

健保ニュース

夏
2018

平成30年度 予算のご報告

健康保険組合の平成30年度保険料率と収入支出予算の概要を報告いたします。

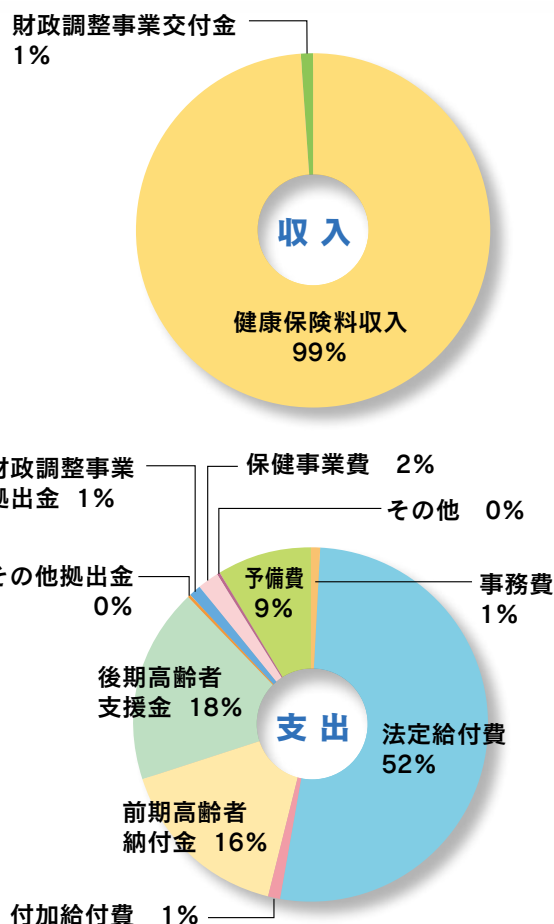
一般勘定 (保険料率：個人48%、事業主62%)

解説

収入の大部分を占める保険料収入は、保険料率110%を維持するものの、前年度の平均標準報酬月額増加の影響が残るとして、前年度予算から約2%増の55億6,804万円となりました。法定準備金からの繰入れは行わず、その他収入を含め収入予算合計は56億1,171万円としました。

支出では、医療機関への支払いや出産一時金、病気等で休業した方の収入補填などの法定給付費は、29年度での伸展がおさまったことを受け、29億4,340万円と前年度予算を下回る予算としました。高齢者の偏在による医療費負担を調整する目的の納付金等は、特に前期高齢者納付金が前年を大きく下回る8億8,244万円となり、納付金合計で19億4,015万円となりました。生活習慣病等の予防を目的とした保健事業費は、第2期データヘルス計画に基づくインセンティブ事業等の新規事業を実施することもあり、前年度予算を上回る8,787万円を確保しました。その他、単年度の収支差にあたる4億8,300万円を予備費に計上し、支出予算合計は56億1,171万円としました。

また、30年度の保健事業については、第2期データヘルス計画および第3期特定健康診査・特定保健指導計画に基づき実施いたします。



介護勘定 (保険料率：個人8%、事業主8%)

解説

収入面では、介護保険料収入について、介護保険料率を15%から16%に引き上げ5億1,900万円としますが、保険料納付義務者である40～64歳の被保険者数減少傾向が続いていることから、法定準備金から1,000万円を繰入れ、収入予算を5億2,901万円としました。

円としました。

支出面では、国の介護保険制度への拠出金である介護納付金が5億1,695万円となり、予備費1,190万円を合わせ支出予算合計で5億2,901万円としました。



フコク健康ポイント が始まりました!!

健康保険組合では『フコク生命「健康づくり」宣言』を受け、被保険者一人ひとりの健康意識の向上を目的として、各自のスマートフォンやパソコンから利用する健康増進プログラムサイト『フコク健康ポイント』を、**5月18日**からスタートしました。

委託先が運営するウェブサイトを利用したプログラムで、健康情報提供を行う「健康ポータルサイト」と、ポイントの付与を行う「健康ポイントサイト」から構成されています。

☆委託先：株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア



何ができるの？



①健康努力でポイントゲット

ウォーキングや禁煙などの健康増進に関する取り組みで「健康ポイント」を貯め、そのポイントを1ポイント1円で商品に交換することができます。

②日々の健康状態、生活習慣の記録

歩数や体重、血圧などの情報や、自分で決めた生活習慣改善の達成状況を記録することができます。そして、その記録結果の一部は「健康ポイント」に換算されます。

③健康診断結果を再確認

平成27年度以降の健康診断結果と、その数値から見た疾病リスクや疾病情報を確認できます。

④健康関連情報の入手

健康診断結果や生活習慣に応じた健康情報（コラム、レシピ等）や、健康保険組合からのお知らせを確認できます。

? どうしたら「健康ポイント」が貯まるの？



ウォーキングや生活習慣の見直し、そして乳がん検診受診や禁煙外来受診など、いろいろなものにポイントを用意しています。そして「1ポイント1円換算」で商品への交換ができます。

「健康ポイント」付与基準一覧表（平成 30 年 5 月 18 日時点）

区 分	ポイント付与の対象	1回あたり付与ポイント	付 与 方 法	補 足 説 明
制度の積極的利用	健康ポイントサイト「初回閲覧」ボーナス	300 / 初回	自動付与	初めて「健康ポイントサイト」を閲覧した方全員に付与。
	【スタート記念】 初回登録率が高い上位グループにボーナス付与	200 / 初回	健保組合集計データにより付与	30 年 7 月末時点での利用者登録率が高いグループ（※）の登録者全員に付与。 ※支社：支社単位、本社関連会社：フロアーを基準とした健保組合が定めた単位
	月間ログインボーナス（月 5 回以上ログイン）	30 / 月	自動付与	
日々の健康増進（ウォーキング）	1 日 10,000 歩以上達成	5 / 日	アプリ利用による自動連動 OR 記録入力（自己申告）	スマートフォンに専用アプリをダウンロードすることで、歩数が自動記録されます。 スマートフォンを利用できない場合は、歩数計などで計った歩数を記録画面から手入力します。
	1 日 8,000 歩以上達成	3 / 日	アプリ利用による自動連動 OR 記録入力（自己申告）	
	1 日 6,000 歩以上達成	2 / 日	アプリ利用による自動連動 OR 記録入力（自己申告）	
生活習慣の改善 健康意識の向上	体重測定記録（月 1 回以上）	30 / 月	記録入力（自己申告）	
	生活習慣チャレンジ	最大 25 / 週	記録入力（自己申告）	自分で決めた「生活習慣チャレンジ」項目について、記録画面から入力することで付与されます。
	禁煙外来受診（被保険者本人）	500 / 1 回	「登録申請書」を健保組合提出☆	一般的に 12 週で 5 回ほどの通院について、1 回の通院ごとに左記ポイントが付与されます。 ※保険適用外の通院についても付与対象
疾病予防・ 疾病早期発見	被扶養者（配偶者等）の特定健診受診	500 / 年度	健保組合集計データにより付与	被扶養者の「特定健診」受診に対して付与されます。
	乳がん検診受診（被保険者本人）	500 / 年度	「登録申請書」を健保組合提出☆	マンモグラフィーまたは乳房エコーの検査受診に対して付与されます。 自治体検診、人間ドックオプションなどの検査場所、有料・無料も問いません。
	インフルエンザ予防接種（被保険者本人）	300 / 年度	「登録申請書」を健保組合提出☆	1シーズン（年度）1 回までの接種に対して付与されます。
	特定保健指導の初回面談参加後、最終評価まで終了	1,000 / 1 回	健保組合集計データにより付与	特定保健指導をすべて終了した場合に付与されます。

☆申請書を提出することでポイントが付与される対象（禁煙外来受診、乳がん検診受診、インフルエンザ予防接種）

次の書類を健保組合まで直接提出してください。

・健康ポイント登録申請書（健康ポイントサイト内、情報ネット「文書フォーム集」内、健保組合 H P 内掲示）・受診接種の事実が判る書類の写（領収書等）

? 利用するにはどうしたらいいの？

富国生命健康保険組合の被保険者であればどなたでも利用できます。まずは、スマートフォンやパソコンで次の登録用ウェブサイトから以下の手順で利用者登録を行ってください。



登録用ウェブサイト <https://happy1th.com/>

ハピルス健康ポータル

検索

まずは登録 ポイントの対象です！

- ①健康保険証を用意し初回認証（登録用メール受信）
- ②登録用メールに表記されたサイトから利用者登録（ID・パスワード、アンケートを入力）
- ③ 登録完了、フコク健康ポイントサイト閲覧（初回閲覧300ポイント）

つぎに目標設定

ポイントサイトの「マイページ」にて、1 日の歩数、体重、生活習慣チャレンジなどの目標を設定します。

そして記録入力 ポイントの対象です！

「記録入力」画面から、歩数（※）や体重、そして生活習慣チャレンジ達成を入力します。

※スマートフォンから利用する場合、専用アプリ「ハピルス健康アプリ」をダウンロードして必要な設定を行うと、スマートフォンで計測された歩数が「健康ポイントサイト」に自動で記録されます。

☆登録および利用方法についてのマニュアルは、フコク生命情報ネットの5月14日付通達や、健康保険組合ホームページ（URL <http://www.fukoku-kenpo.or.jp/>）から確認できます。また、委託先のベネフィットワン・ヘルスケアにもお気軽にお問い合わせください。TEL 0800-919-7015（フリーコール） 受付時間 平日 9:00～17:00

まずは登録から閲覧で 300 ポイントをGETしよう！
7 月末までの登録率が高い部門にはさらに 200 ポイントのボーナスをプレゼント！



“ちょっときつめ”のウォーキングで 心身のストレスを解消！

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。

“ちょっときつめ”のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。

太陽光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の分泌が促されます。

背筋を伸ばし、
いつもより歩幅を広げて
歩きましょう！

“ちょっときつめ”
とは

少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコ
ニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じ
るのは、心拍数（脈拍/分）
＝ 100～120 拍/分です。

うれしいときの
弾むような
足取りで
リズミカルに

背筋を
伸ばす

歩幅を
広くとる



1 “ちょっときつめ”の ウォーキングが ストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が 促される

有酸素運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

セロトニン神経の活性化 →「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズミカルな運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮を抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。



2 ストレスが解消されると 体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌が あなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。

主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、
コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう！

