

# けんぽ モリナガ

春

2018

No.152

掲載内容 一覧	
ページ1	平成30年度 予算
3	平成30年度 保健事業
5	「健康マイポータル」
6	「人間ドック・ミニドック」
7	「特定健診・特定保健指導」
8	「ハビット」（生活習慣改善キャンペーン）
9	郵送健診（がん検診）
10	禁煙支援（費用補助）
11	「ハローエンゼル健康相談」

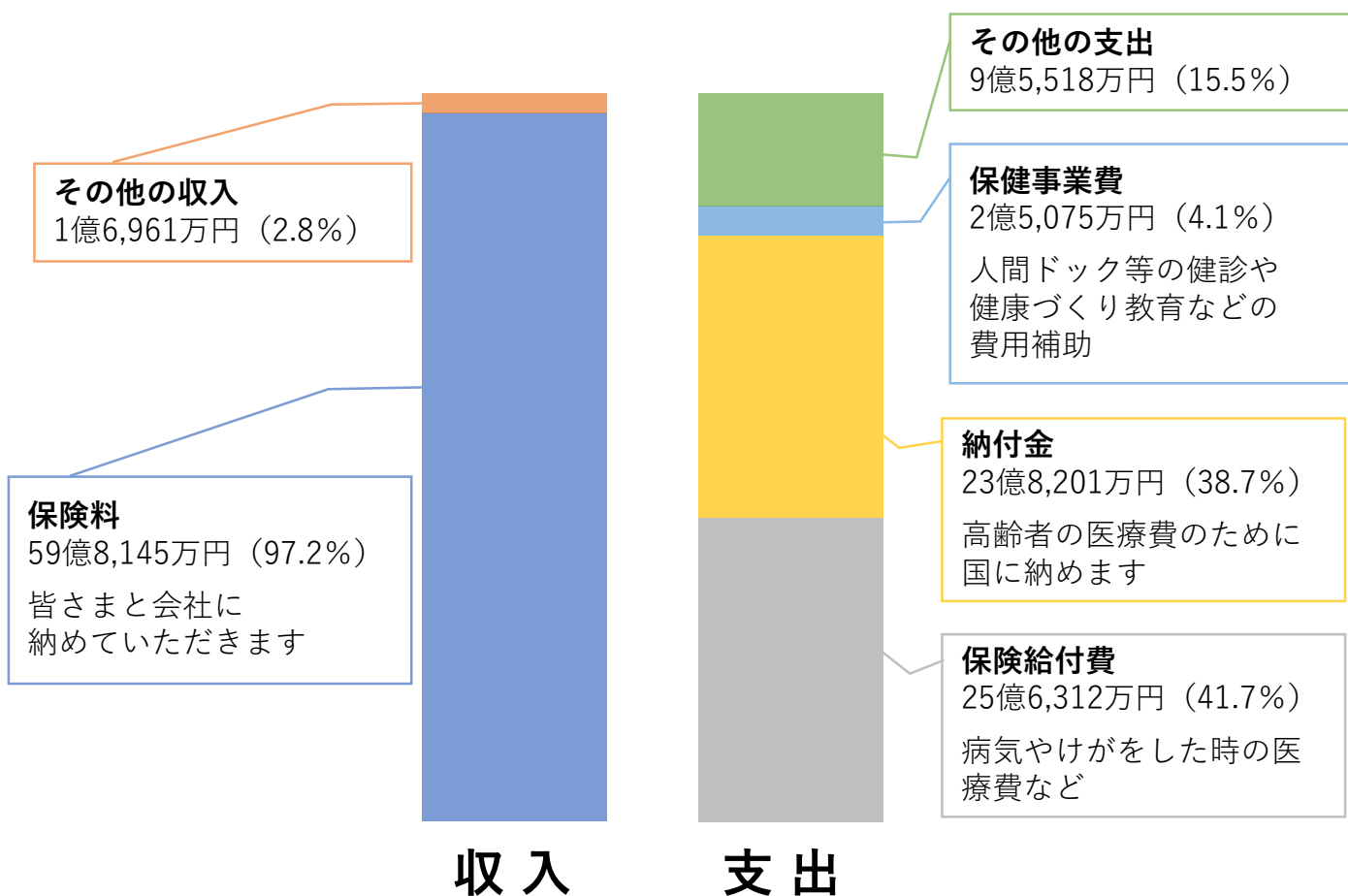
本誌に出てくる健康保険用語の意味

- 被保険者 ⇒ 保険料を納めている「本人」
- 被扶養者 ⇒ 本人に扶養されている「家族」
- 任意継続者 ⇒ 退職後もさらに2年間、当健保に継続加入されている方とその家族
- 事業主 ⇒ 本人が勤めている「会社」

# 平成30年度予算のお知らせ

平成30年2月20日、第206回組合会において予算案が承認されました。  
一般勘定は、平成28年3月に保険料率を84%（パーミル。1000分の1の意味）から98%へ引き上げたことにより3年連続の黒字予算となっています。

## 一般勘定 予算総額 61億 5,106万円



### 収入

保険料算出の基礎数値について、被保険者数を10,500人（前年度予算と同一）、標準報酬月額を36万1,425円（前年度予算より4,854円アップ、101.4%）として予算を策定しました。

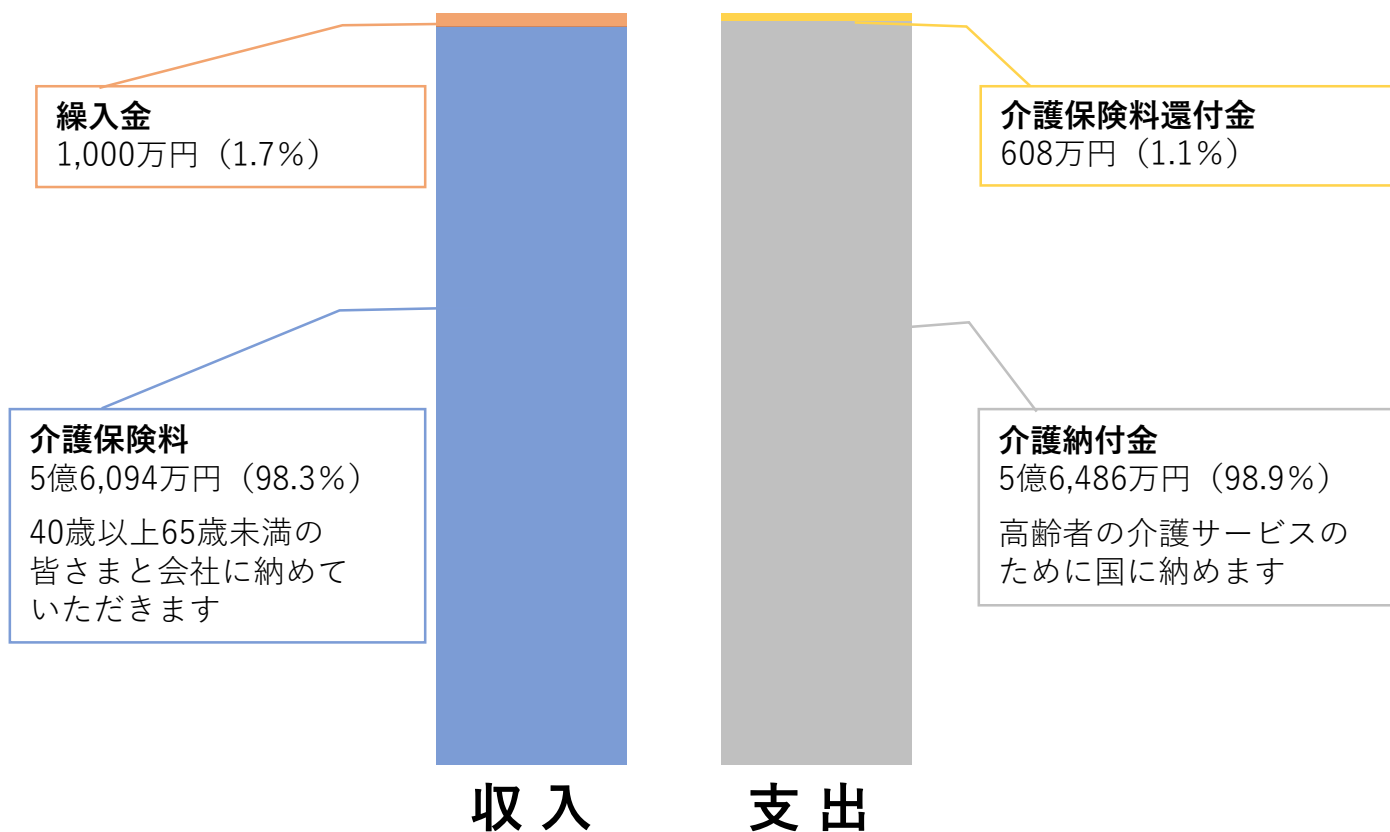
### 支出

平成29年度の動向に基づき、保険給付金については前年度予算よりも減少（94.0%）、納付金は横ばいでみえています。

また、保健事業費はがん検診、歯科健診、健康づくり教育の強化として前年度予算よりも約1,300万円増やしています（105.6%）。

介護勘定では、平成29年度からの総報酬割の導入によって大幅に増加する介護納付金（前年度予算の108.4%）に対応するため、保険料率を14%から15%へ引き上げるとともに、準備金から1,000万円を繰り入れることにしました。

## 介護勘定 予算総額 5億 7,094万円



平成30年度の保険料率 (%)

	一般保険料率			調整 保険料率	合計	介護 保険料率 (40歳以上 65歳未満)
	基本 保険料率 (再掲)	特定 保険料率 (再掲)				
事業主	58.195	35.332	22.863	0.805	59.0	7.5
被保険者	38.505	23.378	15.127	0.495	39.0	7.5
計	96.700	58.710	37.990	1.300	98.0	15.0

# 皆さまの健康づくりを応援します！

## 平成30年度 保健事業の特長

- ◎**無料** 郵送健診の実用性アップ  
目的をがん検診に位置づけて強化しました。  
すべての20代女性被保険者向けに「子宮頸がん検査」を新設しました。
- ◎**無料** 歯科健診「受診者数」の拡大  
800人 ⇒ 2,500人
- ◎健康づくり教育事業補助「事業所数」の拡大  
8事業所 ⇒ 30事業所

積極的にご利用ください

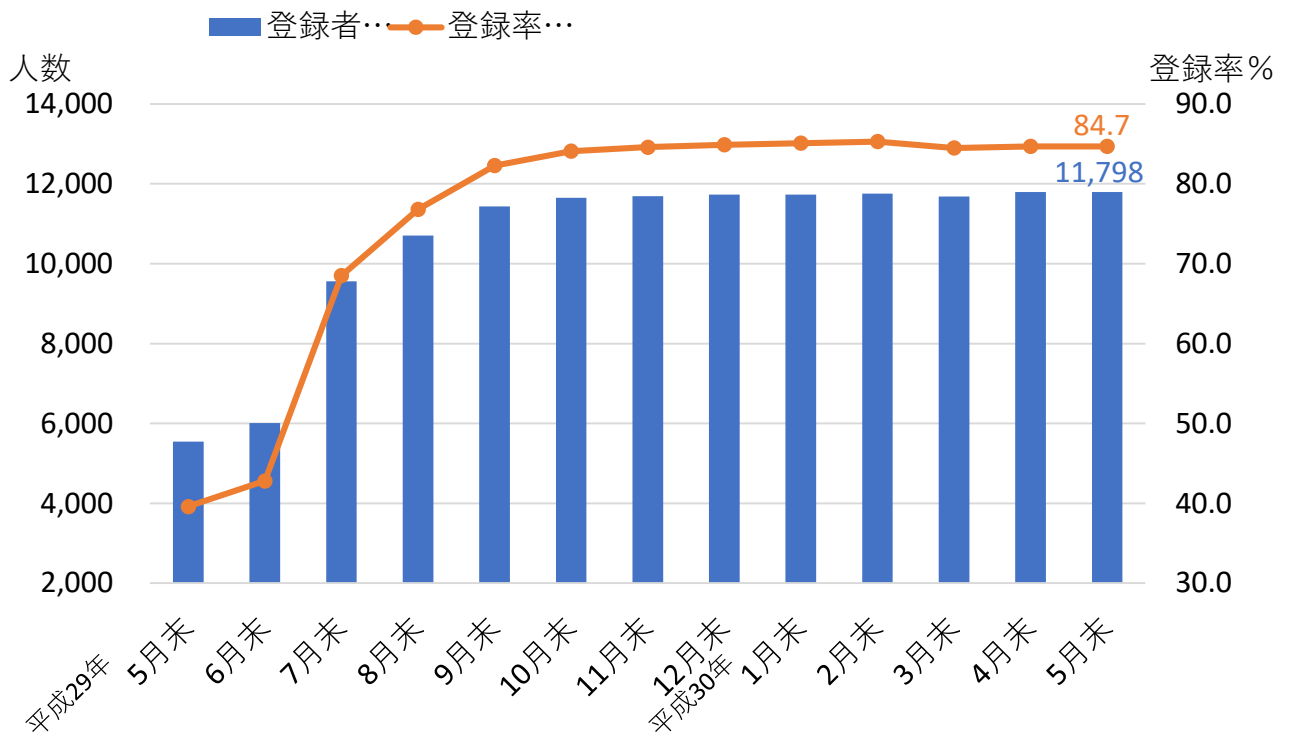
項目名	内 容	実施時期
健康マイポータル	健康に関するサービスや情報を総合的に提供するためのWebサービスです。 医療費通知やジェネリック差額通知および健診結果の閲覧のほか、各種申込なども行えます。 利用するには登録が必要です。「新規利用登録の手順書」を健保ホームページのトップ画面に掲載しています。 <b>通知メール機能あり</b>	通年
人間ドック、 ミニドック (人間ドックのオプション として脳ドックあり)	Webサービス「けんぽのここカラダ」を利用して、人間ドック等の予約、受診ができます。 利用するには登録が必要です。 「新規利用登録の手順書・操作説明」を健保ホームページ、健康マイポータルのトップ画面に掲載しています。 <b>通知メール機能あり</b> ※ Web閲覧できない方には、はがき対応もしています	予約期間 3/26～来年1/28 受診期間 4/9～来年2/28
郵送健診	外来の健診に行けない方が自宅で利用できる「がん検診」です。費用は健保が全額負担するので無料で受けられます。ただし、検体を提出しない場合は費用の半額を負担していただきます。 なお、人間ドック、ミニドックとの併用はできません。 <b>通知メール機能あり</b>	申込期限 7/17 検体提出期限 9/28
健康づくり教育	事業主が企画・実施する健康づくり教育に対して、費用を補助します。1事業所最大10万円。	通年
事業所歯科健診	希望する事業所単位で歯科健診を行えます。 費用は健保が全額負担するので無料で受けられます。 ただし、1事業所1日あたりの受診者を最低40人以上とします。2,500人を予定しています。	申込時期 3月 健診期間 5月～来年2月

項目名	内 容	実施時期
ポイントの 付与・交換	<p>ハビット達成や人間ドック受診等によりポイントを付与します。貯めたポイントは商品等と交換できます。今後も付与項目の追加等により健康増進の動機付けを図ります。</p> <p>ポイントの有効期限は付与された年度の翌々年度末です。</p> <p><b>通知メール機能あり</b></p>	通年
家庭常備薬	<p>平成30年度よりポイント交換の対象とします。申込の受付をこれまでの年2回から通年扱いにします。</p> <p><b>通知メール機能あり</b></p>	<p>準備中。</p> <p>体制が整い次第 通達でご案内します。</p>
特定健診・ 特定保健指導	<p>平成29年度分の健診結果データから保健指導対象者を選定し、特定保健指導を実施します（受診勧奨します）。保健指導期間は6ヶ月です。</p>	<p>来年1月、通達その他、 対象者へは直接通知、 ご案内する予定です。</p>
ハビット	<p>第17回として実施します。</p> <p>Webからの参加申込方法をわかりやすく改善します。</p>	<p>9月～11月の中で 2か月間</p>
ハローエンゼル 健康相談	<p>専門スタッフが無料で電話相談にお答えします。</p> <p>昨年度利用実績</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・電話相談 511件</li> <li>・メンタルヘルス面談カウンセリング 21件</li> </ul>	通年
禁煙費用補助	<p>禁煙外来により禁煙を達成した場合、個人負担分の費用を補助します。</p> <p>ただし、補助は当健保在籍中 1回限りで上限1万円です。</p>	通年
在宅療養支援事業	<p>介護を要する家族がいる場合、希望者へガイドブックを無料で送付します。</p>	通年
育児雑誌配付	<p>第一子の出産を対象として育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」を無料で送付します。</p> <p>また、同雑誌社提供の「赤ママWEB」を健康マイポータルに常時掲載しています。</p>	<p>出産より1年間送付 (計12回)</p>
前期高齢者対策	<p>平成30年度中に60歳になる被保険者の方へ「健康ガイドブック」を送付します。</p>	夏（7月～8月頃）

# 「健康マイポータル」を活用しましょう。

健康管理情報の閲覧や各種サービスの申し込み等が行えます。  
 先ずは利用登録から。

事業所のご協力で行った調査（平成29年7月）、ハビットの参加申請（同年9月）を契機に  
 登録率は80%を超えたものの、その後は平成30年5月現在でも進展がありません。  
 2,000人余りの方がまだ未登録の状況です。



サービスの中には、大切なお知らせをメールで通知するものもあります。  
 スマホ等では以下のドメインからのメールを受信できるようにあらかじめ設定しておいてください。

サービス名	通知メールのドメイン	送信元
健康マイポータル	@morinagakenpo.jp	森永健康保険組合
けんぽのここカラダ	@cocokarada.jp	外部委託先 株式会社 リクルートライフスタイル
郵送健診	@selmesta.co.jp	外部委託先 株式会社 セルメスタ
ポイントの付与・交換	@kenkoujin.co.jp	外部委託先 株式会社 あまの創健
家庭常備薬	同 上	同 上

# 健康づくりの第一歩は現状把握から。 定期的な人間ドック受診で健康状態を 確認しましょう！

Webサービス「けんぽのここカラダ」から人間ドック等の予約、受診が行えます。

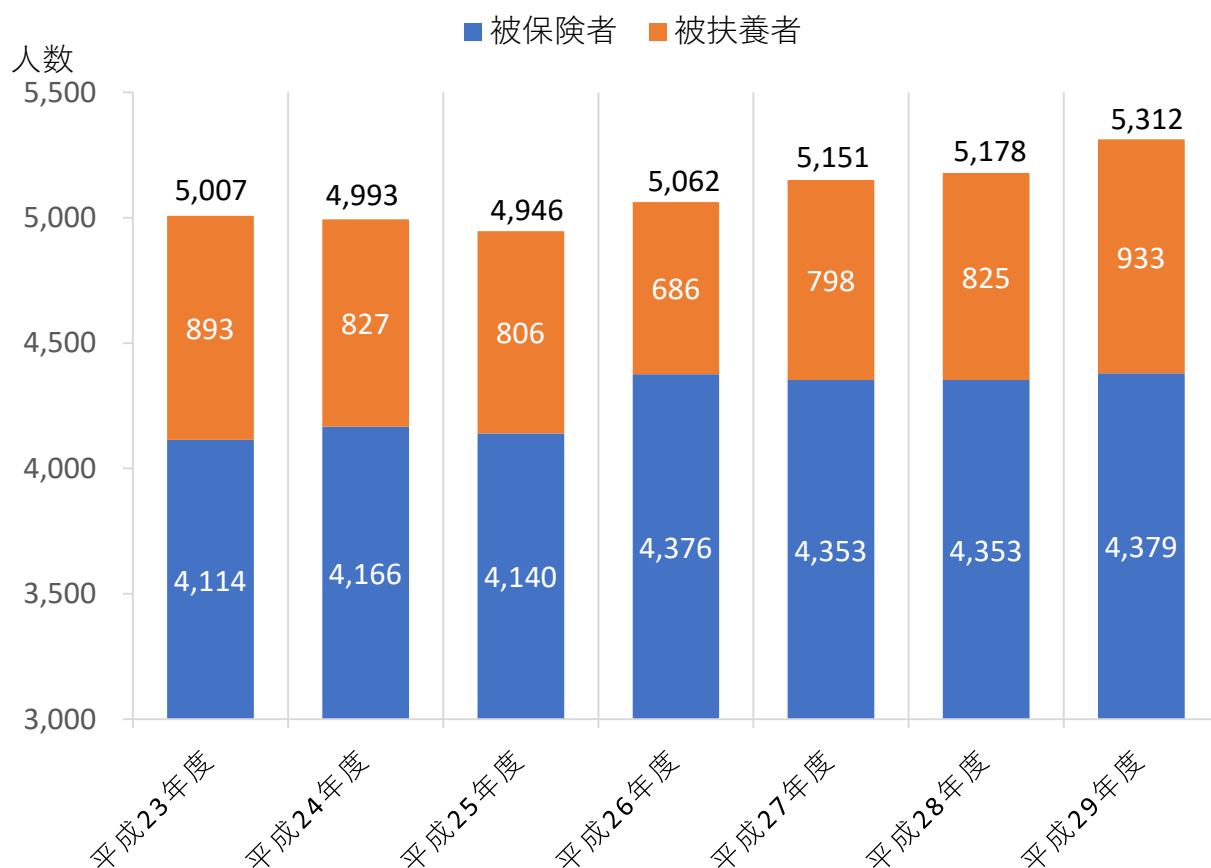
「けんぽのここカラダ」は昨年度（平成29年度）から導入した外部委託業務です。  
それ以前は当健保が直接契約した健診施設しか利用できませんでした。

外部委託の活用により、利用実績の健診施設数は2倍以上に増えました。

平成28年度 **177**施設 ⇒ 平成29年度 **438**施設

それまで契約施設のなかった滋賀県、奈良県、和歌山県においても6か所の施設で利用実績がありました。

## 人間ドックの受診者数も過去最高となりました



## ミニドックもあります

被扶養者や任意継続者の方は、人間ドックではなく「ミニドック」の選択もできます。

「ミニドック」は費用を健保が全額負担しますので無料で受けられます。

予約等は「けんぽのここカラダ」で行えます。ただし、人間ドックとの併用はできません。

# 特定健康診査・特定保健指導について

「特定健康診査（以下、特定健診）」は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度より開始されました。メタボリックシンドロームに着目して、40歳から74歳までの方を対象に実施しており、健診結果により健康の保持に努める必要がある方に対しては「特定保健指導」を行います。

第1期（5年間）、第2期（5年間）を経て、平成30年度から第3期（6年間）に入っています。

各期、国の目標を目指して取り組んできましたが、第2期の最終年度である平成29年度の計画値をみても平成28年度までの実績推移から乖離している状況です。

第3期では特定健診および特定保健指導の実施率をあげられるよう一層取り組んでいきます。

特定健康診査	第2期					第3期						国の目標
	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度	
	(実績)	(実績)	(実績)	(実績)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	
被保険者 実施率 (%)	82.1	82.2	79.4	77.6	97.0	98.0	98.0	98.0	98.0	98.0	98.0	
被扶養者 実施率 (%)	40.4	43.5	46.8	36.2	78.0	50.0	55.0	60.0	65.0	70.0	75.0	
合計 実施率 (%)	69.3	70.6	69.9	65.9	91.3	83.6	85.1	86.6	88.1	89.6	91.1	90.0

会社での定期健康診断実施率がほぼ100%であるにもかかわらず、被保険者の実績受診率が80%程度にとどまっています。会社で行っている定期健康診断結果の当健保への集約に漏れがあるためと考えられますので、今後、健診結果データを健診機関から当健保へ直接送付してもらう体制を強化していきます（会社と当健保とは定期健康診断結果を共同利用しています）。

第3期の目標達成には被扶養者の受診率アップが必須です。パート先等で受けた定期健康診断も有効ですので、その健診結果のコピーに問診票を添えて当健保へ郵送にてご提供ください。

ご提供いただいた方には健康マイポータルで200ポイントを付与いたします。

なお、問診票は当健保ホームページに掲載いたします。

特定保健指導 (被保険者 + 被扶養者)	第2期					第3期						国の目標
	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度	
	(実績)	(実績)	(実績)	(実績)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	(計画)	
40歳以上 加入者数 (人)	7,813	7,881	8,007	8,015	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	
保健指導 対象者数 (人)	1,157	1,162	1,132	1,113	1,100	1,100	1,100	1,100	1,100	1,100	1,100	
実施者数 (人)	54	49	34	109	660	220	275	330	385	440	605	
実施率 (%)	4.7	4.2	3.0	9.8	60.0	20.0	25.0	30.0	35.0	40.0	55.0	55.0

健診結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方を選んで個別に通知を行い、保健指導を勧めます。

特定保健指導では専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをしてくれます。将来の健康な生活と家族の笑顔のために、ぜひ、チャンスとしてご利用ください。費用の全額を健保が負担しますので無料で受けられます。



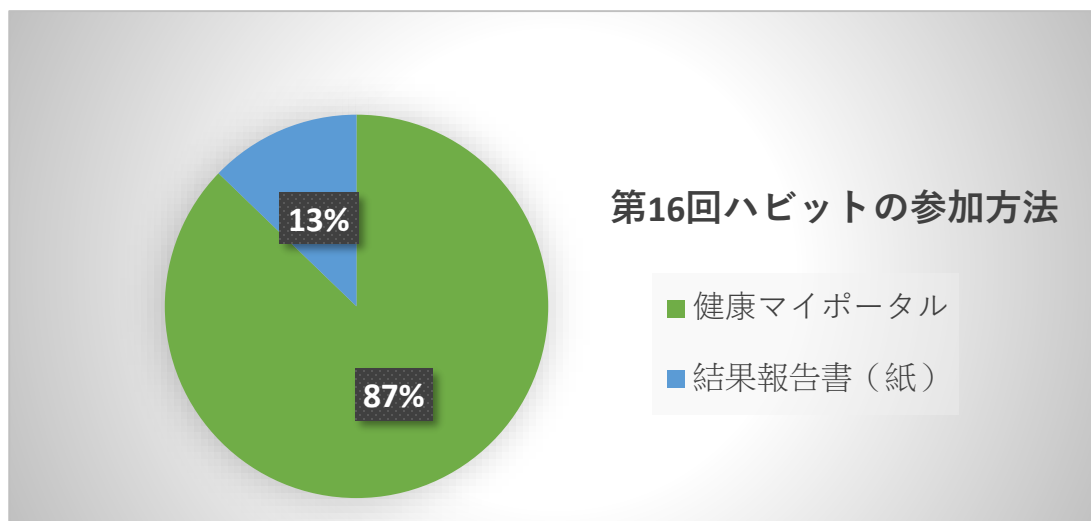
# 今年も「ハビット」に参加しましょう。

毎年、秋に取り組んでいただく「ハビット」も平成30年度で第17回を迎えます。

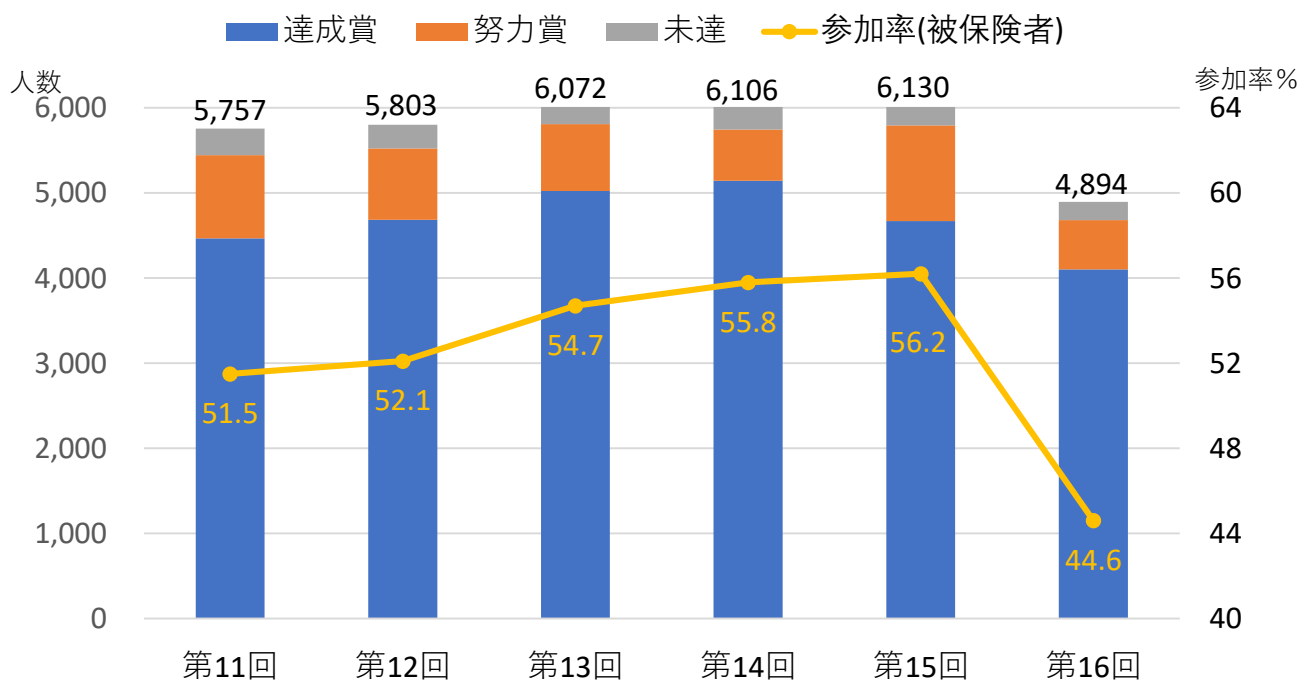
昨年度（第16回）は残念ながら参加者が大幅に減少してしまいました。

参加方法について、原則を従来の結果報告書（紙）の提出から、Webサービス「健康マイポータル」を利用した参加申請、結果報告に変更したところ、参加者の約9割の方に「健康マイポータル」から参加していただきました。

ただ、操作がわかりにくかったようですので、今秋の実施までに改善していきます。



## 参加者数、参加率(被保険者)の推移



達成賞：チャレンジ目標を70%以上達成した項目が、2つ以上の場合

努力賞：チャレンジ目標を70%以上達成した項目が、1つの場合

# 外来の健診を受診できない方のために！ 郵送健診があります。

「健診は受けたいんだけど、出かけられないから無理」とあきらめないでください。

被扶養者や任意継続者の方であれば、ご自宅で「がん検診」を受けられます。

6種類の検査項目の中から2つまで選べます。

さらに、人間ドック等の健診補助のない20歳～29歳（年度末年齢）の女性被保険者を対象に「子宮頸がん検査」も新設しました。

郵送健診は費用を健保が全額負担しますので、対象者の方は無料で受けられます。

**申込期限** 平成30年7月17日（火）

**申込方法** 「健康マイポータル」よりお申込みください



被扶養者の方が「健康マイポータル」未登録でも、被保険者の方が代理でお申込みできます。

また、Web閲覧できる環境がなく、被保険者・被扶養者ともに「健康マイポータル」を利用できない旨を健保へ連絡いただいている場合は、機関誌（紙）を郵送する際にチラシを同封します。

**検体の提出期限** 平成30年9月28日（金）

注意事項

期限までに検体を提出されなかった場合は、費用の半額を負担していただきます。

そろそろ禁煙してみませんか？！

禁煙を考え始めた方、禁煙はしたかったんだけど自身ではできなかつた方は、「禁煙外来」を利用して禁煙を達成しましょう。

禁煙を達成すれば補助が受けられます。手順は次のとおりです・

① 先ずは、申請書を健保に送付します

健保のホームページの申請書一覧 → 保健事業に関する書式 → 「禁煙チャレンジ申込書」

② お近くの禁煙外来を受診します

③ 約2～3ヶ月で禁煙を達成してください

④ 受診した健診機関と薬局の領収書を添えて、費用補助の申請書を健保に送付します

健保のホームページの申請書一覧 → 保健事業に関する書式 → 「禁煙費用補助支給申請書」

⑤ 健保で禁煙達成を確認後、1万円を補助いたします

**禁煙すると？！**

- がんのリスクが減る
- 心臓病や脳卒中のリスクが減る
- 呼吸器疾患のリスクが減る
- 胃・十二指腸潰瘍になりにくい
- 歯周病が改善する
- かぜなどにかかりにくくなる
- 咳や痰が改善する
- 息切れしなくなる
- 肌がきれいになる

たばこは、百害あって1利なし！

共催 森永関係各社 全森永労働組合 森永健康保険組合

**公示** 平成30年4月1日付 2事業所 削除  
森永エンゼルデザート株式会社 デザート事業部  
四国トランスポート株式会社

# こんなお悩みを抱えていませんか？

お気軽にお電話ください



## ハローエンゼル健康相談

☎ 0120-86-00-56 通話料無料

Web <https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名: 860056 パスワード: 860056

### 24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。

また、あわせて医療機関情報等の提供もいたします。

受付時間 24時間・年中無休

### メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が、電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

受付時間 下表のとおり

	電話・Webカウンセリング	面談カウンセリング予約
電話	9:00~22:00 (年中無休)	9:00~21:00 (土曜日は16時まで) ※日曜・祝日、12/31~1/3を除く
Web	24時間・年中無休 ※返信は数日を要します	24時間・年中無休 ※受付後、日程調整のお電話をさせていただきます

面談カウンセリングについて

- ・年間5回まで無料です。
- ・全国約230箇所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- ・キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く前々日17時までにご連絡ください。