

滋賀県

のうきょう健保

NO.129

2020.春

P2 MY HEALTH WEB 利用登録はお済みですか？

P4 今年の健診 あなたはどっちのタイプ？

P6 令和2年度予算と事業計画が決まりました

P8 神宮外苑～皇居ウォーク

P10 令和2年度各種健康診断のご案内

P12 お腹いっぱい食べられるごはん

P14 がん検診を受けましょう

P15 禁煙はじめてみませんか？

P16 フォトリゲイニング



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

1

無料



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごと初回登録(②の手順)が必要です。

2

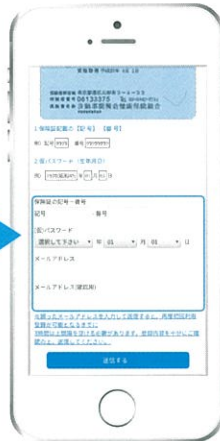
The image shows a blue Japanese health insurance card (健康保険証) with the following details and annotations:

- Top Left:** 健康保険 本人 (Health Insurance, Individual)
- Top Center:** 被保険者証 (Insured Person's Certificate)
- Top Right:** 01234567 (Insurance Number)
- Second Line:** 氏名 (Name): 山田太郎 (Yamada Taro), 生年月日 (Date of Birth): 平成25年04月15日 (April 15, 2013)
- Third Line:** 氏名 (Name): 山田太郎 (Yamada Taro), 生年月日 (Date of Birth): 平成25年04月15日 (April 15, 2013)
- Fourth Line:** 生年月日 (Date of Birth): 平成25年04月15日 (April 15, 2013)
- Bottom Left:** 保険番号 (Insurance Number): 01234567, 保険者 (Insurer): 山田太郎健康保険会 (Yamada Taro Health Insurance Association)
- Bottom Center:** 有効期限 (Validity Period): 平成25年04月15日 (April 15, 2013)
- Bottom Right:** 有効期限 (Validity Period): 平成25年04月15日 (April 15, 2013)

Annotations with arrows pointing to specific fields:

- 健康保険証 (健康保険証):** Points to the top left text.
- 保険証記載の [記号] [番号]:** Points to the top right number 01234567.
- ログインID:** Points to the name field 山田太郎.
- パスワード:** Points to the date of birth field 平成25年04月15日.
- 生年月日8桁 (年/月/日):** Points to the date of birth field 平成25年04月15日.
- 有効期限 (有効期限):** Points to the bottom right date field 平成25年04月15日.

※メールの受信拒否をされている方は、
【@mhweb.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう、あらかじめ受信設定
をお願いいたします。



3



1

2

ログインID:記号-番号
仮パスワード:生年月日8ケタ
メールアドレス
(本登録用URLをメールで通知いた

登録して
「ウォーキングイベント
歩Fes.」にも
参加しましょう！
ただ今エントリー
受付中

【PC版】

MYページ

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メール

[illegible]

おすすめ情報

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

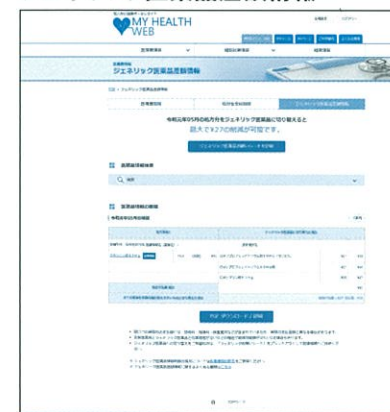
内 容	制限	ポイント
初回ログイン時	初回のみ	300P
サイトへのログイン時、 振ったサイコロの出た目	1回/1日	1～6P
バイタル登録(日々の体重、 血圧、歩数の記録)をする	1回/1日	1P
行動目標の結果を記録する	1回/1日	1P
医療費のお知らせを閲覧する (医療費発生の有無を問わず)	1回/1月	10P
ジェネリック医薬品差額情報を 閲覧する	1回/1月	10P
健診結果を閲覧する	1回/年度	50P

健康情報

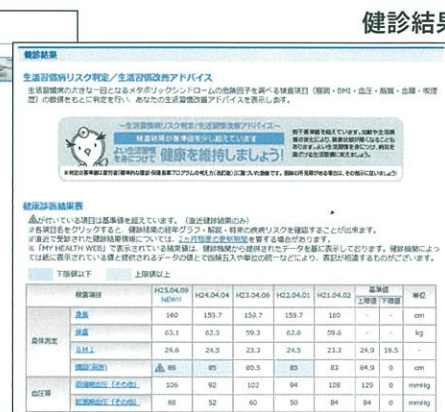
エクササイズ
さまざまな
定期的に

※画面はイメージです。

ジェネリック医薬品差額情報



健診結果



ポイントを貯めて交換しよう!



対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



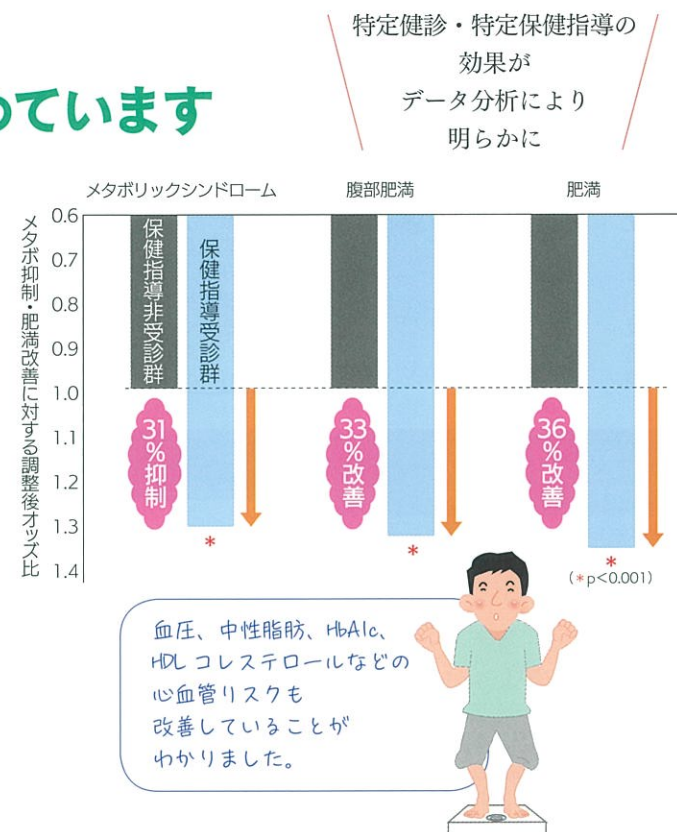
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血糖、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

●1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



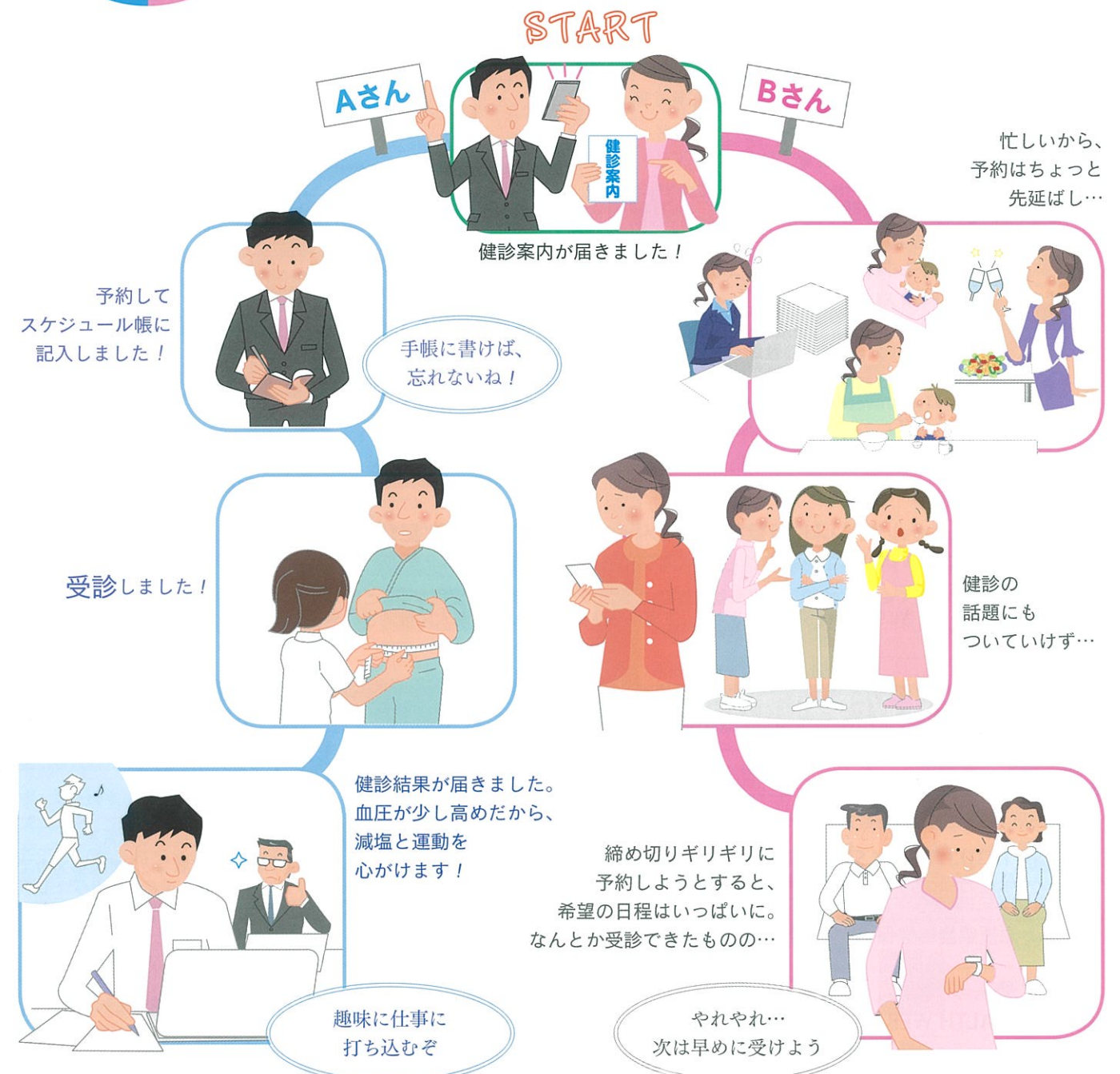
参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見通し等について」



今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度(4月～翌年3月)に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんにはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。