

2019年度の保健事業をお知らせします

健保ホームページで新しい情報や事業の詳細を随時発信しています。 <http://www.fujikenpo.or.jp/>

◆ 病気予防のために (年齢は2019年3月31日現在)

NEW 健診を受けたご家族の方にも「健康年齢通知」を発行します

成人病健診の対象でない女子社員・奥様も補助が受けられます

対象者のご家庭を専門スタッフが訪問し健康相談や治療のアドバイスを行っています

健診	対象者		実施期間	補助額
成人病健診 人間ドック	本人	30歳の被保険者 35歳以上の被保険者	4月～7月 (契約外機関は6月まで) 女性の家族対象 巡回健診は 8月～12月	成人病健診 20,000円まで 前立腺がん検診 2,000円まで (50歳以上の男性)
	家族	35歳以上の被扶養配偶者 39歳以上の被扶養者		
乳がん検診 子宮がん検診	本人	女性被保険者全員	年間	あわせて 5,000円まで
家族	女性被扶養配偶者 39歳以上の女性被扶養者			
脳ドック	50歳以上の被保険者・被扶養配偶者 (受診条件を満たしていれば50歳未満も受診可)		年間	23,000円まで
肺ドック	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)		年間	5,000円まで
歯科健診	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)		・愛知県歯科医師会加盟 の歯科医院は5月～1月 ・ファミリー歯科健診 [※] は 11月(予定)～3月	健診分は無料
海外駐在者・出向者健診	海外在住の被保険者・被扶養配偶者 (年齢制限なし)		年間	全額 (健保指定健診機関)
インフルエンザ 予防接種の補助	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)		10月1日～12月10日	1,000円まで
特定保健指導	被保険者・被扶養者 (40歳以上でメタボのリスクが高い方 (被保険者は35歳以上))		年間	—
前期高齢者への 訪問保健指導	65歳～74歳		年間	—
健康食品・医薬品の斡旋				

※ファミリー歯科健診は、土曜・日曜に公共の施設で実施する集団健診です。

◆ 保健指導活動

- 健保だより[春・秋]
- 医療費のお知らせ[毎月]
- つよい子になるぞ!! キャンペーン[10～12月]
- みんなでちょこやせハッピーキャンペーン[10～11月]
- 保健指導・相談[年間]
- 要治療者への受診勧奨通知[年間]

◆ 心身のリフレッシュに

● 「ラフォーレ倶楽部」がご利用できます
ラフォーレ倶楽部には、リゾートホテルとしてリニューアルした施設が多数あり、会員料金と健保の補助でお得に利用できます。お食事・ゴルフ・トレッキング・観光など心身リフレッシュにご活用ください! お得な情報はラフォーレ倶楽部のホームページで公開しています。
(<https://www.laforet.co.jp/>)
アプリを利用いただくとさらにお得な情報がご覧いただけます。
(利用方法)
ご自身で電話やウェブで予約してください。
手続きなどの詳細は健保HPでご確認ください。

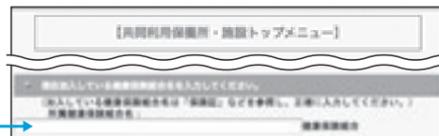


● 「共同利用保養所等施設」もご利用できます
健保連本部に登録されている施設を利用できる制度です。

(利用方法) 「共同利用保養所等案内」にアクセス

<http://hoken.kenporen.or.jp/> (保養所等) をクリック

全角大文字で「FUJI」と入力してください



◆ 体力づくりに

- けんぼれんあいち健康ウォーク参加
開催日: 4月6日(土)・10月5日(土)
- あいち健康プラザ1日実践型健康づくり教室
開催予定日: 9月28日(土)、11月16日(土)
- 個別に参加できる健康づくり教室「日帰りマイプラン」[年間]
(詳細はHPなどで広告予定です)

2019年度予算と事業計画

保健事業を活用し、健康な一年を!

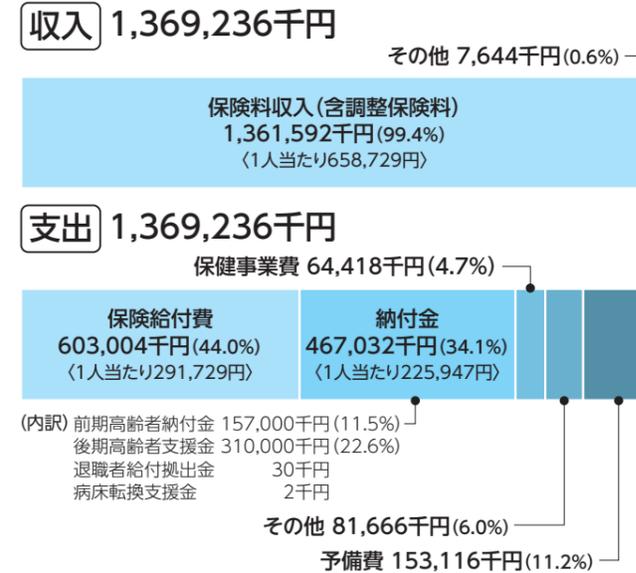
当健康保険組合の2019年度予算は13億6,923万6千円、被保険者一人当たり66万2,427円で皆様の健康をお守りすることになりました。

今年度も黒字を見込んでいますが、高齢者医療制度への納付金や医療費が今後も増加することが予想され、決して予断を許しません。

当健康保険組合では今年度も皆様やご家族の健康づくりに役立つ保健事業を厳選して実施してまいります。これらの事業を活用し、ご家族ともども健康な一年を過ごしていただきますようお願いいたします。

健康保険

2019年度予算をグラフで見ると



予算の基礎となった数字(健康保険)

● 被保険者数	2,067人	(2,030人)
〔男〕	1,777人	(1,746人)
〔女〕	290人	(284人)
● 平均標準報酬月額	432,945円	(425,000円)
〔男〕	457,207円	(450,000円)
〔女〕	281,799円	(281,000円)
● 平均年齢	42.16歳	(41.84歳)
〔男〕	42.61歳	(42.35歳)
〔女〕	39.54歳	(38.71歳)
● 被扶養者数	2,595人	(2,589人)
● 扶養率	1.28人	(1.29人)
● 前期高齢者加入率	1.55%	(1.32%)
● 保険料率	千分の98.00	(千分の98.00)
〔事業主〕	千分の52.92	(千分の52.92)
〔被保険者〕	千分の45.08	(千分の45.08)

()は2018年度の基礎数値

介護保険

予算のあらまし

	科目	総額(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)
収入	保険料	134,446	108,599
	繰入金	18,602	15,026
	国庫補助金受入	1	1
	雑収入	1	1
	計	153,050	123,627
支出	介護納付金	150,000	121,163
	介護保険料還付金	50	40
	予備費	3,000	2,423
	計	153,050	123,627

予算の基礎となった数字(介護保険)

● 介護保険第2号被保険者数	1,860人
(40～64歳の本人・家族)	
● 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,238人
(40～64歳の本人)	
● 平均標準報酬月額	494,912円
● 介護保険料率	千分の14.00
〔事業主〕	千分の7.56
〔被保険者〕	千分の6.44

「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」 を持ちましょう

「かかりつけ医」を持ちましょう

普段からあなたの健康状態を把握し、精密検査や入院が必要になれば、専門医のいる大きな病院を紹介してくれる医師。それが「かかりつけ医」です。選び方のポイントとしては、

- ① 自宅近くで通いやすいこと。
- ② 「何でも気軽に話せる」相性の良い医者を選ぶ。
- ③ わかりやすい言葉で説明してくれる。
- ④ 必要なときに専門医を紹介してくれる。
- ⑤ 家族構成に合わせて必要な診療科を選ぶ。

子どものいる家庭であれば内科を基本に小児科、耳鼻咽喉科に加え、母親の健康をサポートしてくれる産婦人科を選んでおきたいものです。若い女性の独り暮らしであれば、内科よりも産婦人科を基本にするのがよいかもしれません。また、歯科のかかりつけ医もいるとよいでしょう。

いずれにしても、病気になってから大きな病院に行くべきかどうか悩まないためにも、日頃から自分や家族の健康を管理してくれる「かかりつけ医」を持つことが大切です。



「かかりつけ薬局」も大切です

薬の飲み合わせや副作用によるトラブルを防ぐため、一つの薬局で管理してもらったほうが安心なので「かかりつけ薬局」を持つことも大切です。また、6ヵ月以内に同一薬局を利用した場合、「お薬手帳」を持って行くと、薬代が安くなるケースがあります。

被扶養者資格調査にご協力ください

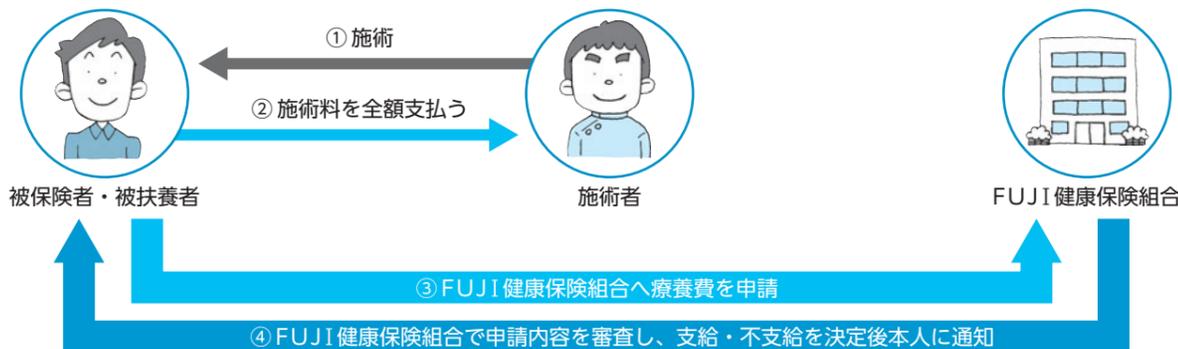
当健保組合では、被扶養者の適正化を図るため、外部委託により被扶養者の資格調査を実施します。調査の対象となる被保険者の方には調査票をお送りします(本年、秋頃実施予定)ので、ご理解とご協力をお願いいたします。

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧

保険適用には要件があります

療養費の支給方法が償還払い方式に変わります!

2019年4月施術分から償還払い この支給方法は、健康保険法第87条(療養費)に基づくものです。



医療のかかり方ガイド

医療機関を受診すべきか迷ったときは

#7119
救急安心センター

「な(7)やんだら119」
と覚えよう!

#8000
子ども医療電話相談

こんなときは119番!

大人

頭

- ・突然の激しい頭痛
- ・突然の高熱
- ・支えなしで立てないくらい急にふらつく

胸や背中

- ・突然の激痛
- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- ・痛み場所が移動する



顔

- ・顔半分が動きにくい、またはしびれる
- ・ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ・ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- ・見える範囲が狭くなる
- ・突然、周りが二重に見える
- ・顔色が明らかに悪い

おなか

- ・突然の激しい腹痛
- ・激しい腹痛が持続する
- ・血を吐く
- ・便に血が混ざる、または真っ黒い便が出る

手・足

- ・突然のしびれ
- ・突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

救急車が来たら伝えるべきこと

- 具合が悪くなった状況や救急車が到着するまでの変化
- 患者の情報(持病、かかりつけの病院、ふだんのんでいる薬など)
- 応急手当の内容(行った場合)

子ども(15歳未満)

頭

- ・頭を痛がって、痙攣がある
- ・頭を強くぶつけて出血が止まらない、意識がない、痙攣がある



顔

- ・くちびるの色が紫色
- ・顔色が明らかに悪い

胸

- ・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- ・呼吸が弱い

おなか

- ・激しい嘔吐や下痢で水分がとれず、食欲がなく、意識がはっきりしない
- ・激しいおなかの痛みで苦しがる
- ・嘔吐が止まらない
- ・便に血が混じった

手・足

- ・手足が硬直している

- 意識の障害…意識がない(返事がない)、またはおかしい(もうろうとしている)
- じんま疹…虫に刺されて全身にじんま疹が出て、顔色が悪くなった
- 痙攣…痙攣が止まらない、痙攣が止まっても意識が戻らない
- やけど…痛みのひどいやけど、広範囲のやけど
- 飲み込み…物をのどにつまらせて呼吸が苦しい、意識がない
- 事故…交通事故にあった(強い衝撃を受けた)、溺れた、高所から転落した
- その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

- 意識の障害…意識がない(返事がない)、またはおかしい(もうろうとしている)
- じんま疹…虫に刺されて全身にじんま疹が出て、顔色が悪くなった
- 痙攣…痙攣が止まらない、痙攣が止まっても意識が戻らない
- やけど…痛みのひどいやけど、広範囲のやけど
- 飲み込み…物をのどにつまらせて呼吸が苦しい、意識がない
- 事故…交通事故にあった(強い衝撃を受けた)、溺れた、高所から転落した
- 生後3ヵ月未満の乳児…乳児の様子がおかしい
- その他、親から見ていつもと違う場合、様子がおかしい場合