

ナオリ健康保険組合

けんぽだより

2018
AUTUMN
秋

P2 | 自分でできずこう 自分の健康

P8 | 平成29年度決算がまとまりました

P10 | こんなダメダメ生活していませんか？

10・11・12月は
健康保持強調月間です



10月 | 11月 | 12月 は健康保持強調月間です

自分できずこう 自分の健康

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといます。

メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

健診等で年1回の健康チェックをするとともに、少しでもその傾向が現れたら、今すぐ生活改善に取り組む必要があります。



さまざまな健康づくり事業を行っています

ナオリ健保では、今年も10・11・12月の3か月間を「健康保持強調月間」とし、各種健診などさまざまな健康づくり事業を展開してまいります。ぜひ積極的にご利用いただき、健康管理にお役立てください。



家族で取り組むかぜ&むし歯予防

つよい子キャンペーンのご案内

このキャンペーンは、お子様の呼吸器系疾患予防対策として、0歳児を除く未就学児がいらっしゃるご家庭にご案内を差し上げ、かぜの発症予防や、健康づくりに取り組んでいただくと同時に、医療費の仕組み等をお知らせする事業となっております。

この事業を通じて、お子様が「手洗い、うがい、歯みがき」の習慣を身につけ、ご家族で健康づくりに取り組んでいただきますようご案内申し上げます。



65歳以上の被扶養者の皆様へ

訪問健康相談事業でシニアライフを健康に!!



この事業を通じて、65歳以上の方の生活の質の向上や健康寿命(心身ともに健康で暮らすことができる期間)を延ばしていただくとともに、将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金※の減少につなげてまいります。1人でも多くの方に訪問健康相談を実施したいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 対象者** 65歳以上の被扶養者(健診結果や通院実績等によりナオリ健保が選定した方)
- 実施方法** 対象者のご自宅にご案内をお送りします。
- 相談内容** 訪問を希望される方のご自宅に、専門の相談員(保健師・看護師等)が年1~2回訪問し、ご相談にお応えします。
 - 病気の発症や重症化の予防法
 - 健康づくりに関するアドバイス
 - 各種情報提供 など

【委託機関：(株)ベネフィットワン・ヘルスケア】

※前期高齢者納付金とは…

前期高齢者(65歳~74歳)の加入が多い国民健康保険に対し、現役世代が多く加入する健康保険組合が財政調整する納付金です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められます。したがって、健康な前期高齢者が増えれば、医療費だけでなく納付金も減少する仕組みとなっています。

インフルエンザ予防接種を受けましょう



インフルエンザは肺炎や脳症を併発し、死亡に至ることもある怖い病気です。その一番の予防法は予防接種。ワクチンを接種すると、インフルエンザの発症を予防し、もしかかってしまった場合でも、肺炎などの合併症が重症化するのを防ぐことができます。今年も早めに予防接種を受けておきましょう。

インフルエンザ予防接種の費用を補助します

ナオリ健保では、インフルエンザ予防接種を受けられた被保険者に対し、補助金を支給しています。補助金額は被保険者1人1,500円/年度を限度とします。詳しくは保健事業課にお問い合わせください。

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました… 予防接種を受ける必要はありますか?

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか?

A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくともいけません。

- 重症化しやすい人**
 - お年寄り
 - 持病(ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)のある人
 - 発症のリスクを下げたい人**
 - 重要なライフイベントを控えている人(結婚式、受験など)
 - 医療・介護従事者 など
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

Q いつごろ受けるのがよいですか?

A 日本では例年、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種(2回の場合は2回目)から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



マスクでせきエチケット



インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。

今、健診を
もっとシンケンに
考えるときです



重症化・後遺症

脳卒中・心筋梗塞・狭心症
人工透析・手足切断・失明 など

生活習慣を改めず、
病気を発症



糖尿病・高血圧症・脂質異常症
高尿酸血症・肝機能障害
腎機能障害・がん など

健診・検査を受けない、
受けても結果を放置

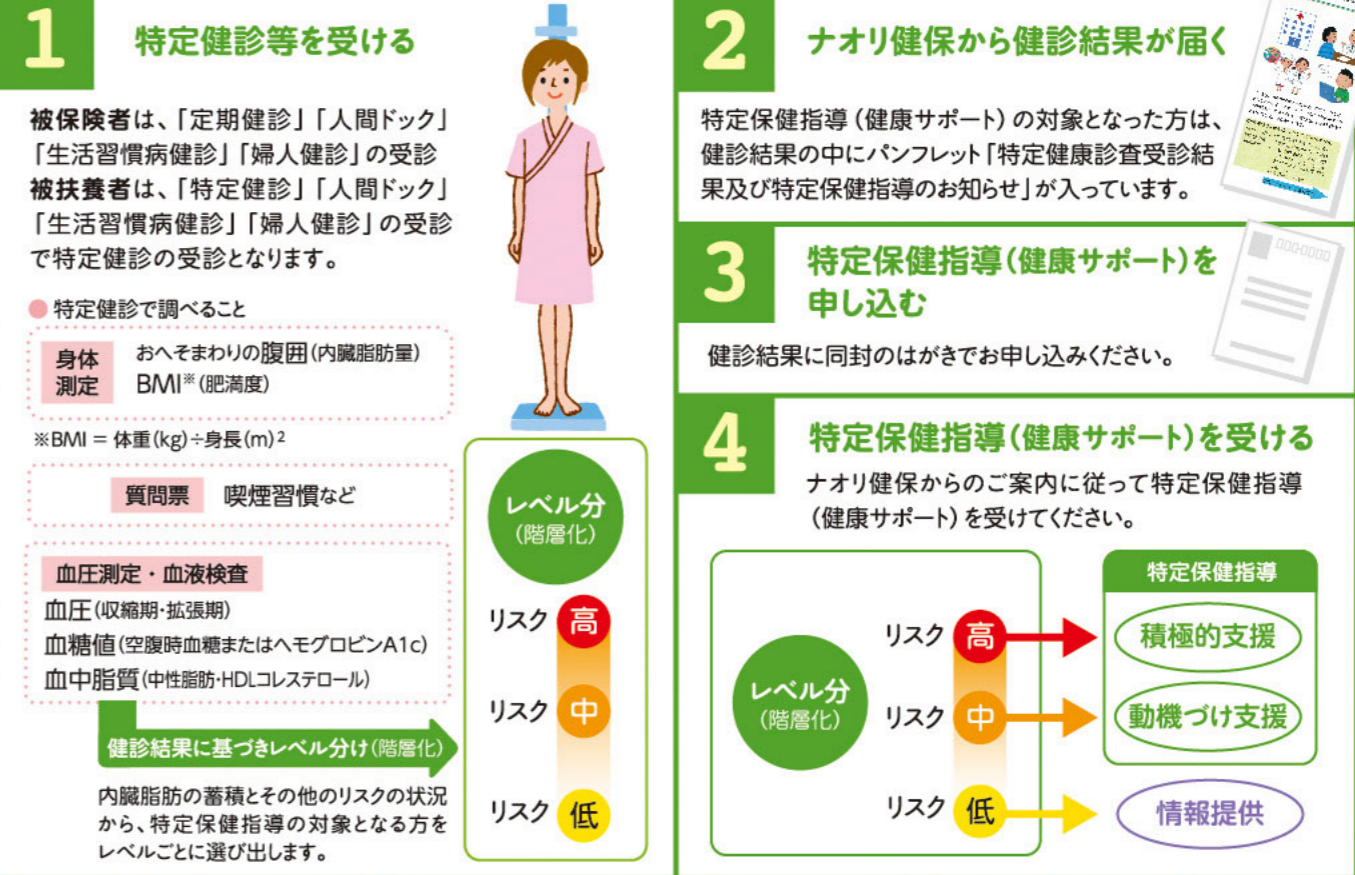
40歳以上の被扶養者のみなさんへ

特定健診・特定保健指導を無料で受けられます

特定健診・特定保健指導は、生活習慣の積み重ねによって起こる「メタボリックシンドローム」の予防を重視した健診・保健指導であり、ナオリ健保の被扶養者であれば無料で受けることができます。特定保健指導は、被保険者も無料で受けられます。



ナオリ健保の特定健診から特定保健指導までの流れ



奥様も必ず健診を受けましょう!

職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、被扶養者である奥様の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、家族みんなが笑顔で過ごせるよう、年に一度、必ず健診を受けてください。



★4月に特定健診(40歳以上が対象)、5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

40歳以上の方でパート勤務先などで健診を受けたら、結果表をご提出ください

パート先などで健診を受診している被扶養者の方は、ご協力をお願いします。ご提出の前に一度ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。TEL 052-618-5517



お礼として
QUOカード(1,000円分)をお贈りします。

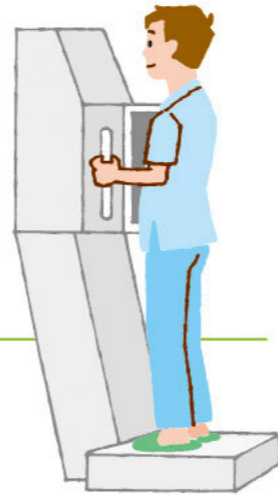
※ナオリ健保の健診を受けた場合は、健診結果表の提出は不要です

その他にも比較的軽い負担で受けられる 各種健診があります!

受健を希望される方は、保健事業課へお問い合わせください。TEL 052-618-5517

生活習慣病健診

実施期間：通年
対象者：本年度中に30歳以上になられる被保険者・被扶養者
受健者負担金：4,000円(受健日に健診機関窓口で支払う)
申込方法：健診機関に直接予約し、「生活習慣病健診申込書」をナオリ健保に提出してください。
健診機関：ナオリ健保の契約健診機関
※愛知県外にお住まいで近隣に契約健診機関がない場合は、補助金にて対応いたします。
※生活習慣病健診と婦人健診(巡回)は、年度内に重複して受健(補助)することはできません。



人間ドック

実施期間：通年
対象者：本年度中に30歳以上になられる被保険者・被扶養者
受健者負担金：〈1泊人間ドック〉30,000円 〈半日人間ドック〉10,000円(受健日に健診機関窓口で支払う)
健診機関：ナオリ健保の契約健診機関および健保連指定健診機関
申込方法：健診機関に直接予約し、「人間ドック申込書」をナオリ健保に提出してください。
※愛知県外にお住まいで近隣に契約健診機関がない場合は、補助金にて対応いたします。

本年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・59歳を迎える被保険者は節目健診として半日人間ドックを無料で受健できます。



大腸がん検診 (免疫学的便潜血検査)

●申込締切は10月19日(金)です

実施期間：平成30年10月22日(月)から平成30年12月7日(金)まで
受検資格：被保険者・被扶養者
受検者負担金：申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。
申込方法：〈被保険者〉9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。
〈被扶養者〉同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。
検診方法：検診を申し込まれた方へ検診機関から、検体(便)を採取する容器をお送りします。
検診は食事制限の必要がなく、採便も2日間(2回)で済みますから手軽にできます。
結果報告：検体受付の約2~3週間後に検診機関から、個人宛封書で受検者に郵送いたします。
検診機関：一般社団法人 半田市医師会健康管理センター

子宮がん検診 (子宮頸がん検査)

●申込締切は10月19日(金)です

実施期間：平成30年10月22日(月)から平成30年12月7日(金)まで
受検資格：女性被保険者・女性被扶養者
受検者負担金：申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。
申込方法：〈被保険者〉9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。
〈被扶養者〉同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。
検診方法：検診を申し込まれた方へ検診機関から、自己採取用の検査器具をお送りします。
検体の採取は、だれでも手軽にできる器具となっています。
結果報告：検体受付の約2~3週間後に検診機関から、個人宛封書で受検者に郵送いたします。
検診機関：一般財団法人 名古屋公衆医学研究所



巡回血液検査



健診の間の 中間チェックにも使えます!

人間の体は血液の状態健康・不健康をある程度知ることができるといわれています。血液検査を受けることによって、気になる肝機能や腎機能をはじめ、総コレステロールや中性脂肪、貧血など、27項目にもおよぶ体の状態を知ることができます。

検査対象者

被保険者・被扶養者

申込方法

〈被保険者〉
9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。
〈被扶養者〉
同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。



受検者負担金

1,000円
〈同封の申込書でお申し込みの方〉
当日、採血実施場所でお支払いください。
〈事業所を通じてお申し込みの方〉
後日、委託先から事業所宛に一括請求いたします。

申込締切

平成30年10月19日(金)

採血日および実施場所

巡回採血 1月15日(火)~2月上旬 ※土日を除く 申し込みのあった事業所を巡回して採血します。

固定会場 名古屋・東京・大阪の3つの会場で採血します。

名古屋地区 東京地区 大阪地区

1月29日(火)、1月31日(木)、
2月2日(土)
午前9時から12時まで(午前中)

1月29日(火)
午後2時から4時まで

2月5日(火)
午前9時から12時まで(午前中)

名古屋栄ビルディング
(12階小会議室)
名古屋市東区武平町五丁目1番地

株式会社あまの創健 東京営業所
東京都港区新橋6丁目9-4
(新橋6丁目ビル8階)

株式会社あまの創健 大阪営業所
大阪市中央区博労町2丁目6番7号
(大バスビル心斎橋9階)



詳しい健診機関等の情報はホームページをご覧ください

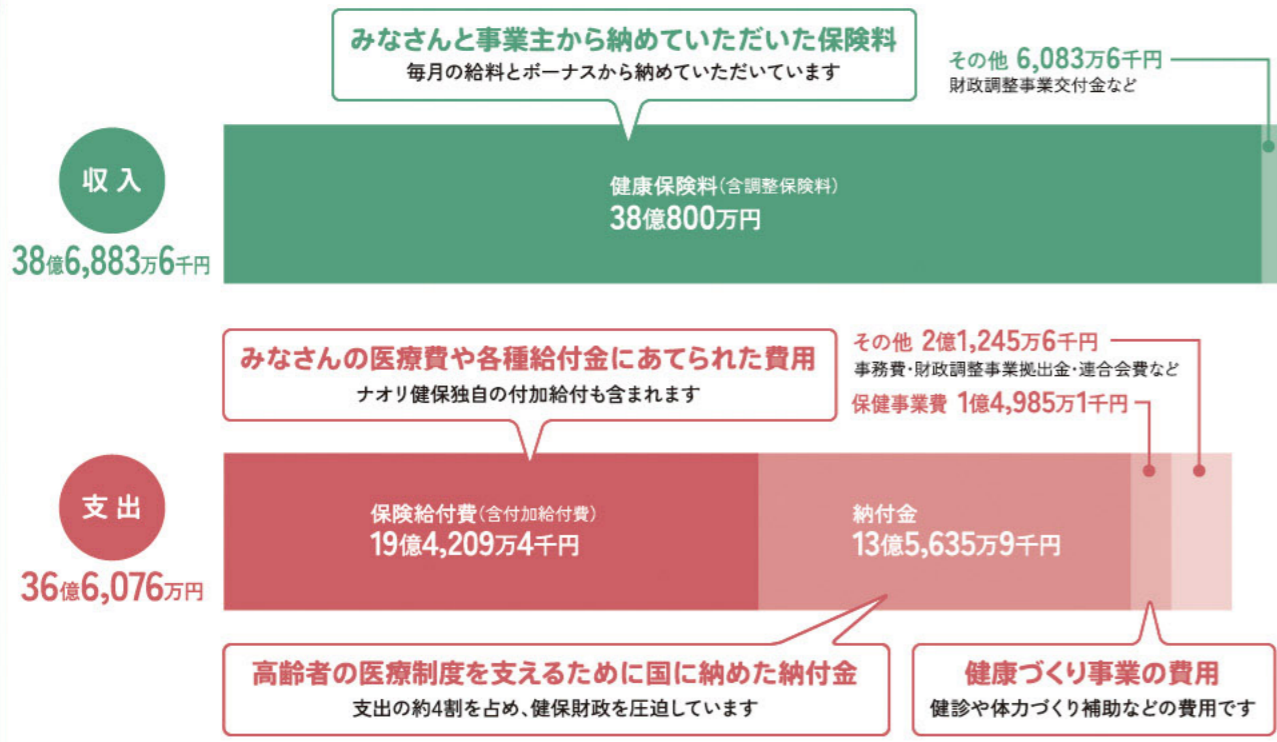
<http://www.naori-kenpo.jp>

ナオリ健保 検索

平成29年度決算がまとまりました

平成29年度はおかげさまで黒字となりましたが、みなさんにおかれましては、引き続き健康管理に心がけ、医療費節約にご協力ください。

健康保険 2億807万6千円の黒字 経常収支でも1億6,290万5千円の黒字となりました

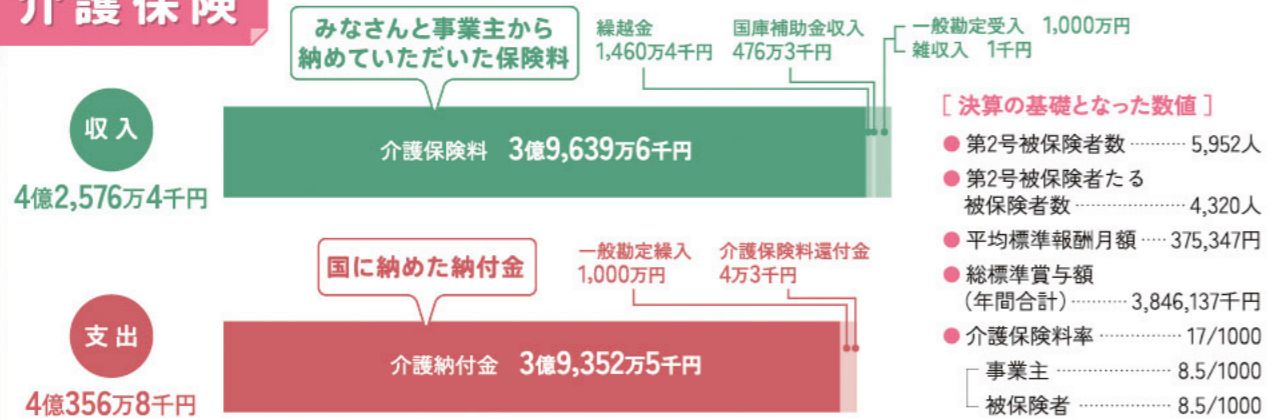


[決算の基礎となった数値]

- 被保険者 8,218人
- 被扶養者数 5,625人
- 男 4,423人
- 扶養率 0.70人
- 女 3,795人
- 前期高齢者加入率 4.06%
- 平均標準報酬月額 330,463円
- 健康保険料率 98/1000
- 総標準賞与額 (年間合計) 6,660,415千円
- 事業主 49/1000
- 被保険者 49/1000
- 平均年齢 43.36歳



介護保険



9月分から保険料が変わる人がいます

健康保険の保険料は、みなさんの報酬(給与等)に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年、4~6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。



健康保険料の決まり方

4~6月の3か月の平均報酬から標準報酬月額を決定



標準報酬月額に変更のない方は、保険料は変わりません。

$$\text{健康保険料(9月分から)} = \text{新たな標準報酬月額} \times \text{健康保険料率【49/1000】}$$

健康保険料は事業主も負担しています。事業主の負担保険料率【49/1000】

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。※40歳以上65歳未満の方は、別に介護保険料も徴収されます。

平成30年 8月から

70歳以上の高額療養費・高額介護合算療養費の自己負担限度額が引き上げになりました



標準報酬月額28万円以上の現役並み所得区分を3段階に細分化し、自己負担限度額が下表のように引き上げられました。「現役並み」の区分では、高額療養費の外来(個人ごと)の限度額が廃止されました。また、標準報酬月額26万円以下の「一般」の区分については外来の自己負担限度額が引き上げられました。

区分		高額療養費		高額介護合算療養費	
		70歳以上の自己負担限度額※1(世帯ごと) / 月額 外来(個人ごと) / 月額		70歳以上の自己負担額※1 / 年額(8月1日~翌7月31日)	
現役並み	Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (140,100円)		212万円	
	Ⅱ 標準報酬月額 53万~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (93,000円)		141万円	
	Ⅰ 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)		67万円	
一般	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (44,400円)	56万円	
Ⅱ 住民税非課税			24,600円	31万円	
Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)		8,000円	15,000円	19万円※2	

〈 〉は直近12か月間に同じ世帯で3か月以上高額療養費に該当した場合の4か月目以降の金額です。



「現役並み」の区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」(医療費が高額になった場合、申請が必要)を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に70歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に70歳未満の限度額を適用。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用。

ナオリ健保では、
P2~7でご紹介したような、さまざまな健康づくり事業を実施して、
みなさんの健康管理をお手伝いしています。
これらを積極的にご利用いただくことはもちろんですが、一番大切なのは、
みなさんご自身が普段から健康的な生活を送っていただくことです。
毎日の生活を振り返って、不健康な生活習慣を見直しましょう。

同送の「プラス思考生活」を読んで
生活習慣を改善しましょう!!



バランスの悪い食生活



忙しくて昼飯、
食べられなかったから
夜はガッツリいくぞ!!

食事を抜く、好きなものばかり食べるといったバランスの悪い食生活は、栄養がかたよって食欲をコントロールできなくなったり、代謝が低下したりして、からだに脂肪をため込みやすくなります。

お酒の飲みすぎ



飲みすぎは脂肪の蓄積の一因となるだけでなく、さまざまな病気のリスクを高めます。高脂肪・高カロリー・高塩分のおつまみや、丼のラーメンなどにも要注意です。

運動不足



休日は
ホロホロ
と寝て
ます

運動不足は筋力の衰えや代謝の低下を招き、太りやすくなります。また、血糖値が下がりにくくなったり、骨がもろくなったりして、病気やけがのリスクも高まります。

健診を受けない



生活習慣病の多くは初期には自覚症状がありません。定期的に健診を受けることが、病気の早期発見・早期治療につながります。

こんなダメダメ生活していませんか？

食物繊維の多い 野菜や海藻から食べる



血糖値の急上昇や
脂肪の吸収を抑えられます。

食べたなら軽く運動する



食後に運動すると、
糖がエネルギー源として消費され、
血糖値の急上昇を防いでくれます

【ダメダメ生活改善法】

自分の「ダメダメ」に気づいたら、まずはできるところから改善を!

お酒は適量を守る



飲みすぎは病気の元。
適量を守り、肝臓に優しい飲み方を覚えましょう。

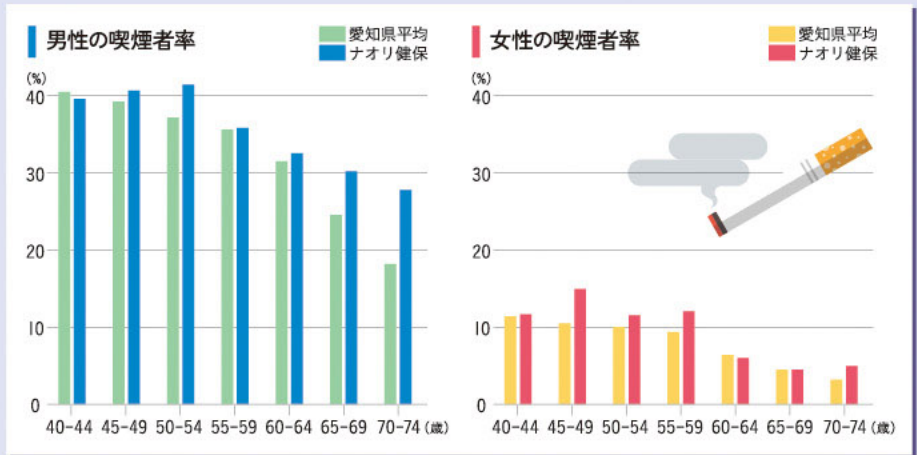
健診を毎年受ける



健診は毎年必ず受け、
その結果を生活習慣の改善に活かしましょう。

ナオリ健保の喫煙者率は愛知県平均より高い!

右のグラフは直近の愛知県平均とナオリ健保の喫煙者率を年代別に比較したものです。これを見ますと、そのほとんどの年代でナオリ健保が愛知県平均の数値を上回っています。「同じ職場のあの人もタバコを吸っているから、私もやめない」なんてことをいっている人は大間違い。そもそもナオリ健保の喫煙者率自体が他より高いのですから…。喫煙は健康にとって百害あって一利なし。喫煙者の方は少しでも早く禁煙に取り組みましょう!



ナオリ健保のホームページで最新情報を!

保健事業や保険給付の詳しい内容や手続きなど、必要な情報を職場やご家庭のパソコンから、いつでもチェックできます。みなさまのすこやかな生活のために、ぜひご利用ください。

<http://www.naori-kenpo.jp>

ナオリ健保

検索 🔍

健保組合のしくみ

健康保険に加入する人、保険証、保険料をはじめ健康保険のしくみを解説しています。

「医療費のお知らせ」はここからアクセスできます

保健事業

みなさんの健康づくりを支援する保健事業のご案内をしています。詳細や利用方法についてはこちらをご覧ください。

保険給付

風邪をひいて病院にかかったり、出産のために入院したときなど、受けられる給付や必要な手続きについて解説しています。

届け出手続き

健康保険や保健事業に関する手続き・申請方法を解説しています。届出用紙・申請書のダウンロードもできます。

ライフシーン検索

それぞれのライフシーンに必要な手続きがわかります。

お知らせ

ナオリ健保から最新のニュースをお届けします。

健康宣言を始めませんか

加入事業所の「健康経営」を支援するため、「健康宣言」の募集を開始いたしました。自ら「健康宣言」を行い、会社で一丸となって、積極的に従業員の健康づくりに取り組んでみませんか?