

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

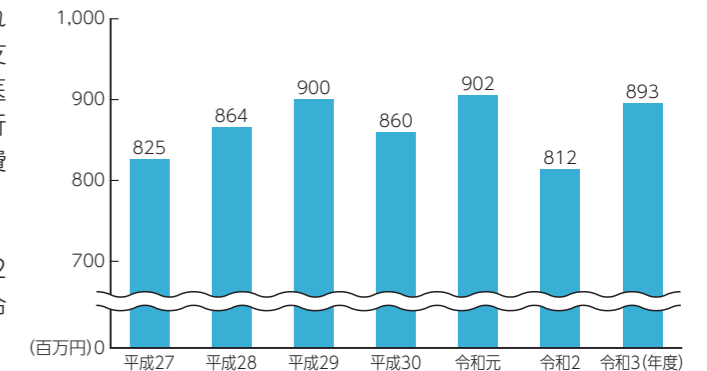
皆様の健康管理で 医療費の低減にご協力ください!

● 年々増加する保険給付費

現在、当健康保険組合の財政を圧迫しているのが、これまでも予算・決算のご報告のたびに述べてまいりました支出における高齢者医療制度への納付金と保険給付費(主に医療費)です。前者は国が支払いシステムの抜本的な改革を行わなければ大幅な低減は叶いませんが、後者の保険給付費は皆様の健康に対する意識次第で低減可能になります。

右記のグラフは過去7年間の保険給付費の推移ですが、新型コロナウイルス感染症による受診控えがあった令和2年度の落ち込み以外は全体的に増加傾向にあり、直近の令和3年度においては支出全体の約43%を占めています。

当健康保険組合の保険給付費(主に医療費)の推移



● 特定保健指導の活用と運動不足解消が鍵

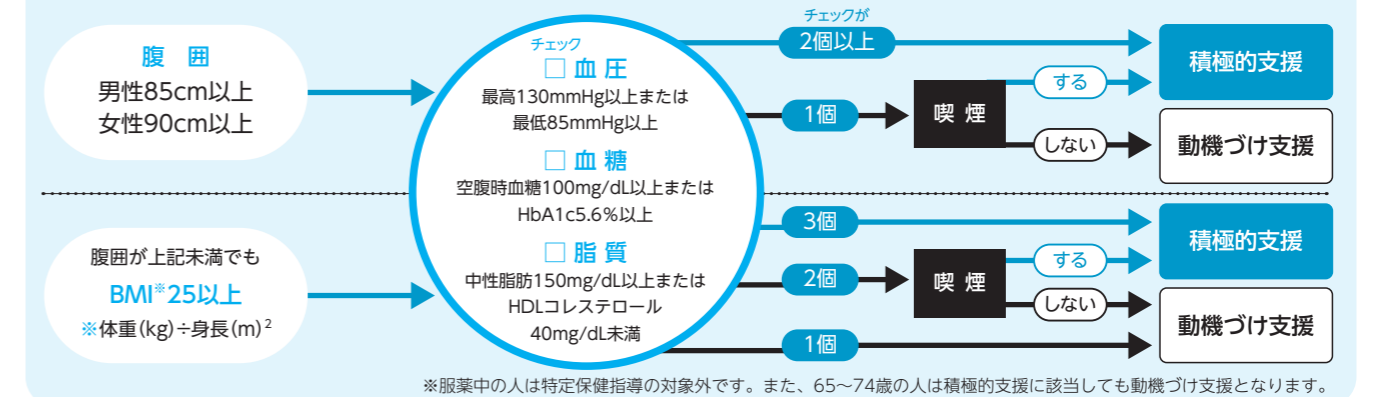
保険給付費を低減させるために最も重要なのは、症状が長引き、時には死に至る危険性をはらむ生活習慣病(高血圧症や糖尿病など)の予防です。

当健康保険組合では、生活習慣病の芽を早期のうちに発見する特定健診や、生活改善により、そのリスクを少しでも減らすための特定保健指導を実施しておりますが、特定保健指導の対象になった方の中には、まだまだ自ら積極的に指導を受けられている方が少ないように思われます。

また、毎年、全国の健康保険組合に届く「健康スコアリングレポート」によると、当健康保険組合の被保険者の方の生活習慣における弱点は「運動不足」という分析も出ています。

以下に、特定保健指導の対象になる基準と運動習慣改善のヒントをご紹介します。参考にしてください。

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



毎日の歩数を増やしましょう!

「運動の習慣をつけたいけど、ジョギングやジムに行く時間とはれない…」という人は、まずは毎日の歩数を増やしてみましょう。歩くだけでも、立派な運動。日常生活の中で、歩数を増やす機会はたくさんあります。駅や社内などの移動では、つい便利なエレベーターやエスカレーターを利用しがち。それを、少しずつ階段利用に変えていきましょう。急いでいるときや疲れているときには無理をせず、できる範囲で徐々に階段を使うように心がけましょう。

- 体にいい理由
- 肥満を予防する
 - 高血圧を予防する
 - 糖尿病を予防する
 - 中性脂肪を減らす
 - 骨粗しょう症を予防する
 - 善玉コレステロールを増やす
 - 心肺機能を維持する
 - 冷え性を改善する
 - 睡眠の質が向上する

運動習慣 改善のヒント

毎月引かれる 保険料

どうやって決めているの?

毎月の給与から引かれる(控除される)保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。

毎月の保険料

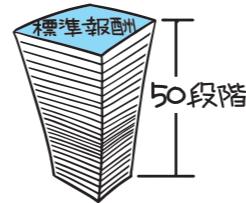
=

標準報酬

×

保険料率

標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものの、1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。



1年に1回、必ず見直されます

定時決定

毎年4~6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きはありません。

※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です(被保険者の申し出が必要です)。

変動があった場合も、見直されます

随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることとなりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれませんが、※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

40歳以上の被扶養者の方で、パート先等で健診を受けた方へのお願い

当健保の補助対象となる人間ドック等を受診せず、お住まいの市町村での住民健診やパート等お勤め先での健康診断(特定健康診査)を受けられた方につきましては、その健診結果の写しと問診票の写しを当健保へ提出いただければ、**1,000円分のクオカードを差しあげます。**

ただし、下記の必要な健診項目がすべて含まれているものに限りです。

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)※
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 理学的検査(身体診察)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖またはHbA1c、GOT、GPT、γ-GTP)
- 健診機関名
- 健診機関医師名
- 健診受診日

※質問票がお手元がない場合は、健保よりお渡しする質問票用紙にご記入いただければ結構です。



参加者募集!

ご家族みんなで参加しよう! テーマパークを歩こう!! ~IN 東山動植物園~

本年も名古屋市東山動植物園が無料で楽しめるイベントをヤマザキマザック労働組合の協賛により実施します。東山動植物園を楽しく歩いて健康づくり! コロナ疲れの日頃のストレスを解消しましょう。
※コロナウイルスの流行状況により、予定が変更される可能性があります。

- 開催日**
令和4年11月5日(土)と11月20日(日)
2日のうちいずれか希望の日にご参加ください。
- 参加費**
無料(事前に配布する入園整理券で入園できます[入園料は当健保と労働組合が負担します]。なお中学生以下の方は入園整理券なしで無料で入園できます。)
※現地までの交通費は各自ご負担ください。
- 申込方法**
参加希望の方は、申込用紙(社内ノーツ掲示板、職場回覧で配布済)に必要事項をご記入のうえ当健保までお申し込みください。健保組合ホームページのNews(お知らせ一覧)にも掲載しています。準備ができ次第、入園整理券と金券(500円分)をお送りいたします。
※申込書には、参加希望日の記載は不要です。
- 申込締切**
10月14日(金)締切
- 実施内容**
今年もコロナウイルス感染拡大防止対策として団体受付とゴール受付は設けません(クイズラリーは行いません)。事前に入園整理券と金券(500円分)を社内で配布します。開催日のいずれかの日に東山動植物園のどの門からでも入園整理券で入園できますので、各自ご自由に園内をお楽しみください。開園時間は午前9時~午後4時50分(入園は午後4時30分まで)です。
- 対象者**
被保険者・被扶養者・被保険者と同居のご家族

園内で使える金券をプレゼント!
参加者1名につき園内の売店や遊園地で使える「金券(500円分)」をお渡しします。
※金券は参加当日のみ有効で、他の日には使用できません。

家庭用常備薬・健康管理用品 購入費用を補助します

みなさんの健康管理にお役立ていただくため、家庭用常備薬・健康管理用品の購入費用補助を行います。日ごろかかりやすい風邪や腹痛など、初期の軽い症状に常備薬としてぜひご利用ください。

補助額 購入金額の半額。ただし補助額は1人最高1,500円まで

2,500円の場合	健保補助額 1,250円	本人負担額 1,250円	購入金額3,000円以下の場合は半額補助
3,500円の場合	健保補助額 1,500円	本人負担額 2,000円	購入金額が3,000円を超える場合は一律1,500円補助

申込方法 別紙「申込書」に必要事項をご記入のうえ、添付の申込封筒に入れて、郵送(切手不要)または社内便で当健保宛てにお送りください。

申込締切 10月28日(金)当日消印有効

送料 購入金額3,000円以上…送料無料 購入金額3,000円未満…送料500円(本人負担)

本人負担額の支払方法 令和4年12月分の給与から天引き

詳しくは
折り込みチラシを
ご覧ください。

流行前に
予防接種を受ける

流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月~3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。



インフルエンザを防ぐには…

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大切です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。
万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに!



令和4年度も当健保が接種費用を補助します

当健保では今年度も各製作所ごとにインフルエンザの接種補助(個人負担500円)を実施します。現在、10月初旬~12月初旬に実施する予定ですが、詳細は総務課より社内掲示板でお知らせします。なお、被扶養者には1人2,500円までの補助を実施します。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種が可能となりました。

注意: インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。
片方のワクチンを受けてから2週間以上間隔をあげれば接種できます。

ある かつ kencom イベント みんなで歩活 2022秋大会

エントリー
受付中!

同僚やご家族(2人~10人)で参加できるチーム戦のウォーキングイベントです。毎日歩いた歩数を記録し、1ヵ月のチームと個人の歩数を競います。集まって歩く必要はありません。1日8,000歩を目指しましょう。昨年と同じく1人での参加も可能です。「チーム平均歩数ランキング賞」や「個人平均歩数ランキング賞」「毎日8,000歩達成賞」など豪華賞品を用意していますので、ふるってご参加ください。

エントリー期間: 10月3日(月)~10月31日(月) イベント開催期間: 11月1日(火)~11月30日(水)

詳しくは当健保のホームページをご覧ください!
<https://www.mazakkenpo.or.jp/>

