# 健保だより



2021年度

## 健康保険組合収入支出決算が承認されました

2022年9月20日に当健保組合の組合会が開催され、2021年度の決算が承認されました。

2021年度決算は収入総額40億30百万円、支出総額38億58百万円となり、収入支出差引額は1億71百万円となりました。

当健保組合では今年度も、病気の予防や健康づくりなど、医療費の伸びを抑えるための事業を実施し、より効果的・効率的な運営に努めてまいります。皆様におかれましても、健康の維持・増進を心がけ、医療費節減にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



## フジパングループ健康保険組合 2021年度 収入支出決算概要

#### ▼健康保険

		科 目		決算額(千円)	割合
	保	険	料	3,747,484	93.0%
収	繰	入	金	180,000	4.5%
入	そ	の	他	102,050	2.5%
	合		計	4,029,534	100%

	科目	決算額(千円)	割合
	事務費	47,882	1.2%
	保 険 給 付 費	1,985,841	51.5%
	前期高齢者納付金	810,533	21.0%
支	後期高齢者支援金	891,414	23.1%
出	退職者給付拠出金 他	32	_
	保 健 事 業 費	68,891	1.8%
	そ の 他	53,885	1.4%
	合 計	3,858,478	100%

#### 基礎となった数値

被保険者数

男6,067人/女4,665人 計10,732人

0.41人

平均年齢

男 40.65歳/女41.41歳 男女平均 40.98歳

平均標準報酬月額 266,659円

一般保険料率 うち被保険者負担

被保険者1人当たり扶養率

95.0‰ 47.5‰

〈3月末現在数〉

▼介護保険

	科 目	決算額(千円)	割合
収	介護保険収入	294,812	81.9%
7.	繰 入 金	65,000	18.1%
人	合 計	359,812	100%

	科目	決算額(千円)	割合
专	介 護 納 付 金	359,384	100%
	介護保険料還付金	4	
出	合 計	359,388	100%

### 基礎となった数値

介護保険第2号被保険者数

5,736人

介護保険第2号被保険者たる

被保険者数 4,890人

平均標準報酬月額

介護保険料率

287,787円 15.0‰

うち被保険者負担

〈3月末現在数〉

7.0%



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。



# 通常7,260円(税込)の検査費用が 先着 200名様限定 で 無料に!!

全被保険者・被扶養者が対象です ただし、昨年度ご利用の方は対象外\*

\*対象外の方がお申込されても、検査キットは送付されませんのでご了承ください。

胃がんの98%はピロリ菌感染によるものです。

胃がんで命を落とさないために、まずは「ピロリ菌検査」でピロリ菌の有無をチェックしましょう!

#### 「自宅でできる!ピロリ菌検査」

- ▶お申込後、10日~14日で検査キットが届きます。
- ▶検査キット到着後、1週間以内にご返送ください。
- ▶返送後、2週間程度で検査結果が届きます。



郵送型血液検査デメカル 〈ピロリ菌抗体〉

- PC・スマートフォンから申込
- 検査キット到着(普通郵便)
- 検体(血液)採取
- 検体送付(当日ポスト投函)
- 検査結果到着

## ピロリ菌検査と除菌のメリット

- ●自宅や会社で採血できる郵送検査です。 病院に行かなくていいので仕事や家事に支障をきたしません!
- ●ピロリ菌は幼少期(おおむね0歳~12歳)にしか感染せず、 除菌後の再感染はないといわれています!
- ●ピロリ菌除菌療法が成功すれば、除菌状態が維持できます!

「自宅でできる!ピロリ菌 検査」ってどんなもの?

詳しくはこちらを ご覧ください! >>>



ここからも お申込 できます♪

## 対象者・申込期間・申込方法など

#### 対象者

フジパングループ健康保険組合の 被保険者・被扶養者(昨年度ご利用の方は対象外)

#### 申込期間

2022年9月26日(月)~10月31日(月) (先着200名になった時点で受付終了)

#### 検体返送締切

2022年11月30日(水)(検体必着)

#### 申込方法

「令和4年度 ピロリ菌検査」申込フォーム PC https://forms.gle/5BAMLz2xA77cAJH68

スマートフォン こちらから >>>



〈ピロリ菌検査に関するお問い合わせ〉 株式会社ウィズネット 栃木県栃木市大宮町2628-3 TEL 0282-28-7756 〈主催〉 フジパングループ健康保険組合 TEL 052-831-3385(平日9:00~12:00/13:00~17:00)



# マイヘルスアップキャンペーン

無理なく楽しく健康習慣を身につけよう



マイヘルスアップキャンペーン

毎回、大変なご好評をいただいている「MY HEALTH UP CAMPAIGN」。 皆様の健康づくりをサポートするため、この秋ももちろん開催いたします!

簡単な24種類の健康目標から2コースを選び、PCやスマートフォンで実行したかどうかを記録していくだけ。 2ヵ月間継続すれば自然と健康的な習慣が身につき、しかもQUOカードがもらえます。ぜひご参加ください。

## 第4回マイヘルスアップキャンペーン概要

#### 日程

登録期間 2022年 9月26日(月)  $\sim$  10月15日(土) 実施期間 2022年 10月16日(日)  $\sim$  12月15日(木)の2ヵ月間

#### 対象者

フジパングループ健康保険組合の被保険者

#### 参加方法

参加登録期間中に

PC https://mhup.healthlog.jp/fujipan/healthup/gate/topフジパンノーツ社内掲示板→健康保険組合にアクセスし、「参加登録はこちら」をクリックして、案内に沿って参加登録をしてください。

スマートフォン

こちらから ▶▶▶



達成できたら 難易度に応じた金額の QUOカードを プレゼント!



#### 登録に必要なものはたったこれだけ!

● ユーザー名(メールアドレス) ② パスワード



登録時に必要と なるパスワードは こちらの数字です 06231591

以下の24種類の中から2コースを選び、「できた」「できなかった」を毎日記録するだけ!

難易度 ☆…やさしい ☆☆…ふつう ☆☆☆…大変かも?

#### 食生活編

- ①LOVEベジタブルコース ☆
- ②お控えなすって! 塩コース ☆☆
- ③飲み物は無糖コース☆
- ④おやつは我慢コース☆☆
- ⑤腹八分目がベストコース☆☆
- ⑥噛む噛むゆっくりコース☆
- ⑦朝ごはんを食べようコース☆
- ⑧寝る前は食べないコース☆☆

#### 運動編

- ⑨毎日、ラジオ体操コース ☆☆
- ⑩毎日、8000歩コース 合合合
- ⑪階段を使おうコース☆☆
- ⑫いろいろ運動コース☆☆☆
- ⑬腰痛・肩こり改善コース☆☆
- ⑭15分deストレッチコース☆☆
- ⑤筋トレで筋力UPコース☆☆☆
- 値呼吸と姿勢改善コース☆

### 日常生活編

- ⑰タバコよ、さらばコース☆☆☆
- ⑱飲むなら適量コース☆☆
- ⑩歯を大切にコース☆☆
- 20おはよう&ありがとうコース☆
- ②手洗い・うがいコース☆
- ②いい湯だな~コース☆
- ③自分だけのリラックスタイム コース ☆
- ⑭6時間寝たろうコース☆



# 2022年度 秋以降の保健事業



秋以降も、皆様一人ひとりの体調や環境に寄り添った保健事業を展開してまいります。 健康づくりと医療費の節減にお役立てください。



未来の健康を守るために!

特定保健指導 40歳~74歳の被保険者で、生活習慣病リスクの高い方

対象者にご案内をお送りします。届いたら必ず受けてください!

健診(特定健診)の結果から、指導対象となる方を抽出し、ご案内します。

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を 服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

#### ▼特定保健指導の流れ

#### 初回面接

健診結果の説明を受け、改善すべ き点を明確にし、食生活や運動面 の改善計画を立てる。

- 例えばこんな目標を立てる
- 体重を3ヵ月で4kg減らす!
- 血圧を正常値まで下げる!

電話やメールなどで継続的な 支援を受けながら改善に取り 組む(動機付け支援は初回面 接後、各自で実践)。

#### 具体的に取り組む

- ●通勤を徒歩にする
- ●食事は野菜から食べる
- ●減塩のため、めん類の汁 は残す

#### 3ヵ月以上経過後

目標が達成されたか、からだや生活習慣に 変化が見られたか、などの確認を受ける。

#### 健康状態が改善し病気のリスクが減る!

- 4kgの減量に成功 血圧が正常値に
- 血糖値やコレステロール値も改善

#### 特定保健指導を受けないと…

特定保健指導は国の制度です。実施率が低い健康保険組合には、国への納付金を増額しなければならないと いうペナルティが課せられます。つまり、皆様が特定健診・特定保健指導を受けないと、病気の発症・重症化に よって医療費がかさむだけでなく、皆様と会社から納めていただく大切な保険料から拠出する納付金がます ます増大して健保財政が圧迫され、やがて保険料率の引き上げにつながるかもしれません。

ご案内が届いた皆様は、必ず特定保健指導を受けてください!

# 活習慣改善冊子の配付 A 40歳以上の被保険者

あなたに合わせた健康情報

## 生活習慣病予防事業 <sup>皆様とご家族の健康をサポート</sup> ・ 対象 40歳~74歳の被保険者・被扶養者

# よい子になるぞ!! キャンペーン2022 ♣ 対象 2022年度に満3歳~満6歳になるお子さま

2022年10月1日(土)~12月31日(土) キャンペーン後にアンケートの回答を事務局に送ると、 もれなくプレゼントがもらえます。

(3ヵ月間)

フルエンザワクチン接種補助 A 対象 被保険者・被扶養者(未就学児のみ)

当健保組合からの補助 いずれも1人当たり2,500円〈年1回、10月~12月に接種された方〉

薬用消毒ジェル・子ども用マスク配付 A 対象 未就学児のお子さまを まつ神母 P キス神母 P ト

もつ被保険者

家庭用常備薬の斡旋

当健保組合からの補助 3割〈春と秋〉



URL: https://kamiyamaweb.com/ndc



## 健康保険組合からのお知らせ

## ──繰り返し使える「リフィル処方せん」が始まりました

処方せんの「リフィル可」に「✓」がある場合、一定期間内にその処方せんを3回まで繰り返し使えるしくみ 『リフィル処方せん』が2022年4月にスタートしました。ただし、医師がリフィル処方を可能と判断した場合に限ります。

※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬など、リフィル処方せんにできない薬もあります。

## 🌟 マイナンバーカードの健康保険証利用を申請しましょう

いまならマイナポイント もらえます!

マイナンバーカードを取得し、健康保険証として利用できるように申請しましょう。マイナンバーカードの取得方法等は下記からご確認ください。

#### ■マイナンバーカード取得はこちら!

マイナンバーカード総合サイト▶

https://www.kojinbango-card.go.jp/



#### ■健康保険証利用申込はこちら!

マイナポータル▶

https://myna.go.jp/html/ hokenshoriyou\_top.html



## ★がん検診・歯科検診を受けましょう

国は5つのがん検診(胃・大腸・肺・乳房・子宮頸部)や定期的な歯科検診を推奨しています。 各種助成を受けられますので、詳しくは各自治体窓口へお尋ねください。

## ★ジェネリック医薬品で医療費を節減

積極的に利用して医療費を節減しましょう。 医師や薬剤師に「ジェネリックにしたい」とお伝えください。



お悩み、 お電話でご相談ください

## ファミリー健康相談

健康に関することなら何でもOK! 心とからだのライフライン

\*いたずら電話等を避けるため、非通知で入電された場合は お受けできないしくみとなっております。





相談内容 秘密厳守!!

TEL 0120-929-041

無料

#### 申請書類について

健保組合の各種申請書類は**フジパンノーツ社内掲示板▶健康保険組合**に掲載しています。各自ご確認のうえ、ご利用ください。

\*

#### 個人情報の取り扱いについて

私たちは個人情報を大切に取り扱っています。健康保険組合では、個人情報保護法に基づき、加入者個人に関する情報について 適切な安全措置を講ずることにより個人情報保護を徹底していきます。なお、健診(特定健診)の結果の個人情報(電話番号等含む) は事業主と共同利用します。(公告 フジバンノーツ社内掲示板▶健康保険組合▶個人情報保護管理規程等参照)

健康保険に関するお問い合わせは…

## フジパングループ健康保険組合

名古屋市瑞穂区松園町2-32-1 TEL 052-831-3385

## MY Webセミナーを開催します

当健康保険組合はこの度、明治安田生命保険相互会社の動画配信サービス「MY Webセミナー」から、健康維持に 役立つ「タニタ健康セミナーこころのセルフコンディショニング~こころの元気を保つには~ |を配信いたします。

配信期間内なら、PCやスマートフォン等でいつでも受講できます。ワーク・ライフ・バランスの向上にぜひご視聴ください。

※受講完了後にアンケートが表示されますのでご協力ください。 ※視聴時間は約31分、3部構成です。

## MY Webセミナー

明治安田生命

【タニタ健康セミナー】

## こころの ~こころの元気を保つには~ セルフコンディショニング

講師 島田 保子 先生(株式会社タニタヘルスリンク 保健師)

配信期間: 2022 年 9月 26日~ 10月 31日

自分自身のこころの元気を保ちたい方におすすめです。テ レワークなどの新しい生活様式が形成されていく中で、仕 事や生活に不安やストレスを感じてはいませんか?自分自 身でこころをコンディショニングする技を身につけている かどうかが、こころの元気度に大きな影響を与えます。

本セミナーでは、不安やストレスと上手に付き合うコツのほ か、こころのダメージを少なくする方法として「怒りのコント ロールの方法 | について紹介します。また、こころのメンテナ ンスとして、マインドフルネス瞑想を体験していただきます。







■ Oこちらの二次元コードまたはURLから視聴登録を実施

https://mywebs-

mejijyasuda.smktg.jp/public/application/add/871?Public::Application::Userenquete D P D Visitor Data.attribute34=67006870001

②登録したメールアドレス宛に送信される動画視聴用URLからセミナー視聴

#### アンケートに答えるとデジタルギフトチケットが当たるキャンペーンも実施中!

セミナー視聴後のデジタルアンケートにご回答いただくと、ローソンでご利用いただける 下記いずれか1つを抽選で合計5万名さまにプレゼントします

[キャンペーン主催] 明治安田生命保険相互会社

お持ち得り最定

マチカフェコーヒーS (MSA100PI)



お持ち帰り限定 プレミアムロール (#EGA150FF)



お持ち帰り限定 NLのむヨーブルト 各種 200g (#53140FI) いずれか1本引頭券



※2022年4月1日~2023年3月31日の頃にセミナー視聴のウスアンケートにご国告いただいた方が対象です。当社セミナーのデジタルアンケート同各者合計5万名さまに当たります(権数の - ドンロ答いただいた場合、複数当選する可能性があります)。なお、キャンペーン用師中に舞品が変更になる場合がございますので、ご子录ください

者画像使用評価収得済 キ2200243地域リレ

お問い合わせ先

フジパングループ健康保険組合

052-831-3385 【連絡先】(平日9:00~17:00)