

ご家庭にお持ち帰りください!

# 健保だより



第161号  
2014.春

## 健保組合は4月から平成26年度の開始です!

キューピー・アヲハタ健康保険組合 文字サイズ 中 大 検索

健康保険のしくみ 介護保険のしくみ リンク集 個人情報保護方針 所在地・連絡先 サイトマップ

Home

ホームページのリニューアル、もうご存知ですか?

お役立ち情報満載!

- ・保険証に関する手続き
- ・病気やケガをしたとき
- ・出産したとき
- ・亡くなったとき
- ・退職するとき

健康づくりのためのサービス

- ・各種健診(人間ドック等)

新しい情報、UP!  
癒しの写真、UP!

- ・インフルエンザ予防接種補助
- ・ヘルスアップキャンペーン
- ・禁煙サポート

ヘルスアップキャンペーンの新たなコース「ウォーキングコース」は、WEB上で記録ができます!

出産・病気・ケガ etc...

子どもが生まれた 出産育児一時金

各種健診 人間ドック等

インフルエンザ 予防接種補助

保健事業

人間ドック 今年度一覧表UP!

健保からのお知らせ

- ▶ 2014/02/10 いろいろご連絡(春を待つみーごさん...雪) New
- ▶ 2014/01/17 ほっと...癒しの写真(あたらしい命) New

- ★平成25年度決算見込みと平成26年度予算ほか ..... 1
- ★平成26年度保健事業の主な内容 ..... 2
- ★「ヘルスアップキャンペーン2014」のご案内 ..... 2~3
- ★特定健診・特定保健指導について ..... 4
- ★被扶養者・任意継続者向け健診のご案内 ..... 4
- ★組合会のご報告 ..... 4
- ★平成26年度からここが変わります(制度改正) ..... 5
- ★被扶養者 再認定について ..... 5

## キューピー・アヲハタ健康保険組合

ホームページもご覧下さい <http://www.qpbf-kenpo.com/>

キューピー アヲハタ けんぽ

で

検索

スマホでもOK!



# 平成25年度 決算見込みと平成26年度予算について

## 健康保険(一般保険)

項目	平成25年度決算見込額	平成26年度予算額
総収入	8,184,125千円	8,072,409千円
総支出	7,569,008千円	8,072,409千円
差引額	615,117千円	0千円

健康保険の  
しくみは  
ホームページで



主な項目の比較	平成25年度決算見込額	平成26年度予算額	差 額
保険料収入	7,951,192千円	7,849,790千円	▲101,402千円
医療費	3,798,996千円	4,062,722千円	263,726千円
納付金等	3,211,279千円	3,284,782千円	73,503千円

注目

## 納付金等とは・・・

★「前期高齢者(65歳～74歳)納付金」「後期高齢者(75歳以上)支援金」など、高齢者の医療費を賄うために、健保組合が **国から支払を課せられた** 負担金の事です。

★前期高齢者納付金の算定式

$$\left( \begin{array}{c} \text{当健保の} \\ \text{前期高齢者} \\ \text{医療給付金} \end{array} + \begin{array}{c} \text{前期高齢者に} \\ \text{かかる} \\ \text{後期高齢者支援} \end{array} \right) \times \frac{\text{加入者調整率}}{\text{前期高齢者加入率の全国平均} \\ \text{(H26年度14.34\%)} \\ \text{当健保の前期高齢者加入率}} - \left( \begin{array}{c} \text{当健保の} \\ \text{前期高齢者} \\ \text{医療給付金} \end{array} + \begin{array}{c} \text{前期高齢者に} \\ \text{かかる} \\ \text{後期高齢者支援} \end{array} \right)$$

— とても複雑で、とてもわかりにくいものです。詳しくはWEB(ホームページ)で!! —

★「後期高齢者支援金」は、当健保の加入者全員が5万円強の金額を一律に負担する考え方であり、大半の負担額が計算されます。

★どちらもとてもわかりにくい仕組みですが、現状、みなさんにかかる『医療費』とほぼ同じだけ、納付金等を支払っていることをわかっていただきたいのです。

## 介護保険

項目	平成25年度決算見込額	平成26年度予算額
総収入	897,807千円	904,977千円
総支出	814,169千円	904,977千円
差引額	83,638千円	0千円

介護保険の  
しくみは  
ホームページで



## 平成26年度の保険料率に変更ありません・・・が

一般保険料は103/1000  
介護保険料は19.5/1000

この料率は、自社で健保を持たない、中小企業の従業員が加入する、いわゆる「協会けんぽ」のH26年度全国平均料率の 100/1000 をも超えています!

★平成25年度に保険料率を上げさせていただいたことにより、いったん余裕が出たかたちになりましたが、今後の医療費、納付金等の動向によっては、まだまだ予断が許せない状況です。  
どうぞ、健保組合のいろいろな事に関心をもってください!!



# 平成26年度 保健事業の主な内容

情報提供	「健保だより」の発行年2回	健保組合から皆様にお伝えしたい大切な内容の広報誌です。ぜひ、ご家庭に持ち帰ってお読みください。
	ホームページ	http://www.qpbf-kenpo.com
	健保委員会の開催 年1回(春)定期開催	職場代表の方に参加していただいています。健保組合への要望があれば、健保委員までお伝えください。
疾病予防の補助制度(自分の健康は自分で守りましょう!)	人間ドック 成人病健診 年1回/人	対象：30歳以上の被保険者(本人)および被扶養者(家族) ●81%を補助。上限33,000円 ●50歳以上の方は年2回受けられます。(2回目の分を、1回目人間ドック・成人病健診のオプションとして「脳ドック」へ振り替えることもできます。※詳しくは「脳ドック」の項目へ)
	婦人科検診 年1回/人	対象：30歳以上の被保険者(本人)および被扶養者(家族) ●8,000円までの実費補助(人間ドック・成人病健診と共に受診した場合のみ対象)但し、被保険者の定期健診、被扶養者の特定健診を受診された場合は、対象となります。 ●50歳以上の方は年2回受けられます。
	脳ドック 年1回/人	対象：35歳以上の被保険者(本人)および被扶養者(家族) ●50歳未満 ⇒ 5,000円までの実費補助 ●50歳以上で2回目の人間ドック、成人病健診分を振替した場合 ⇒ 81%を補助。上限33,000円 ※人間ドック、成人病健診を2回受診された方は補助はありません。
	頸動脈エコー 年1回/人	対象：35歳以上の被保険者(本人)および被扶養者(家族) ●5,000円までの実費補助
	被扶養者・任意継続者向け 健康診断 年1回/人	対象：40歳以上の被扶養者(家族)、任意継続被保険者及びその被扶養者(家族) 4月末頃、対象となる方のご自宅へ直接ご案内をお送りします。 ※詳しくは、4頁をご覧ください 人間ドック、成人病健診を受診される方は、受診の必要はありません。
	インフルエンザ 予防接種	対象：被保険者(本人)および被扶養者(家族) 期間：平成26年10月1日～平成27年2月28日 ●1回の接種につき、16歳以上：1,000円、15歳以下：2,000円の補助 ※ただし、補助回数は接種者1人当たり2回(補助額より少ない場合には実費の補助)
	禁煙外来 禁煙補助薬	対象：被保険者(本人)・被扶養者である配偶者 ヘルスアップキャンペーンの1コースとして実施。キャンペーンに参加して3ヶ月以上禁煙が続いた方 ※詳しくは、3頁をご覧ください
無料サービス	メンタルヘルス相談	キューピー・アラハタメンタルダイヤル ※詳しくは健保組合ホームページをご覧ください 対象：被保険者(本人)および被扶養者(家族) ●電話によるメンタルヘルスの相談 ☎0120-783-173 ●面談によるメンタルヘルスのカウンセリング(面談・・・1人5回まで無料)
	歯科健診 年2回/人	対象：被保険者(本人)および被扶養者(家族) ●歯科健診センターの一般歯科健診・歯科相談 約15分/回 ※詳しくは、健康保険組合のホームページをご覧ください
ヘルスアップキャンペーン	対象：被保険者(本人)・被扶養者である配偶者 ※詳しくは、2～3頁をご覧ください	

## 「ヘルスアップキャンペーン2014」

めざせ!スリムキューピー  
みんなと一緒に、生活習慣改善にチャレンジ!



ヘルスアップキャンペーンの季節になりました。  
今年、WEB上でも記録ができる「ウォーキングコース」を加えリニューアルしました。  
全3コースの中から1コース選んで、チャレンジしましょう!  
みなさんのご参加をお待ちしております!

**参加対象** 当健保組合の被保険者全員と被扶養者である配偶者

3コース

ウォーキング  
コース

生活習慣改善  
コース

禁煙コース







## ウォーキングコース

実施期間 平成26年5月～7月内の連続60日間

### ①コースを選ぶ

「1万歩コース」または「5千歩コース」のどちらかを選びましょう。  
1万歩コース…1日1万歩、期間中で40万歩達成を目指します。  
5千歩コース…1日5千歩、期間中で20万歩達成を目指します。

### ②チャレンジ開始

毎日の歩数を記録します。  
記録は、WEBでの登録または別紙の記録表「東海道五十三次コース」で行ってください。

### ③チャレンジ終了

参加期間の合計歩数がそれぞれのコース目標をクリアすれば達成です。  
達成された方は、「記録表」を総務担当者に提出しましょう。  
※WEBでの参加の方も、「記録表」に結果を記入して提出してください。

提出期限  
8月8日(金)

### ④達成された方に達成賞をプレゼント!



## WEBでの参加方法

### ①登録 【参加登録期間：平成26年4月1日(火)～5月31日(土)】

健保組合ホームページを経由もしくは下記URLかQRコードからログインしてください。  
「パスワード」を入力してログインし、画面に沿って登録します。  
「パスワード」は保険証に記載されている8桁の数字(保険者番号)です。  
※詳しくは、トップページに記載していますのでご覧ください。

### QRコードはこちら



スマホ版



携帯版

### ②歩数を記録 【入力締切日：平成26年8月10日(日)】

日々の歩数を記録してください。  
歩数を記録するとその結果が表示され、順位や現在地が地図上に表示されます。(※携帯版では表示されません)  
下記のいずれかからアクセスしてください。

PC・スマホURL : <https://asp.healthlog.jp/qpbf-kenpo/walk/gate/top>  
携帯URL : <https://asp.healthlog.jp/qpbf-kenpo/walk/mb/gate>

コースごとにランキングがわかります!  
日記の記録、公開ができます!  
ライバル登録ができます!



## 生活習慣改善コース

実施期間 平成26年5月～7月内の連続60日間

### ①コースを選ぶ

全13コースから2コース選びます。  
コース内容は、記録表に記載しています。

### ②チャレンジ開始

選んだコースができた日は、「記録表」のカレンダーに○をつけましょう。

### ③チャレンジ終了

参加期間の合計ポイント数が75ポイント以上で達成です。  
達成された方は、「記録表」を総務担当者に提出しましょう。

提出期限  
8月8日(金)

### ④達成された方に達成賞をプレゼント!



## 禁煙コース

実施期間 平成26年4月～8月内の連続90日間

### ①「禁煙宣言」

「禁煙コース参加申込書(禁煙宣言書)」を総務担当者に提出しましょう。  
応援者と総務担当者の署名を忘れずに!

申込期限  
5月30日(金)

### ②チャレンジ開始

連続3ヶ月間、禁煙外来または禁煙補助薬で禁煙にチャレンジします。  
禁煙外来 : 禁煙外来を実施している医療機関で3ヶ月間に5回程の医師の指導を受ける  
禁煙補助薬 : 市販のニコチンパッチやニコチンガムで実施

### ③チャレンジ終了

※補助金請求は、90日を経過して禁煙が続いている方が対象  
「禁煙コース補助金請求書(禁煙成功宣言書)」を総務担当者に提出しましょう。  
領収書(原本)(コピー不可)の添付を忘れずに!  
応援者と総務担当者の署名を忘れずに!

提出期限  
9月5日(金)



- 今回は、エントリーの報告は必要ありません。終了時の報告のみになります。
- 終了後に提出していただく記録表は返却しませんので、必要な方はコピーをとり原本を提出してください。
- 「記録表」「禁煙宣言書」は、健保組合のホームページからもダウンロードできます。



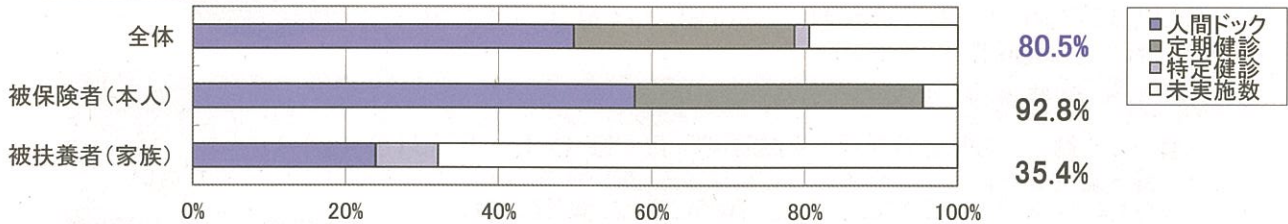
# 特定健診・特定保健指導の実施状況（平成24年度国への報告より）

昨年11月に国に報告した平成24年度の実施状況をお知らせいたします。24年度は、第1期の最終年度になります。

**特定健診の実施状況** 期間：平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

**受診率 80.5%**（対象者 40～74歳 被保険者・被扶養者 13,379名中 受診者数 10,775名）

**目標達成！** 国が決めた健保組合の受診率の目標：**24年度に80%以上**



**特定保健指導の実施状況** 終了者は、6ヶ月間の支援を平成24年10月から25年9月末の間に終了した人数です。

**受診率 21.4%**（40～74歳 特定保健指導対象者 2,037名中 支援修了者数 435名）

国が決めた健保組合の受診率の目標：**24年度に45%以上**

24年度は実施エリアを全国展開しました。

特定健診・特定保健指導は、平成25年度から第2期（平成25年～29年）にはいりました

第2期 国が決めた目標	特定健診の受診率	90%以上
	特定保健指導の受診率	60%以上

## 被扶養者・任意継続者向け健診のご案内

今年も、被扶養者・任意継続者の皆様に、三菱化学メディエンス株式会社より【健康診断実施のご案内】を（⇒右写真、青い封筒で）お送りします。年1回の健診を是非受診してください！

ご案内送付 4月末頃 → 申込（電話・はがき・インターネット）～10月31日（金） → 受診期間 12月28日（日）

- 対象者：**40歳～74歳の被扶養者（家族）  
任意継続被保険者及びその被扶養者（家族）
- 健診機関：**全国約2,000機関（三菱化学メディエンス株式会社の契約機関）
- 自己負担額：**●特定健診 1,300円  
●基本健診 2,100円  
★乳がん健診（乳房マンモグラフィー（X線）または乳腺エコー）  
★子宮がん検診（子宮細胞診）  
8,000円を超えた額（合計8,000円までは健保が実費補助）
- はどちらか選択  
★は自由に選択



## 組合会のご報告（抜粋）

- ★年間の医療費通知を該当被保険者全員に発行することが決まりました。（詳細は秋の健保だよりで）
- ★健保組合が渋谷へ移転する時（平成27年度中）に、健康保険証がカード化されることが決まりました。
- ★予算案・決算見込が承認されました。
- ★生活習慣病重症化予防の保健指導実施案が承認されました。



# 平成26年度から変わります!

## 70歳から74歳までの医療費の負担割合の変更

平成26年4月から実施

①平成26年4月1日以降に 70歳に達する被保険者等※1	②平成26年3月31日以前に 70歳に達した被保険者等※2
70歳の誕生日の翌月から <b>2割</b>	平成26年4月1日以降も <b>1割</b>

※1 誕生日が昭和19年4月2日以降の方

※2 誕生日が昭和14年4月2日から  
昭和19年4月1日までの方

②の方は、**高齢受給者証の差替え**を行います。

随時、会社経由で行いますので、該当の方はご協力をお願いします。

## 産前産後休業期間中の保険料が免除

平成26年4月1日から実施

産前産後休業中の保険料免除が始まります!

産前休業開始日の属する月から

産後休業終了日の翌日の属する月の前月までの期間が対象です。



## 高額療養費の自己負担限度額等の見直しについて

平成27年1月に施行予定

高額療養費の所得区分が3区分から5区分に細分化されます。

限度額適用認定証の記載内容も変更になりますので、

**平成27年1月以降は、現在の証は使用できません。**

差替えを行いますので、ご協力ください。

(制度変更決定後に発行された証の有効期限は、平成26年12月31日までとしています)

詳細は決まり次第、ホームページ又は秋の健保だよりでお知らせします。



# 健康保険 被扶養者再認定について

保険証にお名前が載っている  
ご家族について教えてください!

平成25年度の被扶養者再認定の際は  
対象事業所の皆様、ご協力ありがとうございました。

皆様からお預かりしている保険料は、適正な資格を持った方のための大事なお金です。  
被扶養者再認定とは、加入時に、被扶養者の資格があったご家族が、**継続して適正な資格を**  
持っているかどうかを確認するために、厚生労働省の通達に基づいて定期的実施するものです。

今年度も、会社経由で再認定の該当者の皆様に「**被扶養者現況届**」を送らせていただきます。

★平成26年度も、ご協力をよろしくお願い致します!

被扶養者氏名	性別	生年月日	被保険者との続柄	保険者印
健保 みい子	女	平成 15.5.20	子	

この欄の該当者が対象です