

## 2020年度予算のお知らせ 高齢者医療納付金の減少により、 黒字予算。しかし...

当健康保険組合の2020年度予算は、総額24億2,111万2千円、1人当たり62万4,159円で皆様の健康増進に努めます。

収入面におきましては、その柱となる保険料収入が景気減速に伴い、前年度予算より約9,400万円の減となりました。一方、高齢者医療納付金が前年度より約4億1,700万円の減となったため、経常収支では約1億6,150万円の黒字予算となりました。ただし、2021年度の高齢者医療納付金は、また1億7,000万円程増える見込みであり、全く楽観は許されません。

介護保険については、介護納付金が加入者割から総報酬割となり、前年度予算より約2,700万円の増となりました。保険料収入も前年度より下がる見込みのため、介護保険としては約2,300万円の赤字となっています。

収入支出予算額	24億2,111万2千円
被保険者1人あたり	62万4,159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)

### ◆2020年度予算の内訳(健康保険)

科目	総額(千円)	1人あたり額(円)
保険料(含調整保険料)	2,100,801	541,583
国庫負担金収入	511	132
繰入金	300,360	77,432
国庫補助金収入	706	182
特定健康診査等事業収入	5	1
財政調整事業交付金	5,001	1,289
雑収入	13,728	3,539
計	2,421,112	624,159
経常収入合計	2,085,814	537,720
事務費	26,321	6,786
保険給付費	940,175	242,376
納付金	821,722	211,839
前期高齢者納付金	318,303	82,058
後期高齢者支援金	503,397	129,775
病床転換支援金	3	1
退職者給付拠出金	19	5
保健事業費	134,142	34,582
還付金	310	80
財政調整事業拠出金	28,767	7,416
連合会費	1,039	268
積立金	560	144
雑支出	50	13
予備費	468,026	120,656
計	2,421,112	624,159
経常支出合計	1,924,309	496,084
経常収入支出合計差引額	161,505	41,636

### ◆2020年度予算の内訳(介護保険)

科目	総額(千円)
介護保険料収入	208,756
繰入金	40,000
国庫補助金収入	1
利子	1
計	248,758
介護納付金	231,419
介護保険料還付金	100
雑支出	1
予備費	17,238
計	248,758

## 「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 방법으로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)も含まず)

▶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

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
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)		

#### 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)

▶共同巡回健診会場または委託業者による「特定保健指導」を実施します。

#### 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。



### 特定保健指導 支援プラン(積極的支援の例) 無料です!

初回面談

健診結果や生活習慣を振り返り、目標を設定します。

定期的なサポート

定期的に電話・メール・LINE・体重管理シートなど対象者様の希望にあわせてご連絡します。

3～6ヵ月後  
(最終支援)

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



# 2020年度はこんな保健事業を実施します

※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。

保健事業  
Pick up!

## ●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。

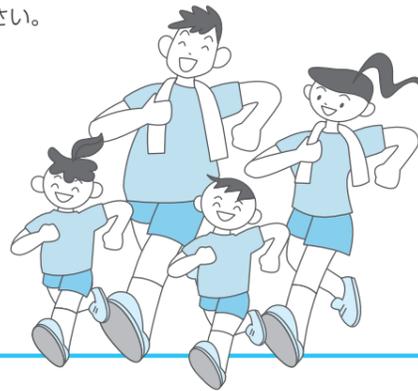
### 【kencomのオススメサイト紹介】

#### ●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



## ●保健のPRに●

機 関 誌 「けんぼだより」 年4回(春・夏・秋・新年)発行

#### ホームページの開設

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

健 康 ウ ォ ー ク 健保連愛知連合会と共同で春と秋に「健康ウォーク」を開催

※令和2年春の健康ウォークは新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止のために中止となりました。

対象者：被保険者および被扶養者

補助額：1回につき1人1,500円を補助(小学校就学前の子供は除く)

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、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

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)

ちよ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)



## ●相談事業もご利用ください●

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。

## ●病気の予防に●

人間ドック 対象者：35歳以上(昭和60年以前生まれ)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
総合大中央病院	大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	名古屋市区西牛島町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	名古屋市区北區清水一丁目18-4
名古屋市医師会健診センター	名古屋市区東區葵一丁目18-14

契約病院	所在地
守山内科・守山健康管理センター	名古屋市区守山区新守山901
メディカルパーク今池	名古屋市区千種区今池1-8-8
東山内科・東山健康管理センター	名古屋市区千種区東山通5-103
スカイル内科・スカイル健康管理センター	名古屋市区中區栄3-4-5
総合上飯田第一病院	名古屋市区北區上飯田北町2-70
半田市医師会健康管理センター	半田市神田町1-1
エルズメディケア名古屋(女性専用)	名古屋市区中區栄2-1-1
伊藤整形・内科健診センター	扶桑町大字高雄宇郷東41
名鉄病院	名古屋市区西區栄2-26-11
まつなみ健康増進クリニック	羽島郡笠松町泉町10
大名古屋ビルセントラルクリニック	名古屋市区中區区名駅3-28-12
オリエンタルクリニック	名古屋市区千種区今池1-8-5

### ●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)		
前立腺がん検査		

オプション項目	対象者	費用
脳検査(脳ドック)	45歳から65歳まで5歳刻み (抽選で150名様まで)	自己負担1万円

※2020年度の受診者は150名が確定しました。

※遠方のTLC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60年以前生まれ)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：2020年10月～2021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検診

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

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 愛知県・岐阜県・三重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

東海三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。