

「特定保健指導」を必ず受けましょう！

40歳以上75歳未満の方について、人間ドック、定期健康診断、主婦向け共同巡回健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いといわれるメタボリックシンドローム(またはその予備群)であると診断された方に対して、保健師などの専門家が生活習慣病予防・改善のためのサポートを行う「特定保健指導」を実施しております。

特定保健指導の費用は全額健保組合が負担しますので、無料で受けられます。また、参加機会も下記のように増やしております。対象となった方は、ご自身の健康のために必ず受けていただくようお願いいたします。

特定保健指導実施方法 (以下の4種類の方法で特定保健指導を行います)

① 下記リストに記載の病院で人間ドックを受診する方(被扶養者(家族)も含みます)

➡人間ドック受診病院で「特定保健指導」を実施します。初回面談は人間ドック当日または予約をして後日その病院で行うことができます。

〈「特定保健指導」を病院で実施する人間ドック健診機関リスト〉

【本社・製作所の方】

病 院 名		
江南厚生病院	総合犬山中央病院	伊藤整形・内科健診センター
可児とうのう病院	岐阜健康管理センター	木沢記念病院
大雄会第一病院	山下病院	名古屋市医師会健診センター
愛知健康増進財団	大雄会ルーセントクリニック	ヨナハ総合病院
四日市羽津医療センター	エルズメディケア名古屋	まつなみ健康増進クリニック
オリエンタルクリニック	刈谷豊田総合病院	
順秀会(守山健康管理センター、メディカルパーク今池、東山健康管理センター、スカイル健康管理センター)		

【TCの方】

病 院 名		
仙台病院(仙台市)	つくばトータルヘルスプラザ(つくば市)	中島クリニック(東京都中央区)
ヘルスケアクリニック厚木(厚木市)	南草津健診センター(草津市)	西奈良中央病院(奈良市)

② 上記リスト以外の病院で人間ドックを受診する方、定期健康診断を受診する方、

①の病院で特定保健指導を受けなかった方(社員本人)

➡翌年1月～3月に社内でグループセミナーによる特定保健指導を実施します。
※就業時間中の実施のため、所属長にも案内をさせていただきます。

③ 主婦向けの共同巡回健診を受ける方(被扶養者)

➡共同巡回健診会場での「特定保健指導」を実施します(実施しない会場もあります)。

④ 全国TC勤務の方と被扶養者(家族)の方

➡委託業者の保健師による訪問型の「特定保健指導」を実施します。

異動届を
お忘れなく！

就職や結婚など、ご家族(被扶養者)に異動があった場合は、すみやかに「被扶養者(異動)届」の提出と保険証の返却をしていただきますようお願いいたします。

提出期限は異動事由発生後、5日以内です。

ご不明な点は、当健保組合までお問い合わせください。

健保組合のホームページをご覧ください

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

ヤマザキマザック健保 検索



けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2021年・春号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

令和3年度予算と事業計画がまとまりました コロナ対策と医療費節減でご協力を

当健康保険組合の令和3年度予算と事業計画が去る3月8日に開催された組合会において承認されました。

当健康保険組合の令和3年度予算は23億1,727万6千円、被保険者一人当たり60万642円で皆様の健康をお守りすることになりました。

昨年度は国内外で感染が拡大した新型コロナウイルスによって、生活環境の変化を求められる1年となりました。今年度も経済活動の回復は難しいと想定されますので、保険料収入は厳しく見積もりました。支出においては、令和2年度は受診控え等により医療費は減りましたが、令和3年度の医療費は増える予想されます。さらに高齢者医療制度への納付金が昨年度より約1億7,700万円増額となります。これらにより令和3年度の経常支出は9,400万円の赤字を見込んでいます。

◆2021年度予算の内訳(健康保険)

収 入	科 目	総額(千円)	1人あたり額(円)
	保 険 料 (含 調 整 保 険 料)	1,996,080	517,387
	国 庫 負 担 金 収 入	510	132
	繰 入 金	300,300	77,838
	国 庫 補 助 金 収 入	2,175	564
	特定健康診査等事業収入	5	1
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	5,001	1,296
	雑 収 入	13,205	3,423
	計	2,317,276	600,642
支 出	経 常 収 入 合 計	1,983,909	514,233
	事 務 費	28,237	7,319
	保 険 給 付 費	902,928	234,040
	納 付 金	1,005,065	260,515
	前期高齢者納付金	512,847	132,931
	後期高齢者支援金	492,198	127,579
	病床転換支援金	2	1
	退職者給付拠出金	18	5
	保 健 事 業 費	139,739	36,221
	還 付 金	310	81
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	27,359	7,091
	連 合 会 費	1,049	272
	積 立 金	540	140
	雑 支 出	50	13
	予 備 費	211,999	54,950
支 出	計	2,317,276	600,642
	経 常 支 出 合 計	2,077,908	538,597
	経 常 収 入 支 出 合 計 差 引 額	▲93,999	▲24,364

このような状況下、当健康保険組合はこれからも皆様の健康づくりに取り組んでまいります。皆様におかれましても、ウイルスの感染予防に細心の注意を払っていただくとともに、ご自身やご家族の健康にご留意のうえ、引き続き健診の受診や、ジェネリック医薬品の使用等により医療費節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

収入支出予算額……… 23億1,727万6千円

被保険者1人あたり……… 60万642円

健康保険料率 9.5% (1000分の95) (調整保険料含む)
介護保険料率 1.65% (1000分の16.5)

◆2021年度予算の内訳(介護保険)

収 入	科 目	総額(千円)
	介 護 保 険 料 収 入	198,243
	繰 入 金	40,000
	利 子	1
	雑 入	1
支 出	計	238,245
	介 護 納 付 金	220,028
	介 護 保 険 料 還 付 金	100
	雑 支 出	2
	予 備 費	18,115
支 出	計	238,245

2021年度はこんな保健事業を実施します

★相談事業をご利用ください

マザック医療とこころの相談室 いつでもつかえる安心ダイヤル(通話料・相談料 無料)

●24時間電話健康相談サービス ☎ **0120-767-417** ●受付時間 24時間・年中無休

経験豊富な相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。
あわせて、医療機関情報等の提供もいたします。

どんな人が相談にのってくれるの? …医師・保健師・看護師・臨床心理士などの相談スタッフが対応いたします。[病院に行ったほうがいいのか?][何科に受診したらいいの?]などのちょっとした不安や疑問にも、きめ細かくアドバイスいたします。

●メンタルヘルスカウンセリング ☎ **0120-767-417**

Web : <https://t-pec.jp/websoudan/> ユーザー名 : mazakkokoro パスワード : 767417

●電話・Webカウンセリング受付時間 〈電話〉9：00～22：00(年中無休) 〈Web〉24時間・年中無休(返信は数日を要します。)

●面談カウンセリング予約受付時間 〈電話〉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(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

カウンセリングって何? …カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。

話すことで

- 心の負担が軽くなることがあります。
- 自分の悩みの原因に気づくことがあります。
- 自分の考え方の癖に気づくことがあります。

マザックセカンドオピニオンサービス

総合相談医の手配・紹介をいたします ☎ **0120-780-316** ●受付時間 月～土9：00～18：00 (日曜・祝日、12/31～1/3を除く)

総合相談医によるセカンドオピニオンサービスをご提供いたします。

また、総合相談医の判断により、必要に応じて、優秀専門臨床医をご紹介いたします。

セカンドオピニオンって何? …より良い医療を選択するために、現在の診断に対する見解や今後の治療方針・方法などについて、二つ目の意見を聞くことです。



★保健のPRに

機 関 誌 「けんぽだより」 年4回(春・夏・秋・新年)発行

ホームページ 健保組合から受けられる給付の内容や手続き、健保組合が行う健康づくり事業などについて詳しくわかりやすく紹介しています。

育 児 図 書 第1子が誕生し、その子が被扶養者となったときに贈呈

医療費通知 医療費のお知らせ 年4回(2月・5月・8月・11月)発行
※確定申告による医療費控除に使用できますので大切に保管してください(紛失しても再発行できません)。

ジェネリック医薬品差額通知サービス

半年間の本人負担差額が3,000円以上の効果が見込める方を対象に、後発(ジェネリック)医薬品による医療費軽減額をお知らせし、利用促進を図ります。年2回(2月・8月)発行

★心身の保養に

契約保養所 : JTB・近畿日本ツーリスト・名鉄観光サービス・セラヴィリゾート泉郷と契約

※健保組合へ事前申請要

対 象 者 : 被保険者、被扶養者(家族単位での利用のみとします)

補 助 額 : 上記4社を通じて宿泊旅行をした場合、1泊につき被保険者3,000円、被扶養者2,000円を補助。
ただし、1旅行当たり1泊分補助で年2回まで。

★健康づくりに

各 種 ス ポ ー ツ 競 技 対 象 者 : 職場やクラブ活動のスポーツ競技大会などの参加者

補 助 額 : 1人につき1,000円を年2回まで補助

テーマパークを歩こう!! 県下8健保組合の共同事業に労働組合の協賛で参加(11月頃開催)

～in東山動植物園～ 対 象 者 : 被保険者・被扶養者・同居の家族
補 助 額 : 入園料無料他、園内施設で使える金券、記念品等あり

ス ポ ー ツ 施 設 契 約 全国の施設を利用できるスポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約
自宅でスマホやパソコンを使ってできるオンライン会員サービスもあります

家庭常備薬の斡旋 被保険者1人につき医薬品半額(上限1,500円)を補助(10月)

ハッピーブラッシング 歯磨きの習慣づけ(6月～8月)

ちょこやせキャンペーン 健康的にやせるきっかけづくりのためのキャンペーン(10月～11月)

ヘルスアップキャンペーン 62歳以上の被扶養者を対象にした健康づくり(10月～12月)

つよい子キャンペーン お子様の手洗い・うがい・歯磨きの習慣づけ(10月～12月)



※保健事業の詳細はホームページでご確認いただけます。

保健事業実施にあたり収集した個人情報、関連する法令規範を遵守し、適切に取り扱います。

★kencom(ケンコム)を利用していますか?

当健保組合では、保健事業の一環として健康情報を提供するWebサービス「kencom」を導入しています。kencomは「楽しみながら健康になる」ことを目的としており、健康診断結果の閲覧等のほか、利用者の健康データや志向に合わせた健康情報が日々更新されています。ウォーキングイベント等も行ってまいりますので、まだ利用されていない方はぜひご登録いただき、健康管理にお役立てください。

【kencomのオススメサイト紹介】

●ひさやま元気予報

kencomには「ひさやま元気予報」が導入されています。ご自身の直近の健診結果をもとに、将来の生活習慣病の発症リスクをチェック、さらに生活習慣の改善効果をシミュレーションすることができます。

ぜひご自身の健康を考えるきっかけにいただき、生活習慣病予防にお役立てください。
※「ひさやま元気予報」は、40歳以上の方を対象としたサービスです。

40歳未満の方は40歳と仮定してご利用いただくこととなります。

【その他 kencomでできること】

- 過去の健康診断結果をいつでも閲覧できる
- 体重・歩数等の健康情報を登録・管理・グラフ化できる
- 健康に関する様々な情報を閲覧できる
- 定期的なウォーキングイベントに参加できる
- 閲覧回数等でポイントが貯まり、抽選でAmazonまたはnanacoのギフト券が当たる

★病気の予防に

人間ドック 対象者 : 35歳以上(昭和61年12月31日以前生まれ)の被保険者および被扶養者 受診期間 : 4月1日～9月30日

費 用 : 自己負担3,000円(下記契約医療機関で受診)

●「人間ドック」契約医療機関 最寄りの健診機関をご利用ください。

契約病院	所在地
江南厚生病院	江南市高屋町大松原137番地
総合犬山中央病院	犬山市五郎丸字ニタ子塚6
木沢記念病院	美濃加茂市古井町下古井590
岐阜健康管理センター	美濃加茂市西町1-292
可児とうのう病院	可児市土田1221-5
大雄会第一病院	一宮市羽衣一丁目6-12
大雄会ルーセントクリニック	名古屋市中区牛島町6-1
山下病院	一宮市中町一丁目3-5
桑名市総合医療センター	桑名市寿町3-11
ヨナハ総合病院	桑名市大字和泉8-264-3
四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町10-8
愛知健康増進財団	名古屋市中区清水一丁目18-4
名古屋医師会健診センター	名古屋市中区葵一丁目18-14

●人間ドックのオプション一覧

オプション項目	対象者	費用
婦人科検診 (子宮頸部細胞診・内診)	人間ドックと同じ	自己負担なし
乳がん検診 (触診・マンモグラフィー)		
前立腺がん検査		

※遠方のTCにおいては、健康保険組合連合会人間ドック指定病院の中から健康保険組合が指定する病院で受診いただくこととなります。健診機関によりオプションの取扱いが異なりますのでご了承ください。

巡 回 主 婦 健 診 対象者 : 35歳以上(昭和61年12月31日以前生まれ)の被扶養者(女性) 期 間 : 5月受付開始、7月～12月中旬
費 用 : 自己負担3,000円、各地域の公共施設の健診会場で実施

インフルエンザ予防接種 対象者 : 被保険者および被扶養者に対し1人1回分2,200円までを補助
期 間 : 2021年10月～2022年1月

子 宮 頸 が ん 検 診 20～34歳の女性を対象に検査キット郵送によるHPV検査

特 定 保 健 指 導 40歳以上でメタボにより生活習慣病になる恐れがあると診断された方への保健師等による生活改善指導(次ページ参照)

糖尿病リスク者・要治療者への受診勧奨・重症化予防事業

糖尿病のリスクの高い方を対象に情報提供と保健指導を実施

歯 科 健 診 愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会加盟の歯科医院で受診できる無料歯科健診
東海四県以外で受診される方には支払金額の一部について補助

慢性腎臓病重症化予防通知 健診数値から腎機能が低下していると思われる方へ、低下状況をお知らせし、専門医の受診を勧めます