

滋賀県

# のうきょう健保

NO.130

2020.秋

P2 MY HEALTH WEBをご利用ください

P3 けんぽウォーキング大会2020秋(歩Fes.)を開催します

P4 もう、健診を受けた？

P6 令和元年度決算報告

P8 のどかな景色を眺めながら わたらせウォーク

P10 オンライン資格確認とマイナンバーカード

P11 たばこの健康影響豆知識

P12 糖質が気になるときのごはん

P14 新型コロナウイルス接触確認アプリ

P14 24時間健康相談サービス

P15 インフルエンザの予防接種はお早めに！

P16 Gボール



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

チーム戦が  
加わります!

# けんぽウォーキング大会 2020秋(歩Fes.)を開催します!

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキングイベントを今秋も開催します。開催期間中はランキングが確認できますので、楽しみながらウォーキングを続けることができます。ぜひご参加ください。



**実施期間** 【エントリー期間】 ……2020年 9月16日(水)～2020年10月31日(土)  
【チーム作成期間】 ……2020年 9月16日(水)～2020年10月15日(木)  
【イベント開催期間】 ……2020年10月16日(金)～2021年 1月15日(金)

**歩Fes. ルール**

- 参加者は滋賀県農協健康保険組合に加入する被保険者\*の方です。
- 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦に参加することができます。
- エントリーを行うと個人戦に、チームに参加すると個人戦とチーム戦に参加できます。
- スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のアプリ歩数連携機能、および手入力でMYバイタルに記録された歩数が記録されます。スマホアプリで歩数連携の設定を行っていない方は、設定方法を確認して、ご自身で設定を行ってください。  
(設定方法はサイト内の「よくある質問」をご覧ください)  
(アプリ歩数連携機能と手入力、どちらも利用されている場合は、大きい値がイベントの総歩数およびランキングへ反映されます)

**賞品** 参加賞…100ポイント  
達成賞(3カ月間の平均歩数が8,000歩/1日以上)…1,000ポイント  
チーム賞…チームランキング20位以内かつ平均歩数8,000歩以上で一人につき500ポイント

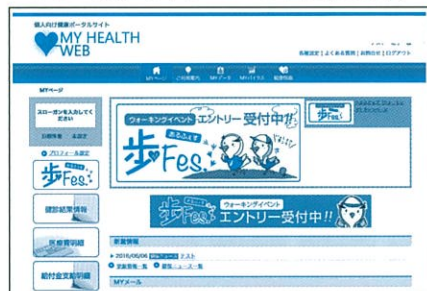
\*ポイントを使うとQUOカードPayや体組成計などの健康グッズなど、約120種類の賞品と交換できます。

## ウォーキングイベント「歩Fes.」参加方法

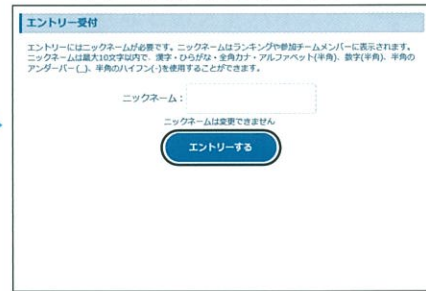
PC・スマートフォン・タブレット端末対応

### ログイン～エントリー

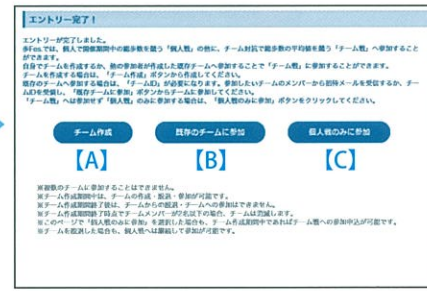
① MY HEALTH WEBへログイン後、MYページ内バナーよりエントリーページに遷移します。



② ニックネームを入力し、「エントリーする」をクリックします。



③ エントリーが完了します。



\*掲載の画面はイメージです。実際とは異なる場合があります。

### 参加コースを決める

#### 【A】 チームを作成する (チーム戦) 3人以上10人以下・エントリー期間中のみ

チームを作成してチーム戦に参加するには、エントリー完了ページの「チーム作成」ボタン(③の【A】)をクリックします。

▶ チーム名称を入力し、「チームを作成する」ボタンをクリックします。

▶ チームの作成が完了、チームIDが付与されチーム戦への参加が完了します。チームIDを仲間に伝え、チームに招待しましょう。

#### 【B】 既存のチームに参加する (チーム戦) エントリー期間中のみチームへの参加脱退可能

既存のチームに参加するには、エントリー完了ページの「既存のチームに参加」ボタン(③の【B】)をクリックします。

▶ 参加したいチームのメンバーから受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」ボタンをクリックします。

▶ 既存チームへの参加とチーム戦への参加が完了します。

#### 【C】 個人戦のみに参加する

個人戦のみに参加するには、エントリー完了ページの「個人戦のみに参加」ボタン(③の【C】)をクリックします。

\*エントリー期間中は、後からでもチームに参加できます。

お問合せ先 「マイヘルスウェブ」ヘルプデスク  
【TEL】 03-5213-4467 平日 9:00～17:00

個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」も開設から1年を迎えようとしています。利用することで貯まるポイントは素敵なグッズと交換できます。ご自身の健康づくりのためにもご利用ください。



# MY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ)を ご利用ください

## ポイントメニュー

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

### 未登録の方はまずは登録を

—登録はどちらか1回だけで結構です—

#### スマートフォンの場合

① アプリをダウンロード

● iPhone →



● Android →



② 初回利用登録を行う

ID → 保険証の記号・番号  
仮パスワード → 生年月日(西暦8桁)  
メールアドレス【必須】

③ 本登録

②で登録したメールアドレスに仮登録完了のメールが届くので、本文に記載のURLをクリックし、「新しいパスワード」の欄に任意のパスワードを入力して完了

【注意】 ● パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて一文字ずつ使用し、「8文字以上16文字以内」で登録してください。「記号」は使用できません。  
また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。  
● メールを受信拒否設定をしている場合、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」のドメインが受信できるように設定してください。受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールアドレスをご使用ください。

#### パソコンの場合

① MY HEALTH WEBにアクセス

健保組合のホームページのバナーをクリック  
<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>

滋賀県農協健保 検索

② 初回利用登録を行う

ID → 保険証の記号・番号  
仮パスワード → 生年月日(西暦8桁)  
メールアドレス【必須】

③ 本登録

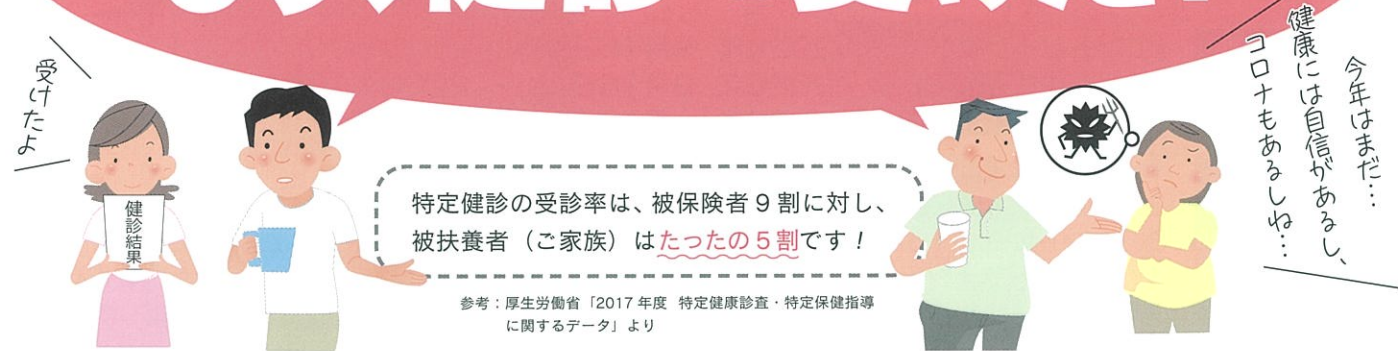
②で登録したメールアドレスに仮登録完了のメールが届くので、本文に記載のURLをクリックし、「新しいパスワード」の欄に任意のパスワードを入力して完了

# メリット 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。



## もう、健診を受けた？



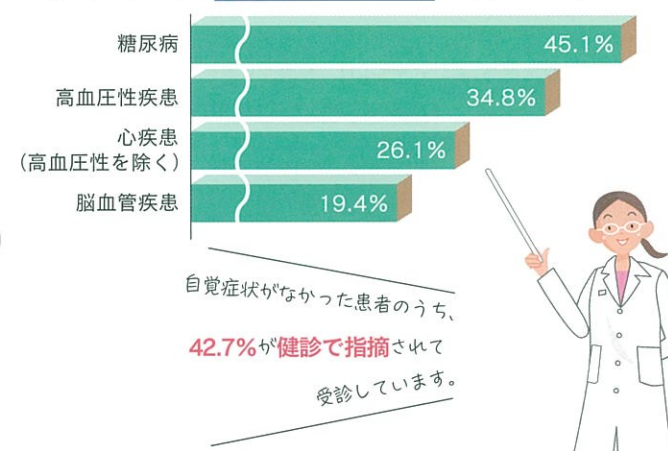
参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

## なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

### 生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

#### ●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

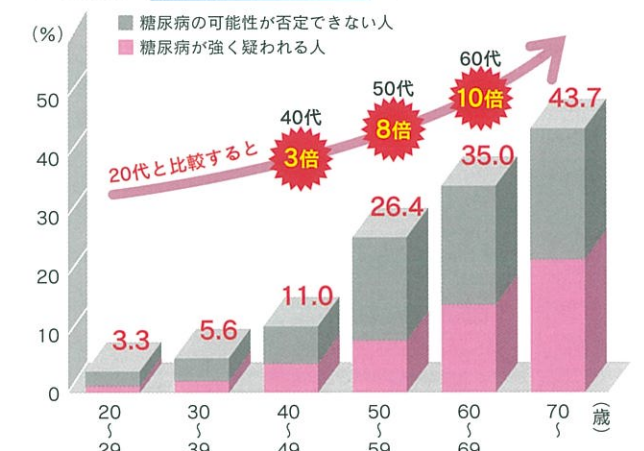


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査(確定数)の概況」より

### 病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

#### ●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

## 「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。

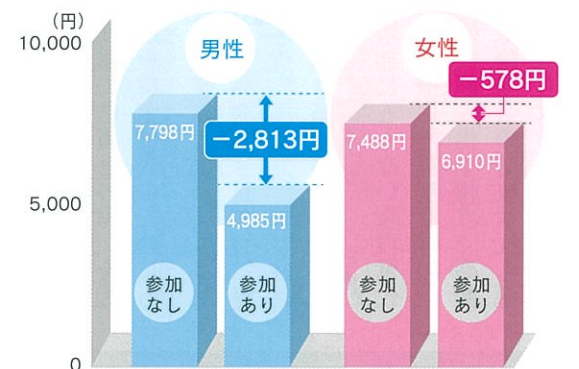


### メリット1 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



#### ●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費(医科入院外)より(平成26年5月診療分)

### メリット2 専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

### メリット3

#### 参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

## 特定保健指導に該当しなかった人も 健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう！

#### 異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

#### 経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

#### 要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

# 令和元年度決算報告

## 2年ぶりの経常赤字

令和元年度決算が令和2年7月14日開催の第134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

#### 新型コロナウイルスの感染拡大

新型コロナウイルスの感染は、1月23日の中国・武漢の封鎖措置から数カ月うちに全世界に拡大しました。感染拡大の脅威は、健康・医療への不安を招くとともに、経済社会や日本の医療保険にも大きな影響を与えています。改めて健康がすべての生活の重要な基盤であるとの思いを強くし、世界に誇る日本の国民皆保険制度を将来世代のためにも守っていかねばなりません。

#### 迫りくる「2022年危機」

団塊の世代が後期高齢者に到達し始める「2022年危機」が迫っています。後期高齢者の医療費増加にともない現役世代の高齢者医療への拠出金負担が急増し、医療保険制度全体の財政悪化が懸念されるとともに、医療技術の高度化や相次ぐ高額医薬品の保険収載などによって、健康保険組合の財政状況も悪化の一途を辿り、今後解散する健康保険組合はますます増加することが危惧されています。

### 当健康保険組合の状況

#### 健康ポータルサイトの開設

令和元年度、当健康保険組合は、将来医療費の抑制に向けて保健事業の取り組みを強化するなど、急速な高齢化や疾病構造の変化に対応した健康施策を展開しました。とくに、昨年11月には、被保険者の健康意識の動機付けと行動変容を目的に、被保険者向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設しました。令和元年度末の利用登録率は10・4%と低調ですが、当組合と被保険者双方の情報交換ツールとして、また、被保険者に対する効果的かつ効率的な保健事業の実施ツールとして運用していきますので、積極的な利用をお願いします。

#### 経常収支は2年ぶりの赤字転落

収支面においては、標準報酬月額が増加（+3,163円）するものの、被保険者数（△114人）および総標準賞与額（△67百万円）が減少し保険料収入が減少する一方で、被保険者一人当たりの保険給付費は、前年度比10・4%増の277千円と著増し、保険給付費総額は初めて10億円を突破、経常収支は前年度から大幅に縮小し、保険料率引き上げ後2年目にして、早くも△917千円の赤字となりました。

#### 急がれる保険者機能の再整理

今後、こうした傾向が続けば経常収支の均衡は保てず、早晚積立金の取り崩しや保険料率の引き上げが必要となります。医療費の削減に向けて、これまでの保健事業を検証し、実効ある取り組みを工夫するとともに、果たすべき保険者の役割を再整理し、当健康保険組合の在り方について多様な議論を重ねていかなければなりません。

### 収入支出決算概要表

#### 一般勘定

収入			支出		
科目	平成30年度決算額	令和元年度決算額	科目	平成30年度決算額	令和元年度決算額
保険料	1,870,466千円	1,837,820千円	事務費	53,298千円	50,695千円
国庫負担金収入	760	767	保険給付費	966,508	1,035,032
調整保険料収入	22,395	19,098	納付金	732,753	672,832
繰越金	83,764	109,047	前期高齢者納付金	369,760	308,109
繰入金	3,617	12	後期高齢者支援金	360,043	364,685
国庫補助金収入	1,057	5,862	病床転換支援金	2	2
財政調整事業交付金	29,396	54,844	退職者給付拠出金	2,948	36
雑収入	1,285	3,879	保健事業費	74,398	77,614
合計	2,012,740千円	2,031,329千円	財政調整事業拠出金	22,372	19,076
経常収入合計	1,876,888千円	1,840,650千円	連合会費	1,600	1,583
			還付金・積立金・雑支出	2,741	3,811
			合計	1,853,670千円	1,860,643千円
			経常支出合計	1,831,298千円	1,841,567千円
			差引残金	170,686千円	
			経常収支差引残金	▲917千円	

#### 介護勘定

収入			支出		
科目	令和元年度決算額	令和元年度介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	科目	令和元年度決算額	令和元年度介護保険第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	197,469千円	89,151円	介護納付金	183,322千円	82,764円
繰越金	4,740	2,140	介護保険料還付金	5千円	2
国庫補助金収入	2,360	1,065	支出合計	183,327千円	82,766円
雑収入	12	5	差引残金	21,254千円	9,596円
収入合計	204,581千円	92,362円			

### 被保険者1人当たりの決算（一般勘定）

