

滋賀県

のうきょう健保

NO.128

2019.秋

P2 MY HEALTH WEB 11月1日スタート

P4 ご存知ですか？ 特定保健指導

P6 平成30年度 決算報告

P8 さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

P10 病院にかかりすぎていませんか？

P11 事務所・飲食店・ホテルなどが禁煙に！

P12 体を温めるぼかぼか鍋料理

P14 あはき療養費の申請方法が償還払いに変更になります

P15 流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

健診結果を4つの観点
(健康度・健診結果表・アドバイス&コメント・
改善アドバイス)から
確認することができます



獲得したポイントで交換できる
各種ギフト券やカタログギフト、
健康家電などを幅広くラインナップ

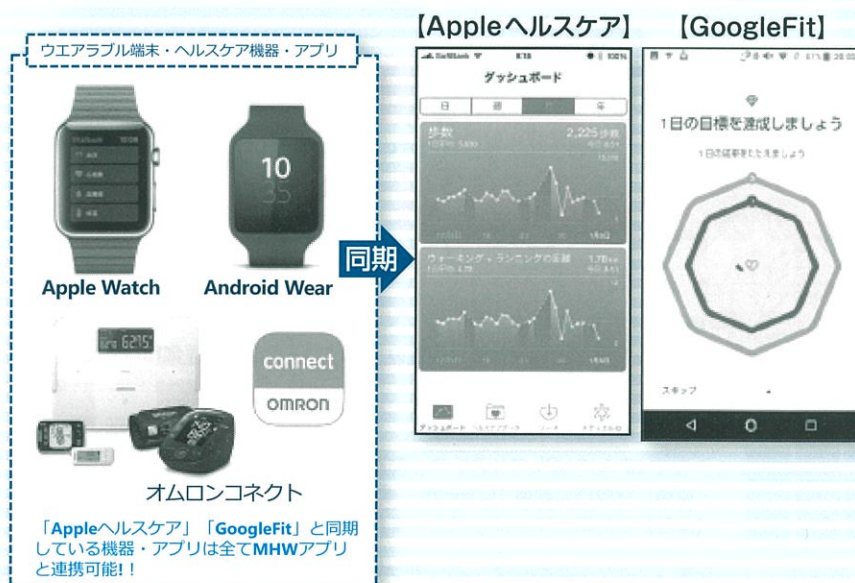
ジェネリック医薬品
差額情報



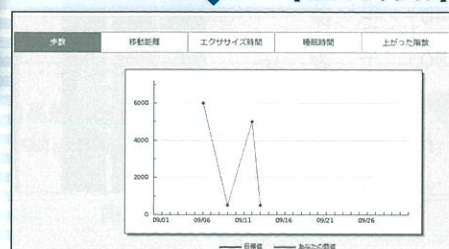
医療費情報



スマートフォンや
ウェアラブル端末との
連携が可能



【MY バイタル】



個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB

11月1日 スタート!

医療費のお知らせは
これで確認できます。

PCはもちろん、
スマホアプリ
としても
使用できます

2019年11月1日より、スマホやパソコンで利用できる健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ)」がスタートします。

このサイトでは、健康診断の結果やかかった医療費の明細、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額情報など、自分の健康状態と健康情報がわかる仕組みになっています。

また、MYミッションで運動などの目標を設定したり、MYバイタルで体重や血圧などの管理を行うこともできます。

この「MY HEALTH WEB」はアクセスしたり、利用するたびにポイントが加算されます。そのポイントは様々なアイテムと交換できます。

使い方や登録方法などは、後日あらためて利用案内のパンフレットをお送りします。

「MY HEALTH WEB」を使って、健康意識を高め、より健康な生活を目指しましょう。

【PC版】

MYページ

バイタル、ミッション、ダイアリー、ポイント、メール、医療費、ジェネリック差額情報、健診結果など、ご本人に関するさまざまな情報を見ることができるページです。

MYメール

ご本人様へのお知らせメールが届いた際に、赤丸で通知されます。

おすすめ情報

ポイント交換に関する情報や健康情報など、おすすめ情報が掲載されます。

ステータス

健康度ランキング、今日の歩数、体重、直近の医療費など、ご本人のステータス情報を表示します。

MYミッション

ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します。

新着情報

健保ニュース、更新情報を表示します。

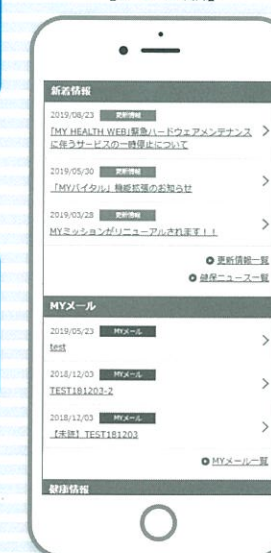
健康情報

セルフメディケーションやメタボ、女性特有の悩み、エクササイズ、レシピ情報など、さまざまなテーマの健康情報を定期的にお届けします。

バナー

よく利用されるコンテンツに関しては、バナーを設置します。

【アプリ版】



※画面はイメージです

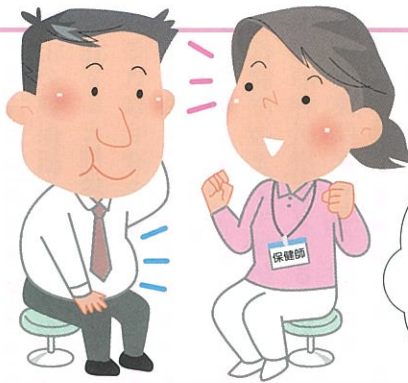
どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

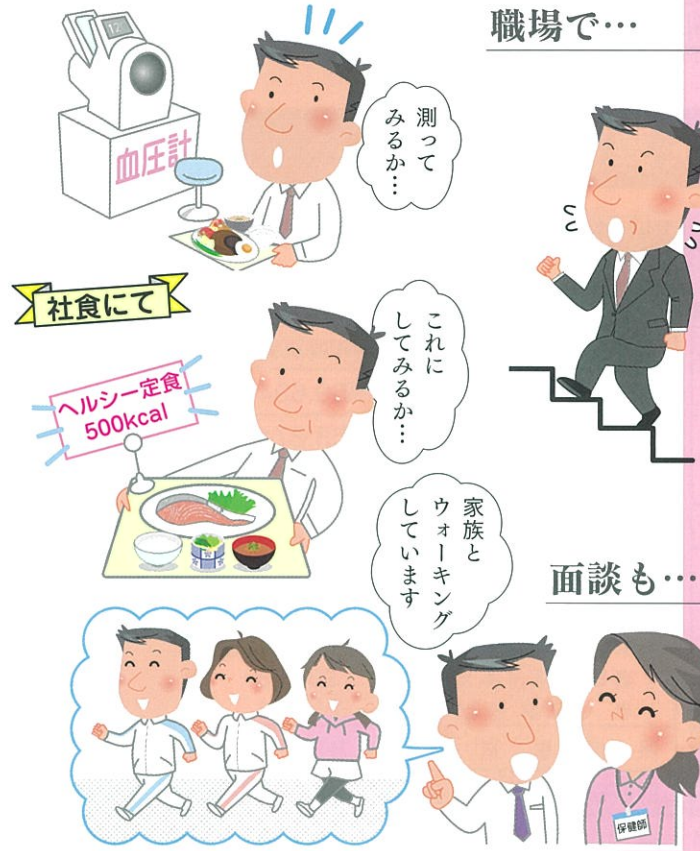


実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 [職場で階段を使う]
 [1駅歩く]
- 週1回、休肝日

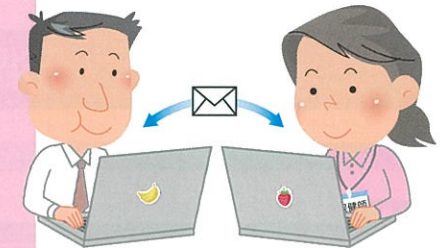


目標を決めて
一緒に
取り組んで
いきましょう



職場で...

メールでやりとり...



通勤途中に...

1駅歩くと
新しい発見！



面談も...



最終評価

成果を確認

特定保健指導を受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。
被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください！

ご存じですか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



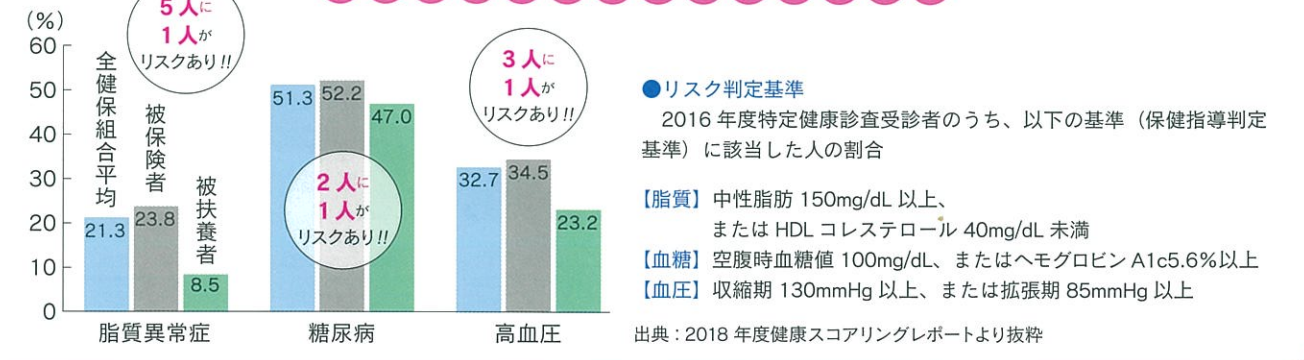
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



保険料率の引き上げと
拠出金負担の軽減により黒字に

平成30年度末の被保険者数は前年度末より46人少ない3819人、年間平均被保険者数は予算基礎人数に対し30人減の3851人でした。年間平均標準報酬月額が減少したことにより、前年度比1043万円増の18億9286万円にとどまりました。一方支出では、保険給付費は前年度比271万円増の9億6650万円、納付金は前年度比7480万円減の7億3275万円となりました。また、保健事業費は7440万円を支出し、特定健診・特定保健指導など生活習慣病予防等への取り組みをはじめ、禁煙対策やメンタルヘルス支援など、みなさまの健康管理や健康づくりのための事業を実施しました。

以上の結果、おかげをもちまして、収支差引額は1億5907万円、経常収支差引額でも4559万円の黒字を確保することができました。なお、決算残金のうち5000万円は別途積立金に積み立て、当年度末残高は12億2784万円となりました。

当健康保険組合の状況

平成30年度 決算報告

平成30年度決算が、去る7月10日開催の第132回組合会で承認されましたのでご報告します。

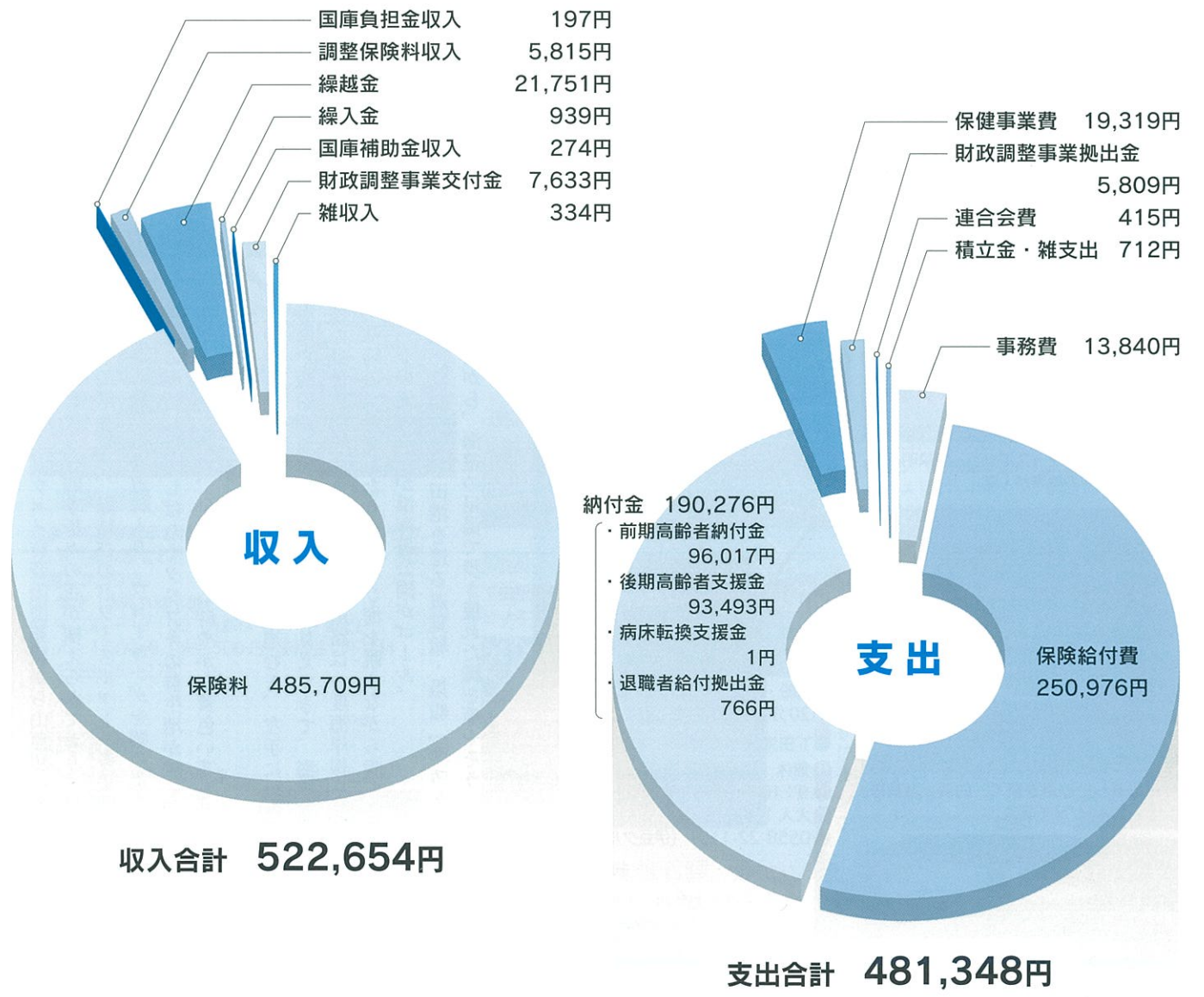
医療保険情勢

健康保険組合連合会（健保連）は、「2022年危機に向けた見通し等について」を公表しました。2022年以降、実質保険料率（赤字を出さずに収支均衡とするために必要な保険料率）10%以上の健保組合が4割超の601組合に達すると健保連は見込んでいます。

これは2022年から団塊の世代が後期高齢者に入り始め、後期高齢者数が毎年約4%ずつ増えていくからです。現行制度のままでは納付金（65歳以上の高齢者医療を支えるための費用。国民医療費の6割近くを占める。）負担の急増は必至で、健保組合の約4割が「解散予備群」となると健保連は推計しています。

現役世代に負担を強いるばかりでなく、医療費適正化や高齢者負担の見直しなど、多岐にわたる施策を講じる必要があります。

被保険者1人当たりの決算（一般勘定）



収入支出決算概要表

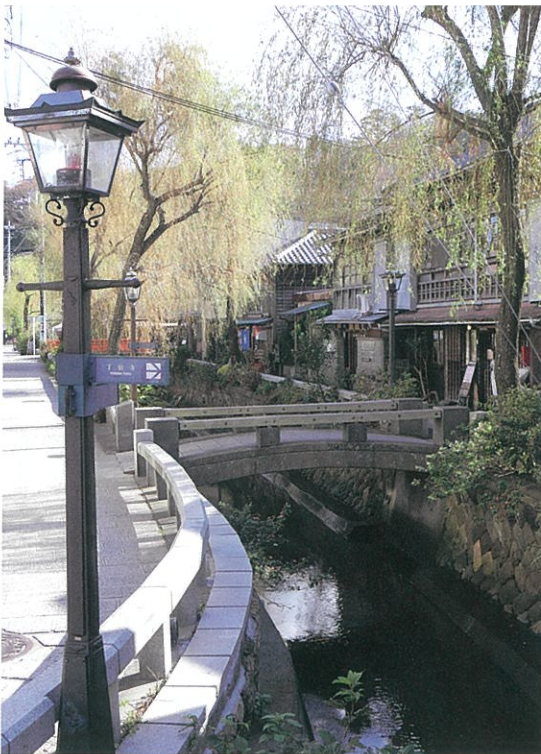
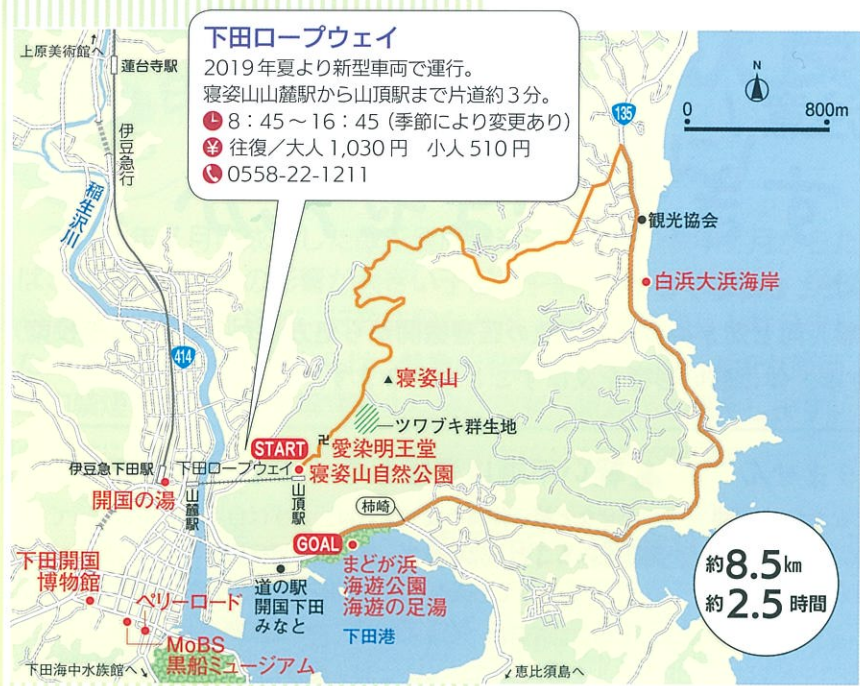
一般勘定

収入			支出		
科目	29年度決算額	30年度決算額	科目	29年度決算額	30年度決算額
保険料	1,859,546千円	1,870,466千円	事務費	50,694千円	53,298千円
国庫負担金収入	778	760	保険給付費	963,874	966,508
調整保険料収入	22,880	22,395	（法定給付費）	963,791	966,508
繰越金	106,910	83,764	（付加給付費）	83	0
繰入金	460	3,617	納付金	807,616	732,753
国庫補助金収入	10,973	1,057	（前期高齢者納付金）	433,761	369,760
財政調整事業交付金	24,588	29,396	（後期高齢者支援金）	353,089	360,043
雑収入	1,208	1,285	（病床転換支援金）	2	2
合計	2,027,343千円	2,012,740千円	（退職者給付拠出金）	20,758	2,948
経常収入合計	1,862,710千円	1,876,888千円	（老人保健拠出金）	6	0
			保健事業費	81,126	74,398
			財政調整事業拠出金	22,856	22,372
			連合会費	1,413	1,600
			還付金・積立金・雑支出	2,971	2,741
			合計	1,930,550千円	1,853,670千円
			経常支出合計	1,907,693千円	1,831,298千円

差引残金	159,070千円
経常収支差引残金	45,590千円

介護勘定

収入			支出		
科目	30年度 決算額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	科目	30年度 決算額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介護保険収入	198,041千円	89,007円	介護納付金	187,970千円	84,481円
繰越金	5,006	2,250	支出合計	187,970千円	84,481円
国庫補助金受入	2,656	1,194			
雑収入	6	3			
収入合計	205,709千円	92,453円	差引残金	17,739千円	7,972円



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園
展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。●散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。

ひと足 のばす



上原美術館
仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。
● 無休（展覧会展示替え日のみ休館）
● 9：00～17：00（入館は16：30まで）
● 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
● 0558-28-1228



※記載の料金は2019年8月時点の金額です。
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

下田のまちを 歩く

下田海中水族館
天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。
● 無休（館内整備のため休館あり）
● 3～10月 平日9：00～16：30 土日祝9：00～17：00
11～2月 平日9：30～16：30 土日祝9：00～16：30
（春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり）
● 大人（中学生以上）2,100円
小人（4歳から小学生まで）1,050円
● 0558-22-3567



下田開国博物館
開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。
● 無休
● 8：30～17：30（入館は17：00まで）
● 大人（高校生以上）1,200円
小人（小・中学生）600円
● 0558-23-2500



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。
● 下田港内めぐり
● 無休（荒天時欠航あり）
● 9：10～（1日11または12便）
● 大人1,200円 小人600円
● 0558-22-1151（伊豆クルーズ）



まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、緑結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。
東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。
潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。

足元を彩る
ツワブキの花。

伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>
● JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
● 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間