

令和3年度の保健事業をお知らせします

● 病気予防のために

保健事業のページはこちら



	対象者(年齢は令和3年3月31日現在)	実施期間	補助額
● 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 人間ドック	本人 30歳の被保険者 35歳以上の被保険者	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)
	受診条件 令和3年3月31日時点と、健診 受診時に健保資格があること。	家族 35歳以上の被扶養配偶者 39歳以上の被扶養者	
● 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	乳がん検診 子宮がん検診	本人 女性被保険者全員	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	
● NEW 東海4県下(愛知・岐阜・三重・静岡)歯科医師会加盟の歯科医院で受診できるようになりました	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	歯科健診	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)	健診分は無料
		・愛知県歯科医師会加盟の 歯科医院は4月～1月 ・ファミリー歯科健診※は 11月(予定)～3月	
● 海外駐在者・出向者健診	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 2,000円まで
● 特定保健指導	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		11月	—

※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。

● その他の活動

- 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]
- NEW オンライン禁煙[年間]
- NEW 生活習慣改善指導[年間]

● 健康・体力づくり、心身のリフレッシュに

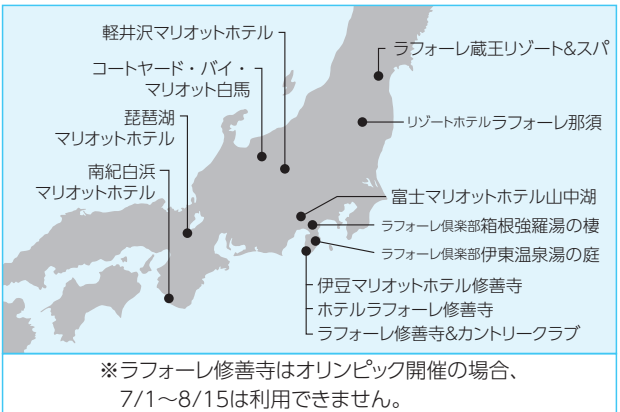
- あいち健康プラザ1日実践型健康づくり教室 開催予定日：9月25日(土)、11月6日(土)
- 個別に参加できる健康づくり教室「日帰りマイプラン」 開催曜日：毎週(水)(金)(土) [年間]

(けんぽれんあいち健康ウォークは春・秋とも中止)

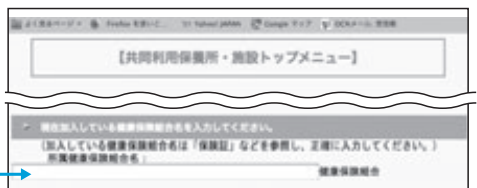
- 「ラフォーレ倶楽部」がご利用できます
公式HP (<https://www.laforet.co.jp/>)
会員料金と健保の補助でお得に利用できます。
お食事・ゴルフ・トレッキング・観光など心身のリフレッシュにご活用ください!

アプリを利用していただくと、さらに
お得な情報をご覧いただけます。

〈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

令和3年度予算と事業計画をお知らせします

後期高齢者支援金が急増する「2022年危機」が迫っています。国は全世代型社会保障検討会議で後期高齢者の窓口2割負担基準を示しましたが、支援金の1%程度※1の引き下げ効果で私達の負担軽減には明らかに不十分、健保連は国に対して更なる医療制度改革へ取り組むよう強く要望しています※2。

また当健康保険組合の介護保健においては介護納付金の増加で令和元年度以降赤字が続いています。今のところ準備金の取り崩しで不足分を賄っていますが、近い将来介護保険料率(千分の14)を上げざるを得ない状況です。

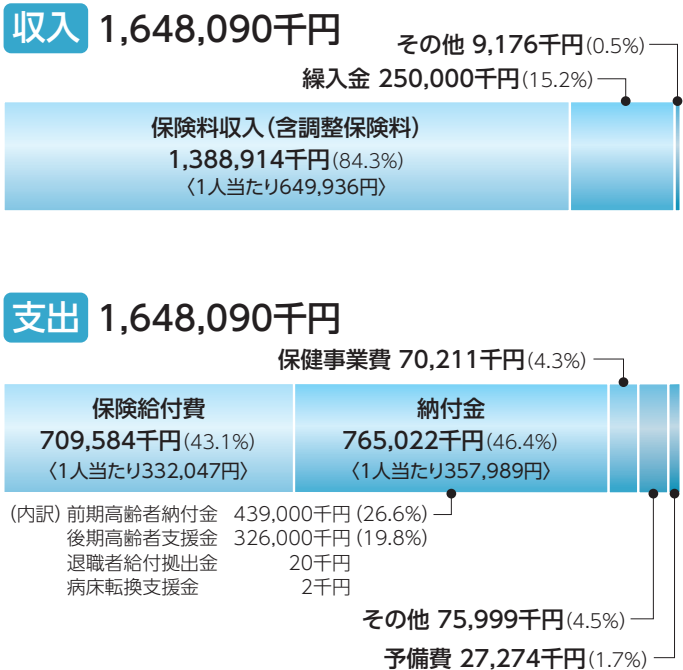
当健康保険組合では今年度も皆様やご家族の健康づくりに役立つ保健事業を計画しました。コロナ禍に翻弄される日々が続きますが、明るい兆しも見え始めました。どうぞお健やかな一年をお過ごしください。

- ※1 2022年の後期高齢者支援金総額7兆2,000億円に対し、減少するのは740億円(厚労省試算)とされています。
- ※2 健康保険の2022年危機回避に向けた5つの提言はこちらをご覧ください。 <https://kenpo-teigen.com/>



健康保険

令和3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	2,137人	(2,109人)
〔男〕	1,815人	(1,791人)
〔女〕	322人	(318人)
●平均標準報酬月額	409,098円	(430,886円)
〔男〕	431,118円	(455,567円)
〔女〕	272,601円	(280,561円)
●平均年齢	42.72歳	(42.41歳)
〔男〕	43.08歳	(42.83歳)
〔女〕	40.69歳	(39.96歳)
●被扶養者数	2,493人	(2,542人)
●扶養率	1.19人	(1.24人)
●前期高齢者加入率	1.34%	(1.41%)
●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)

()は令和2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	144,503	110,223
	繰 入 金	43,545	33,215
	雑 収 入	2	2
	計	188,050	143,440
支出	介 護 納 付 金	183,000	139,588
	介 護 保 険 料 還 付 金	50	38
	予 備 費	5,000	3,814
	計	188,050	143,440

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	1,927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	1,311人
(40～64歳の本人)	
●平均標準報酬月額	481,409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

withコロナ時代でも 健康管理は中断してはいけません

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家にいる時間が増えたり、生活リズムが変わったりして体調を崩していませんか？屋内で過ごす時間が長くなると体重の増加、体力の低下、ストレスの増大などにより生活習慣病の発症リスクや重症化リスクが高まるのは当然のこと、メンタルヘルス(心の健康)にも悪影響です。意識的に体を動かして過ごしましょう！

運動の効果

自己免疫力の向上	感染に対する抵抗力
ストレス解消	メンタルヘルスの改善
体重コントロール	生活習慣病の予防・改善
体力の維持・向上	筋力の維持・向上
血流の促進	腰痛・肩こりの改善・冷え性 便秘の解消・良好な睡眠

(子ども) 発育期の健全な成長
(高齢者) 筋量・筋力の維持 転倒防止
認知症予防 食欲増進



気分が沈んだり、
イライラしたり
することも
運動で解決
できそうね！

コロナ禍の運動の注意点

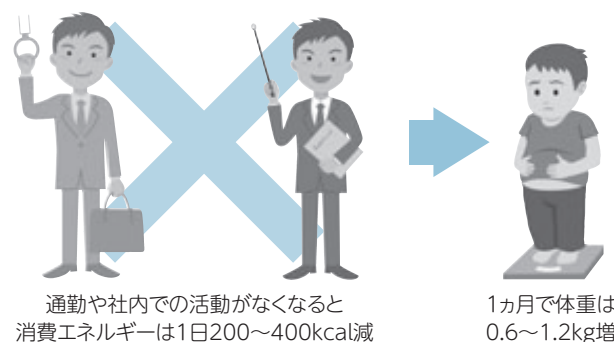
- 感染症予防…三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策…水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動…運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

(スポーツ庁「新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害」より改編)

「マスク着用中は水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。」

今できることを積極的に取り入れましょう！

在宅勤務中は特に意識して動きましょう



通勤や社内での活動がなくなると
消費エネルギーは1日200~400kcal減

1ヵ月で体重は
0.6~1.2kg増

長時間、座ったままでの状態をできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。

起床時間を一定に保ち生活リズムを整えて、夜は十分な睡眠をとることも大切です。体内時計が整うと代謝機能が向上し太りにくい身体づくりにもなります。

こちらをご参考になさってください

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット[情報提供]
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-001.html>



スポーツ庁 ホームページ
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html



皆様の積極的なご参加・ご活用を!!

昨年末に健保ホームページをリニューアルしました。ぜひご活用ください。

<https://www.fujikenpo.or.jp/>



NEW

オンライン禁煙、参加者募集します

[委託業者：メドケア(株)]

個人のスマホやタブレットを使用して医師のオンライン診療を受けていただく治療です。お薬は自宅へ配送されます。この機会にぜひ禁煙にチャレンジしてみてください。詳細が決まり次第、喫煙中の被保険者の方へ個別に案内を送付します。

健康づくり教室 参加者募集中

あいち健康プラザ(東海市東浦町) 参加費無料(対象：被保険者・被扶養配偶者)

一日健康づくり教室 開催日：未定(決まり次第ご案内します)

日帰りマイプラン 一日健康づくり教室を個人で参加できるプランです。
希望日の3週間前までに健保へお申し込みください。
開催日：毎月 水曜・金曜・土曜日



歯科健診

岐阜・三重・静岡を追加しました！

お口の中を健康に保つことは生活習慣病の改善や誤嚥性肺炎、認知症の予防など全身にかかわる疾患の予防にもつながります。今年度から愛知に加え、岐阜・三重・静岡を含めた東海4県下の歯科医師会加盟の歯科医院で健診が受けられるようになります。詳細は健保HPをご参照ください。

受診方法は下記2種のどちらかをお選びください。支店は別途ご案内します。

- ◆東海4県下(愛知・岐阜・三重・静岡県) 歯科医師会加盟の歯科医院
- ◆ファミリー歯科健診(集団)(案内チラシは9月下旬に全員へ配付します)



NEW

オンライン完結型 生活習慣改善支援サービス

[委託業者：(株)PREVENT]

通院治療中の方を対象に、主治医とPREVENTが連携を図りながら生活習慣や治療の管理をサポートする事業を実施します。対象となった方には個別にご案内しますので、ぜひご利用ください。



NEW

個人向け健康管理ツールPepUp

予告です

個人向け健康管理ツールを導入します。対象は被保険者と被扶養配偶者です。健診結果や健康情報、医療費通知、ジェネリック通知などがスマホやパソコン上で確認できます。詳細は準備が整い次第ご案内します。