

あなたと一緒に健康づくり

2024 春
SPRING

けんぽだより

FOR YOUR HEALTHY LIFE

春の公園で
のんびりタイム



CONTENTS

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 2 理事長就任のご挨拶 | 11 健康づくりカレンダー |
| 3 令和6年度予算がまとまりました | 12 Pep Up 楽しく健康に！ |
| 4 今、健保が危ない！！ | 14 健保からのお知らせ |
| 6 ナオリ健保のメリット！ | 15 寒暖差疲労に気をつけて |
| 8 充実した健康づくり事業をご案内します！ | |

ナオリ健康保険組合

ナオリ健保 検索



理事長就任のご挨拶

令和6年能登半島地震で被災された方々に心からお見舞いを申し上げます。一日も早い復興と、平穏な日常が戻ることを願ってやみません。

被保険者とそのご家族並びに事業主のみなさまにおかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素から当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。この度、理事長の要職をお引き受けいたしましたので、ご挨拶申し上げます。

当健康保険組合は設立以来、医療費等の給付にとどまらず、みなさまの健康の維持・増進と病気の予防・早期発見のための健康づくり事業を積極的に推進し、みなさまの毎日がすこやかで充実したものになるよう努めてまいりました。

一方で、健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しております。少子高齢化に歯止めがかからず、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続き、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年を控え高齢者の医療費はますます増加していきます。そうなれば、健康保険組合が国へ納めるよう義務付けられている高齢者医療のための納付金も否応がなく増すことと予測されます。高齢者の負担配分の見直しが徐々に進められてはいますが、到底十分なものとはいえません。

当健康保険組合も例外ではなく、本年度予算における高齢者医療のための拠出金の割合は、被保険者と事業主のみなさまからお預かりする

ナオリ健康保険組合
理事長 **滝 一夫**



大切な保険料の約40%にものぼり、健保財政を大きく圧迫しています。このままではみなさまの健康と暮らしをサポートするという健康保険の役割を真に全うすることが難しくなるどころか、存続さえ危うくなりかねないという現実と直面しております。

そこで、本年度予算では保険料率を引き上げさせていただくこととなりました。みなさまの健康維持・増進のために、これまで以上に健康づくり事業を手厚く実施してまいりますので、何卒ご容赦のほどお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行も契機となって医療のデジタル化が進み、本年12月には現行の健康保険証廃止・マイナンバーカードとの一体化が予定されています。今後もますます医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められると予測されます。本年度は第3期データヘルス計画がスタートする年であり、当健康保険組合もこれまで以上にデータを活用した効率的・効果的な保健事業を推進してまいります。このように変化著しい医療保険制度の変革期に引き続き理事長という大役を務めることとなり、微力ではありますが、よりいっそうの誠意と信念をもって努めさせていただく所存です。被保険者のご家族のみなさまにおかれましては、各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、医療費節減にご協力いただければ幸いです。今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

選定議員

理事長	滝 一夫	タキヒヨー(株)
副理事長	磯村 辰生	万兵(株)
常務理事	田財 重典	ナオリ健康保険組合
理事	森 俊輔	モリリン(株)
監事	斎藤 清治	(株)ラグラックス信和
議員	西川 隆造	西川毛織(株)
議員	小玉 元章	丹羽幸(株)
議員	山口 剛史	八木兵殖産(株)
議員	吉田 幸司	(株)ライブ

互選議員

理事	瀧 健太郎	瀧定名古屋(株)
理事	近藤 博	信友(株)
理事	山本 大寛	クロスプラス(株)
理事	瀧 隆太	スタイレム瀧定大阪(株)
監事	犬飼 浩善	(有)アクティブ・ワン
議員	喜多 勇	タキヒヨー(株)
議員	谷 佳津臣	谷健(株)
議員	石田 匡	石田英(株)
議員	遠山 卓郎	遠山産業(株)

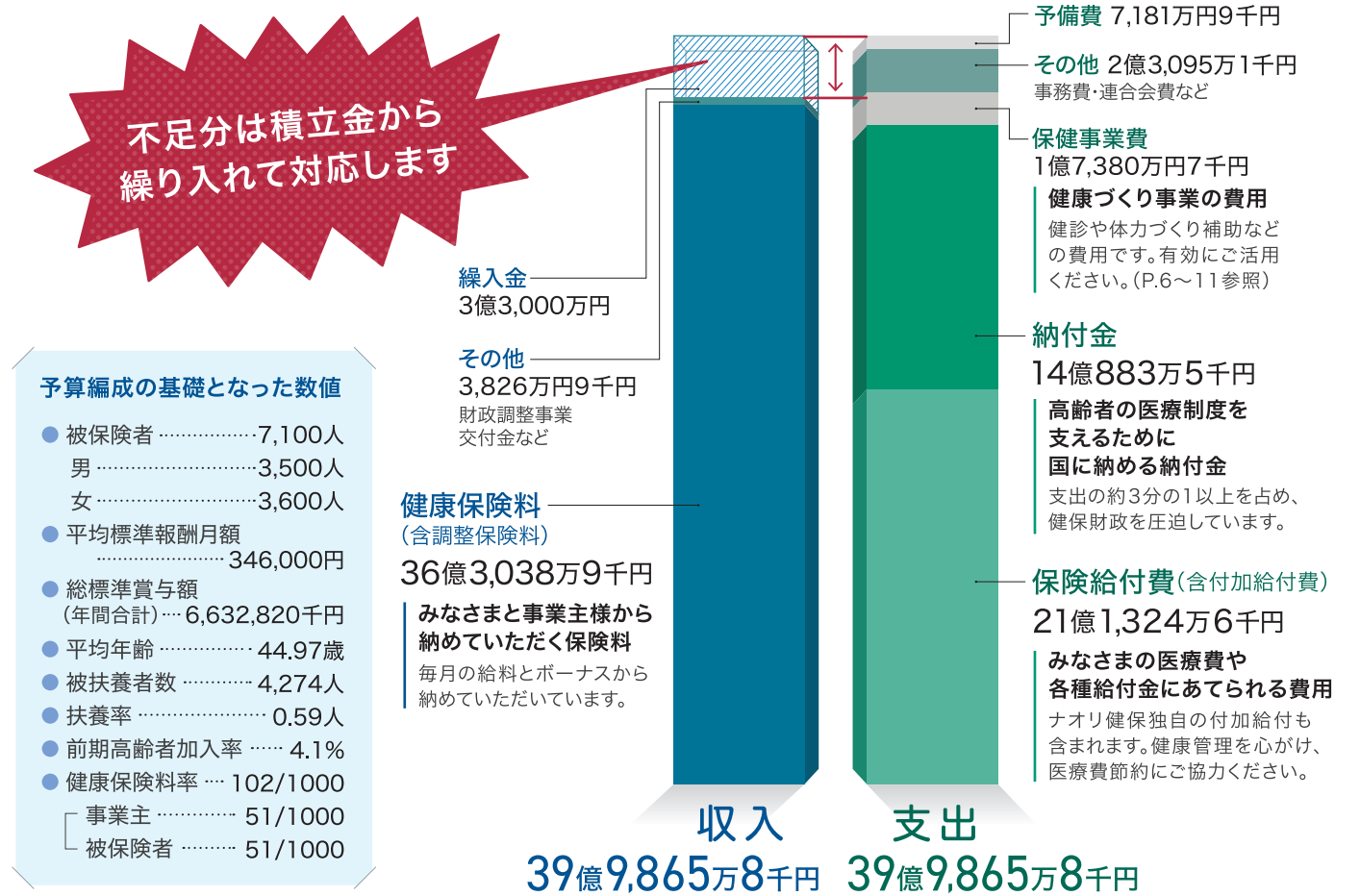
〈任期〉 自：令和6年4月1日 至：令和9年3月31日

令和6年度

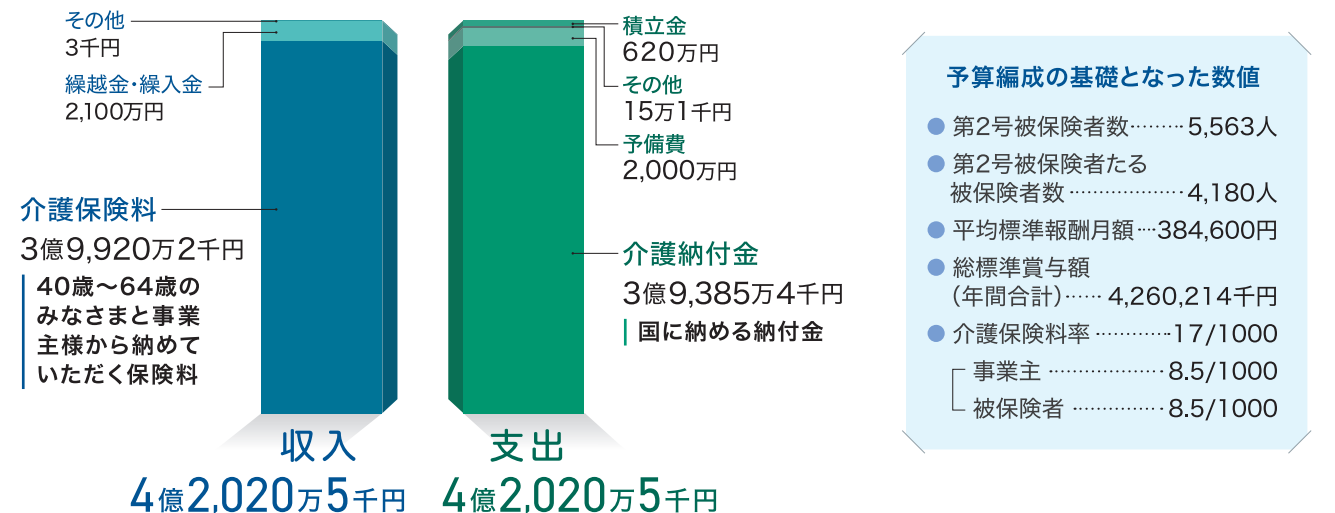
予算がまとまりました

高齢者医療を支える納付金が続く重くのしかかり、たいへん厳しい予算編成となっています。みなさまにはご負担をおかけしますが、今年度から健康保険料率を引き上げさせていただくことになりました。ナオリ健保は今後もみなさまの健康づくりに役立つ保健事業を実施してまいります。これらの事業を活用いただき、ご家族とともに健康な1年をお過ごしいただきますようお願いいたします。

健康保険



介護保険



予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数……………5,563人
- 第2号被保険者たる被保険者数……………4,180人
- 平均標準報酬月額……………384,600円
- 総標準賞与額 (年間合計)……………4,260,214千円
- 介護保険料率……………17/1000
- 〔事業主……………8.5/1000
- 〔被保険者……………8.5/1000

今、健保が危ない!!

— ナオリ健保からみなさまへのお願い —

高齢者数の増加に伴う医療費の高騰、国への莫大な納付金により、全国の健保が今、存続の危機にさらされています。

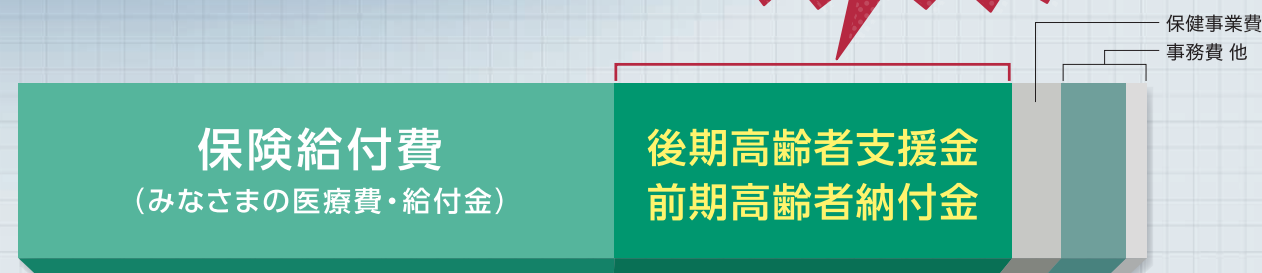
約20年前のピーク時には1,800組合を超えていた全国の健保数は1,400組合をゆうに割り込み、解散する健保も後を絶ちません。

そのうえ約1,100組合が赤字という異例の状況となっています。

そして、ナオリ健保も例外ではありません。

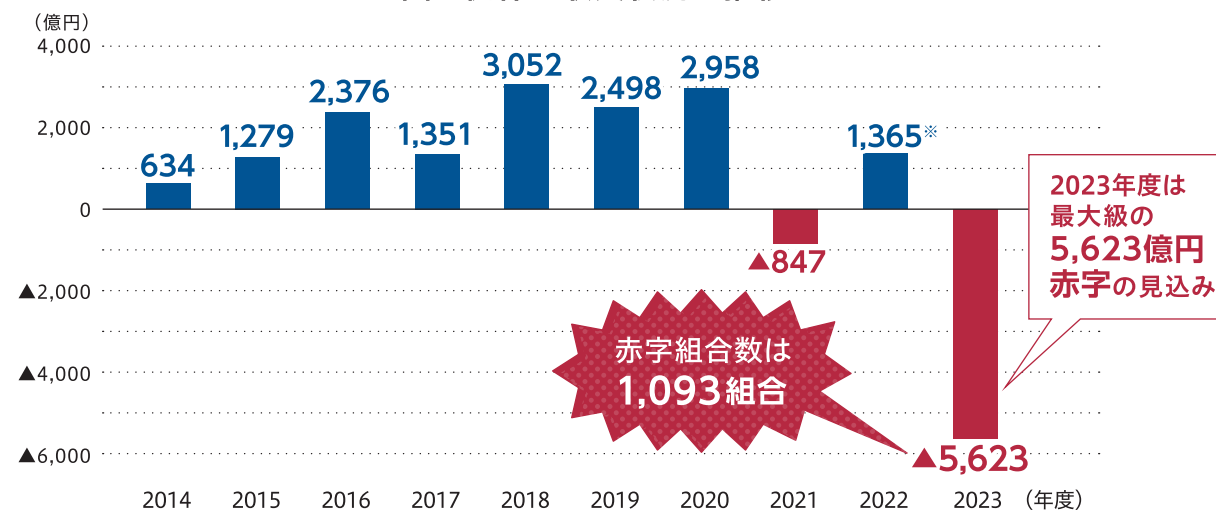
高齢者医療を支える当健保の納付金
(2024年度予算)

約**14億1千万円**
保険料収入の約**40%**



⚠ 当健保だけでなく、他健保も極めて厳しい財政状況

全国の健保の収支状況の推移(経常収支)



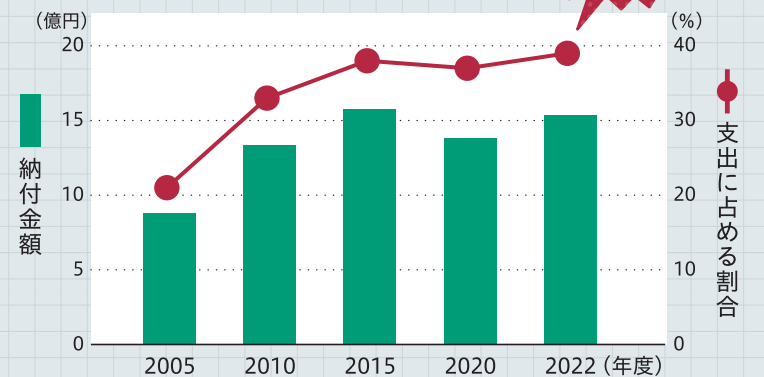
決算ベース。ただし2022年度は決算見込み、2023年度は予算早期集計の数値。

※2022年度は拠出金が前年度▲2,459億円と大きく減少し、一時的に黒字見込みに転換。要因は新型コロナウイルス感染拡大に伴う2020年度の高齢者医療費等の減少等。

なんで
健保の財政は
苦しいんだろう?

高齢者医療を支えるための
当健保の納付金の推移(決算ベース)

今後も
増加!



75歳以上の医療を支える
後期高齢者医療制度

健保等からの納付金と公費が、後期高齢者が加入する「広域連合」へ支払われます。

65歳～74歳の医療を支える
前期高齢者医療制度

健保等からの納付金が、前期高齢者の加入率が高い国保へ分配されます。

納めていただいた保険料から国が指定した金額を納付します。

みなさまの保険料は会社分とあわせて健保に納められます。

みなさま
(被保険者)

会社

高齢者の医療費が増えることで
みなさまと会社の負担増!
健保財政は限界!!

■ 保険料率引き上げにご理解をお願いいたします

ナオリ健保はみなさまが安心して暮らせる毎日と、みなさまが健康でいきいきと過ごせる未来を守るために、さまざまな給付・保健事業を行っています。

もしこのまま赤字が続き、みなさまへの給付や保健事業を実施することができなくなったら、みなさまの暮らしと健康が脅かされてしまいます。

そこで、みなさまに対する事業を継続していくために、今年度から健康保険料率を引き上げさせていただくことといたしました。

みなさまのご負担を増やすこととなり心苦しい限りですが、これまで以上にみなさまの生活と健康を手厚くサポートしてまいりますので、みなさまにおかれましても健康に留意し、医療費の節減を心がけていただきますよう、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

次のページで、ナオリ健保に加入するみなさまが
どれほどお得になるのかをご紹介します。ぜひご覧ください!

ナオリ健保の **メリット!**

協会けんぽと比べて手厚い給付・保健事業で みなさまの暮らしと健康をサポート

みなさまのナオリ健保は、中小企業の多くが加入する健康保険「協会けんぽ」とは異なり、独自の給付や保健事業を実施しています。ナオリ健保ならではの手厚いサポートをぜひご活用ください!



メリット 1 協会けんぽにはない給付!

ナオリ健保では、健康保険法で定められた範囲にプラスした給付(付加給付)を支給しています。みなさまの生活の助けとなれば幸いです。



医療費の自己負担が
高額になったとき

40,000円を超えた分が
支給されます

[1,000円未満不支給
100円未満切捨て]

出産
したとき

1児につき
20,000円が支給されます

死亡
したとき

30,000円が支給されます



ナオリ健保独自の給付、
とっても助かるね!



メリット 2 協会けんぽよりきめ細やかに、内容充実!

ナオリ健保の保健事業は、みなさまの年齢・性別・健康状態のデータなどを分析し、会社と協同で実施するきめ細やかさが特長です。

日々お忙しいみなさまに、できるかぎり効果的で効率的な健康づくり活動をしていただけるようお手伝いします。



ナオリ健保の
おもな
健康づくり事業



詳細はP.7~11をご覧ください

Pick up!

健診・人間ドックがとってもおトク!

健診で行う基礎的な検査項目の数は15~30程度ですが、人間ドックでは50以上もの項目が用意され、全身をくまなく検査することができます。

しかし、それだけに人間ドックは費用がかさみ、半日人間ドックで約30,000~50,000円、一泊人間ドックでは100,000円以上になることも…。

そこで、ナオリ健保では、みなさまができるだけ利用しやすいよう、補助をご用意しています。



● 半日人間ドックなら 自己負担 12,000円!

節目年齢の方は自己負担なし!

(節目年齢:40・45・50・55・60歳になる被保険者)

● 一泊人間ドックでも 自己負担 30,000円!

次ページから、ナオリ健保の手厚い保健事業を一覧でご紹介しています。健診・人間ドックとあわせて、日々の健康づくりにお役立てください!

Pick up!

NEW 「選べる禁煙サポート」が無料!

令和6年度から、新たな禁煙サポート事業として「**ノンスモ禁煙サポート(ニコレットorパッチ)**」を、**全額ナオリ健保の補助**にて受けられる保健事業がスタートしました!

禁煙となると身構えてしまっとなかなか決心できないもの。ですが、この「ノンスモ禁煙サポート」は「吸わない生活を短期間体験」するプログラムなので、気軽に禁煙のメリットを体感していただけます。禁煙補助剤を使用するため、禁煙のつらさを味わうこともありません。「禁煙ガム」または「禁煙パッチ」のいずれかを選んで、もちろん**補助剤の費用も無料**です!

禁煙に興味をお持ちの方、失敗したことがある方、ぜひご参加ください。

選べる
2コース

※コースの同時選択はできません。
※お一人様、年度内1回限り。

① **ニコレットコース** 無料

ニコレット(ガム)2週間分
※喫煙本数の比較的小さい方向け



② **パッチコース** 無料

パッチ(貼り薬)1週間分
※1日に吸う本数が多い方、ガムが苦手な方向け



実施期間 令和6年4月1日~令和7年3月31日まで

対象者 喫煙している被保険者・被扶養者(20歳以上)

自己負担 なし(ナオリ健保が全額負担)



思い立った今が
始めとき!

〈保健事業に関するお問い合わせ〉ナオリ健保 保健事業課 TEL 052-618-5517

ナオリ健保の

充実した健康づくり事業をご案内します!

おトクな事業を
チェックしよう!

N

は、ナオリ健保独自の事業です。
協会けんぽでは実施していません。

詳細はナオリ健保
ホームページから▶

ナオリ健保 検索

スグ見る
ケンポ

病気の予防に…

人間ドック・健診・禁煙サポート

1

人間ドック

契約健診機関では、二次検査は負担金なし*

対象者

30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担

● 半日人間ドック
通常約43,000円(平均)が
12,000円 おトク!

● 一泊人間ドック
通常約79,000円(平均)が
30,000円 おトク!

実施時期

年間

2

節目健診(半日人間ドック)

契約健診機関では、二次検査は負担金なし*

対象者

40・45・50・55・60歳の被保険者

受診者負担

通常約43,000円(平均)が
なし なんと無料に!

実施時期

年間

3

生活習慣病健診

契約健診機関では、二次検査は負担金なし*

対象者

30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担

通常約17,000円(平均)が
4,000円 おトク!

実施時期

年間

⚠ 同一年度内に婦人健診と重複して受けることはできません

4

婦人健診(巡回)

指定健診機関では、二次検査は負担金なし

対象者

30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担

通常約32,000円(平均)が
5,000円 おトク!

実施時期

6～1月

⚠ 同一年度内に生活習慣病健診と重複して受けることはできません

5

特定健診・特定保健指導

対象者

40歳～74歳の被保険者・被扶養者

受診者負担

● 特定健診 **被扶養者はなし**
● 特定保健指導 **なし**

実施時期

年間

6

禁煙サポート **NEW**

対象者

20歳以上で喫煙している被保険者・被扶養者

自己負担

なし

実施時期

年間

7

医療機関への受診勧奨

対象者

健診結果が一定の基準値を超えて、かつ医療機関を受診されていない被保険者・被扶養者

実施時期

年2回(8月・2月)

体力づくりに…

レクリエーション・スポーツクラブ

8

レクリエーション補助

会社が健康増進等を目的としたレクリエーションを実施した場合に、補助金を支給します。

補助金

1人 **700円** (1人につき年1回)
※事前申請が必要です。

9

スポーツクラブルネサンス

スポーツクラブ ルネサンスと法人契約しています。法人会員でご入会いただくと、全国のルネサンス直営施設や提携施設が特別価格でご利用いただけます。

対象者

15歳以上の被保険者・被扶養者

※法人会員となるには入会時に保険証の提示が必要となります。

心身の保養に…

保養施設

10

契約保養所

対象者

被保険者

補助金

● 一泊 **2,000円**
● 日帰り **500円** (1人につき年1回、左記のいずれかを支給します。
※事前申請が必要です。

利用できる施設

① ナオリ健保の直接契約保養所

● 三河湾リゾートリンクス
● セラヴィリゾート泉郷
● 駒ヶ根高原リゾートリンクス
● おんたけ休暇村

② JTB協定宿泊施設

詳しくは、ナオリ健保のホームページをご覧ください。

※二次検査も契約している健診機関に限ります。

令和6年度
ナオリ健保の健康づくり事業

は、ナオリ健保独自の事業です。協会けんぽでは実施していません。



毎日をすこやかに… 保健のPR

11 医療費のお知らせ
(Pep Up)

みなさまの医療費などの情報をWEBで確認できます。
データをダウンロードして、e-Taxからの医療費控除にも活用できます。



12 ジェネリック通知
(Pep Up・紙)

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減額を、該当者にお知らせします。

PepUp登録者…3・6・9・12月
未登録者…紙で6・12月



13 ポリファーマシー通知
(紙) NEW

ポリファーマシー(多剤服用)は、必要以上に多く服薬することで健康被害が生じたり、きちんと薬を飲めなくなったりしている状態をいいます。ポリファーマシーを防ぐため、お薬の数や種類が多い方、飲み合わせや長期服用に注意が必要な方に郵送でお知らせします。

実施期間 6・12月

14 健康者表彰

5年間医療機関にかからず、かつ健診を受診している被保険者のみなさまに記念品を贈り、表彰します。



15 育児雑誌『赤ちゃん！』の配付

出産されたご家庭に、育児雑誌「赤ちゃん！」を1年間お届けします。



16 ホームページによる情報提供

人間ドック・健診、健康づくり、医療費のお知らせ、健康保険の仕組みや各種手続きなど、みなさまの健康と暮らしに役立つ情報を提供していきます。



令和6年度 ナオリ健保の健康づくり事業

健康づくりカレンダー



お役立て
ください！

詳細はP.7～10を
ご覧ください。

は、ナオリ健保独自の事業です。協会けんぽでは実施していません。

項目		実施月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
病気の予防	1 人間ドック		年間											
	2 節目健診(半日人間ドック)		年間											
	3 生活習慣病健診		年間											
	4 婦人健診(巡回)													
	5 特定健診・特定保健指導		年間											
	6 禁煙サポート NEW		年間											
	大腸がん検診(郵送検診)													
	インフルエンザ予防接種補助		随時											
	7 医療機関への受診勧奨													
	救急箱配付(新規加入事業所)		随時											
体力づくり	8 レクリエーション補助		年間											
	9 スポーツクラブルネサンス		年間											
心身の保養	三河湾リゾートリンクス		年間											
	セラヴィリゾート泉郷		年間											
	10 駒ヶ根高原リゾートリンクス		年間											
	おんたけ休暇村		年間											
	JTB協定宿泊施設		年間											
保健のPR	11 医療費のお知らせ(Pep Up)		年間											
	12 ジェネリック通知(Pep Up・紙)													
	13 ポリファーマシー通知(紙) NEW													
	つよい子キャンペーン													
	14 健康者表彰													
	15 育児雑誌『赤ちゃん！』配付		年間											
	広報紙『けんぽだより』発行(自宅へ送付)													
	『私たちの健康保険』配付													
その他	16 ホームページによる情報提供		年間											
	PepUp(イベント)													

健康情報提供サービス

Pep Up.

楽しく健康に!

みなさまの健康づくりを応援するサイト Pep Up には、
健診データの管理や医療費のお知らせ、
ヘルスケア記事などのコンテンツが盛りだくさん。
参加するとどんどんポイントがたまって、
商品と交換できます。
登録がまだの方は、ぜひ手続きを!

パソコン・スマホ・
タブレットで



登録案内通知をなくしてしまった、本人確認用コードがわからない方は

簡単 3ステップで本人確認コードを取得しよう

STEP1

Pep Up登録申請
フォームへアクセス



STEP2

本人情報等の
入力

STEP3

「本人確認用コード」の
お届け

登録
完了!

※「本人確認用コード再発行依頼書」でも申請できます。ナオリ健保ホームページからダウンロードできます。
※2～4月に加入手続きした方には、6月下旬に案内を発送します。

参加して、各イベントの目標達成・健康改善で年間最大**4,330P**もたまります!

ポイントたまる!

Pep Up イベントカレンダー



健診結果改善チャレンジ	通 年	630P
ウォーキングラリー	4月～ 6月～	500P 500P
健康クイズチャレンジ	7月	500P
ウォーキングラリー	9月～ 10月～ ボーナス	500P 500P 1,000P
体重測定チャレンジ	12月～	200P
計		4,330P

Pep Up
ナオリ健保 おすすめイベント♪

健診結果改善チャレンジ

対象 これまで 40歳以上の被保険者
令和6年度から 被保険者 全員!

通年

健診を受けて、
健康を維持・改善していると 最大 **630PGET!**

今年度から変更
になりました!

- 例 ● 血圧と血糖の値が前年度よりよかった
● メタボリックシンドロームと判定されなかった
● 健康年齢が若いまま維持できた
● BMIの値が2年連続A判定だった など



ウォーキングラリー

参加して目標達成 で

最大 **500PGET!**



抽選で3名様に **Present!**

エントリーされた方を対象に、
ウェアラブル端末
「Fitbit Inspire 2」を
プレゼント! (各回抽選)

エントリー期間

開催期間

それぞれ
エントリーが
必要です

第1回 4/ 8 月～4/14 回 ▶ 4/15 月～5/ 5 回
第2回 5/27 月～6/ 2 回 ▶ 6/ 3 月～6/23 回

秋は9月と10月に開催予定! お楽しみに!

健康チャレンジ

Pep Up内で
開催予定!

7月 健康クイズチャレンジ **500PGET!**

知識レベルに応じてポイントGET!

12月 体重測定チャレンジ **200PGET!**

その他

Pep Upニュースでは、
健康に関する知識やレシピ
など役立つ情報を随時配信。
読むとポイントがもらえる
記事もあります。

たまったポイントは商品と交換!



他にも、健康関連グッズや
カタログギフトなどいろいろ♪



失効にご注意!

有効期限は3年。
早めに交換ください!

今年度から参加方法が**エントリー制**になります！

手洗い うがい 歯みがき の習慣を身につけよう！

つよい子キャンペーン

今年度2歳～6歳になられるお子さまがいらっしゃるご家庭のみなさま、ご家族で健康づくりの習慣を身につけませんか？ かぜやむし歯の予防に取り組み、医療費のしくみなどを知って“健康家族の一員”になりましょう。

対象者 2歳～6歳のお子さま
実施期間 10月～12月

今年度から**ご希望者のみにご参加いただく「エントリー制」**となります。8月に対象者がいらっしゃるご家庭へ実施案内をお送りいたしますので、お手元に届きましたらぜひ参加エントリーをお願いいたします。

参加エントリー方法 メールに必要事項を入力してご送付ください。送付先メールアドレスや入力内容等、詳細は8月にお送りするご案内でお知らせします。



詳細は、ナオリ健保 保健事業課 TEL 052-618-5517 へお問い合わせください。

健康経営優良法人2024に認定されました



経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2024」が3月11日発表され、ナオリ健保に加入されている事業所様のうち大規模法人部門で2つ、中小規模法人部門で7つ、計9事業所様が認定を受けました。
ナオリ健保におきましては、健保職員はもとより、加入事業所のみなさまの健康維持・増進のお役に立てるよう努めてまいります。

	事業所名	健康経営優良法人認定年度
大規模法人部門	スタイルム瀧定大阪株式会社	2024
	モリリン株式会社	2020-2024
中小規模法人部門	マスダ株式会社	2024
	大阪杉本株式会社	2024
	本多タオル株式会社	2023-2024
	信友株式会社	2023-2024
	遠山産業株式会社	2020-2024
	モリリン物流株式会社	2019-2024
	ナオリ健康保険組合	2019-2024

※詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください。

寒暖差疲労に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。これは自律神経の働きによるもので、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

疲労感・だるさ

不眠

こんな症状はありませんか？

めまい

肩こり

頭痛

便秘・下痢

冷え性

※生活習慣を整えて、寒暖差疲労を防ごう※

栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、**規則正しい生活**をする

散歩やストレッチ、筋トレなど、**適度な運動**を行う



※温活のすすめ※

体を温め、基礎体温を上げることが免疫を高めることにつながります。上手に体を温める工夫をしましょう。



／ごちそうが食べたい／
ときの
おすすめ
ヘルシーレシピ



≡ PICK UP ≡
ケール



ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。

サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

[1人分] 350kcal / 食塩相当量 0.8g

・材料(2人分)

鶏むね肉……………1枚(220g)
(皮なし)
塩……………小さじ1/4
かぼちゃ(角切り)……………50g
サラダケール……………1袋(100g)
(一口大にちぎる)
ミニトマト(2等分)……………5個
アボカド(角切り)……………1/2個
無塩ミックスナッツ……………15g
(細かく砕く)

ドレッシング

ヨーグルト……………大さじ2
にんにく(すりおろし)……………少々
粉チーズ……………大さじ1
酢……………大さじ1/2
きび糖……………小さじ1/2
粗挽き黒こしょう……………適量

ワンポイント

ケールが手に入らないときは、
ベビーリーフやサニーレタスでも
おいしくいただけます。

・作り方

- ① Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ② 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- ③ 耐熱容器に②の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ(600W)で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- ④ ③の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- ⑤ 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- ⑥ ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

レシピ開発: 今村 結衣(管理栄養士) / 撮影・スタイリング: Tokyo Trend Kitchen