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っていますので、積極的に接種することをお勧めします。

実施概要

【対象者】被保険者（被扶養者（ご家族）は対象外）

【助成額（給付額）】2,000円（実費限度（自治体等から助成がある場合は助成額控除後の実費））

【接種期間】2023年10月1日～2024年1月31日

【申請方法】マイヘルスウェブ（MHW）から申請

- マイヘルスウェブ（MHW）の登録がお済みでない方は事前に登録をお願いします。
- 申請には「インフルエンザ予防接種代」の旨が記載された領収証が必要になります。
- 領収証はイメージデータ（jpg・jpeg・png・gif・bmp(PDFは不可)）にしてMHWにアップロードします。

※職場で集団接種を行う場合は、職場ごとの指示に従ってください。

ヘルスアップキャンペーン開催

スポーツの日から 運動習慣・生活改善！！



ヘルスアップキャンペーン実施要領

参加対象者 共栄火災健康保険組合の被保険者および被扶養者

実施期間 10月9日（月）～11月7日（火）

実施種目 運動編「ウォーキング」「ストレッチ」「筋トレ」、生活編「禁煙」「節酒」「睡眠」

申込期間 9月22日（金）～10月8日（日）

申込方法

①ウォーキングの申込み

<被保険者> MY HEALTH WEB（以下「MHW」）に表示されている歩Fesのバナーをクリックしてエントリーを行ってください。チームの作成・チームへの招待・チームへの参加もMHWの歩Fesで行います。

<被扶養者（ご家族）> 健保組合HP（<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>）より「エントリーシート」をプリントして必要事項を記入のうえ、健保組合宛（下欄参照）に提出してください。ただし、「エントリーシート」による申込みの場合、チーム戦には参加できません。

②ウォーキング以外の申込み

健保組合HP（<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>）より「エントリーシート」をプリントして必要事項を記入のうえ、健保組合宛（下欄）に提出してください。



各種目の目標

運動編	ウォーキング	200,000歩（1日8,000歩までしかカウントしません。）
	ストレッチ	〔ストレッチ1セット×3回〕または〔ラジオ体操〕を25日
	筋トレ	〔スクワット10回×3セット〕または〔腹筋or腕立て伏せ10回〕を25日
生活編	禁煙	30日間禁煙
	節酒	休肝日9日
	睡眠	1日6時間以上睡眠を25日

参加いただいた方に参加賞、目標達成された方に達成賞（抽選）などの賞品を進呈いたします。

MY HEALTH WEBはこちらから

スマートフォン、タブレットからは

■アプリストア[App Store][Google Play]から「MY HEALTH WEBアプリ」をダウンロード。（タブレット端末にも対応）



Download on the App Store

対応OS:iOS8.0以降



GET IT ON Google Play

対応OS:Android OS 5.0以降



パソコンからは

健保組合HP

（<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>）の左下のバナーをクリック

