

新規保健事業

禁煙

8週間チャレンジ

申込可能年齢

20歳～69歳

(70歳以上は申込不可)

※65歳以上70歳未満の方は必ず医師に相談のうえお申込みください。

8週間分の禁煙補助薬(ニコチンパッチ)を利用した禁煙事業を始めます。禁煙補助薬は宅配されるため、買いに行く手間や禁煙外来に通院する時間を省いて禁煙に取り組むことができます。この機会にさっそく禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙補助薬にかかる費用は健保組合が負担！

詳しくは、社内ノーツ掲示板をご覧ください。

★参加方法

STEP1 禁煙補助薬(商品)申込み	STEP2 薬剤師確認	STEP3 8週間トライ
Webサイトより申込み スマホはこちらからアクセス▶  【申込手順】 暗証番号に「9566」を入力してログイン IDを取得→商品を選択→配送先入力→ 問診回答→注文予約 申込受付が完了	問診・禁煙意思確認 ・薬剤師による問診確認 ・禁煙意思確認用メール送付 ・禁煙意思確認用メール返送 ・Webサイトで注文確定 商品配送	禁煙開始 ・「ニコチネル パッチ20」を6週間使用 ・「ニコチネル パッチ10」を2週間使用 禁煙達成おめでとう！

※持病等で医療機関を受診している方は、ニコチネル パッチを開始するにあたり、主治医の承諾を得たうえでお申込みください。

達成賞プレゼント

事前にメールで送付したアンケートに答えて参加賞をゲット！

チームで目指せ8,000歩！

みんなあるかつで歩活 2023 春 を開催します！

歩活は、日常の生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、メタボや生活習慣病の予防、骨太効果、リラックス効果など、さまざまな効能があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」を始めてみませんか？

エントリー期間
2023年4月3日(月) 14:00 ～ 2023年4月27日(木) 23:59
イベント期間
2023年4月28日(金) 00:00 ～ 2023年5月31日(水) 23:59

★参加方法

STEP1 kencom ケンコム にログイン	STEP2 歩活ページにアクセス	STEP3 歩活にエントリー、チーム作成・加入
みんなあるかつで歩活に参加するにはkencomケンコムに登録・ログインをする必要があります。 ケンコム 検索	スマホは こちらから アクセス▶ 	みんなあるかつで歩活にエントリーしたらチームをつくるか、好きなチームに入りましょう。 1人でも参加可能です！

賞品をプレゼント

【チーム通算スコアランキング賞】

1位：チームメンバー全員にAmazonギフト券 2,000円分

2位：チームメンバー全員にAmazonギフト券 1,000円分

3位：チームメンバー全員にAmazonギフト券 500円分

【チーム貢献賞】

個人で1日8,000歩スコアを毎日達成した人全員にAmazonギフト券 300円分

【個人平均歩数ランキング賞】

1位：Amazonギフト券 5,000円分

2位：Amazonギフト券 3,000円分

3位：Amazonギフト券 2,000円分

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2023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

2023年度予算と事業計画がまとまりました

一人ひとりの健康管理で医療費節減のご協力を！

当健康保険組合の2023年度予算と事業計画が去る2月24日に開催された組合会において承認されました。

当健保組合の2023年度予算は25億729万2千円、被保険者1人あたり66万3,656円で皆様の健康をお守りすることになりました。

健康保険では、コロナ禍の受診控え解消により、皆様とご家族の医療費にあたる保険給付費の増加を見込んでいますが、高齢者医療を支えるための納付金が、令和4年度に比べて約1億円減ることもあり、合計で1億8,000万円の経常黒字となる見込みです。

しかしながら令和4年度において、当健保組合の加入者のうち、前期高齢者にかかる医療費が大幅に増えたことを背景に、令和6年度には、納付金が過去最大の13億円にのぼることが予想され、全体で5億円を超える赤字を見込んでいます。

一方、介護保険については、令和4年度より保険料率を引き上げたこともあり、令和5年度では、1,900万円の黒字を見込み計上しています。

日本人の死亡原因の半数以上を占めるとされる生活習慣病。この予防のため、当健保組合では、40歳以上でメタボの方を対象に、特定保健指導を実施しています(次ページ参照)。メタボ脱却、生活習慣病の予防が十分に期待できますので、有効に活用し、健康保持・増進にお役立てください。

◆2023年度予算の内訳(介護保険)

	科 目	総額(千円)
収入	介護保険収入	261,240
	繰入金	40,000
	利子	1
	雑入	1
	計	301,242
支出	介護納付金	242,527
	介護保険料還付金	100
	雑支出	1
	予備費	58,614
	計	301,242

収入支出予算額	25億729万2千円
被保険者1人あたり	66万3,656円
健康保険料率	9.25% (1000分の92.5) (調整保険料含む)
介護保険料率	1.9% (1000分の19)

◆2023年度予算の内訳(健康保険)

	科 目	総額(千円)	1人あたり額(円)
収入	保険料(含調整保険料)	2,184,962	578,338
	国庫負担金収入	501	133
	繰入金	300,001	79,407
	国庫補助金収入	2,259	598
	特定健康診査等事業収入	5	1
	財政調整事業交付金	5,001	1,324
	雑収入	14,563	3,855
	計	2,507,292	663,656
支出	経常収入合計	2,171,118	574,674
	事務費	28,970	7,668
	保険給付費	1,043,322	276,157
	納付金	767,959	203,271
	前期高齢者納付金	222,774	58,966
	後期高齢者支援金	545,177	144,303
	病床転換支援金	1	0
	退職者給付拠出金	7	2
	保健事業費	145,001	38,380
	還付金	510	135
	財政調整事業拠出金	30,806	8,154
	連合会費	1,067	282
	積立金	508	134
	雑支出	50	13
	予備費	489,099	129,460
	計	2,507,292	663,656
	経常支出合計	1,987,377	526,039
	経常収入支出合計差引額	183,741	48,635

2023年度はこんな保健事業を実施します

保健事業 Pick up!

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)

新規保健事業 ●チャットボット健康相談

スマホやPCから気軽に健康相談ができます。
まずはAI(人工知能)チャットボットで相談し、解決しない場合やより詳しい相談をしたい場合は、電話健康相談につながるようになっています。
同封のチラシをご覧ください。

●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?」「何科を受診したらいいの?」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 ☎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します。

セカンドオピニオンって何?

…よりよ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、ほかの医師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(3月・6月・9月・12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(3月・9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旅行あたり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: 職場で実施する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

テマパークを歩こう!!～in東山動植物園～

家族で1日歩きましょう(労働組合協賛事業・11月頃開催)

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を配付

あ る か つ み ん な で 歩 活

チームのメンバーとWebでコミュニケーションをとりながら参加できるウォーキングイベント。
1人でも参加可能です。 [最終ページ参照](#)

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 幹 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☆ブラッシングキャンペーン!!

1日3回歯磨きの習慣づけ(6月～8月)

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン

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)

つよい子になるぞ!!キャンペーン

お子さまの手洗い・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は、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?



【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】

- 過去の健診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
- 健康に関するさまざま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、nanacoまたはWAONポイント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63年12月31日以前生まれ)の被保険者・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
中部国際医療センター	美濃加茂市健康のまち一丁目1番地
岐阜健康管理センター	美濃加茂市西町二丁目43番地
岐阜健康管理センター 大垣健診プラザ	大垣市大井三丁目21番8
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	名古屋市西区牛島町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
ヨナハ健診クリニック	桑名市和泉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63年12月31日以前生まれ)の被扶養者(女性)

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

期 間: 5月受付開始、7月～12月中旬

インフルエンザ予防接種

対 象 者: 被保険者・被扶養者に対し1人1回分2,500円までを補助

期 間: 2023年10月～2024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。
対象になった場合、ほとんどの病院で人間ドック受診当日に特定保健指導が受けられます。
参加されなかった方には、後日、社内特定保健指導等を案内します。

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。