

健保ニュース

夏

2019

2019 年度

予算のご報告

富国生命健康保険組合の2019年度保険料率および収入支出予算案が、2月21日に開催された第174回組合会で承認、決定されましたので概要をご報告いたします。

一般勘定 (保険料率：個人 48%、事業主 62%)

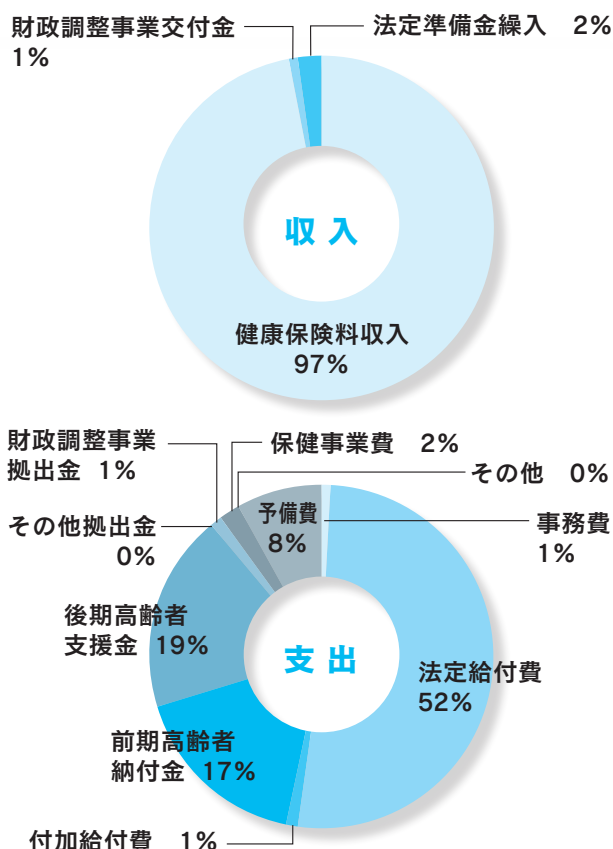
解説

収入の大部分を占める保険料収入は、保険料率110%を維持し、前年度予算を若干下回る55億46万円となりました。さらに、その他の収入および法定準備金からの繰入金1億円を含め、収入予算合計は56億5,107万円としました。

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、2017年度以降の伸展がおさまったことを受け、29億3,035万円とほぼ前年度並みの予算としました。

また、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、昨年度に減少した前期高齢者納付金が大きく増加し9億5,616万円となり、さらに後期高齢者支援金も伸び、納付金合計では20億4,676万円となりました。生活習慣病等の予防を目的とした保健事業費は、昨年度から開始しているインセンティブ事業「フコク健康ポイント」など従来の事業を継続し、前年度予算と同水準の8,743万円を確保しました。その他、収支差にあたる4億3,169万円を予備費に計上し、支出予算合計は56億5,107万円としました。

なお、2019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

収入では、介護保険収入について介護保険料率を据え置き5億877万円としますが、保険料納付義務者である40～64歳の被保険者数の減少傾向が続いていることから、法定準備金から1,400万円を繰り入れ、収入予算合計は5億2,277万円としました。

支出では、国の介護保険制度への拠出金である介護納付金が5億1,436万円となり、予備費826万円を

合わせ、支出予算合計は5億2,277万円としました。

なお、先頃の報道でもあったとおり支出予算の大半を占める介護納付金について、厚生労働省関係団体の誤りにより上記の当初予算額から約1,700万円加算されることが判明しました。これについては法定準備金からの繰り入れを増額することで対応する予定です。



フコク健康ポイント

あなたの健康管理をサポートする便利ツール

令和元年！

「フコク健康ポイント1周年キャンペーン」のお知らせ

昨年5月からスタートした「フコク健康ポイント」も1年を経過しました。すでに2,500人ほどの方々がご登録され、ウォーキングや生活習慣チャレンジなどのさまざまな健康メニューに取り組み、貯まったポイントで商品交換を行っています。

さらに多くの方々にご登録・ご利用いただきたいため、スタート1周年を記念してキャンペーンを実施します。通常ポイントとは別のボーナスポイントをご用意していますので、ぜひご参加ください。

1周年キャンペーン

①キャンペーンの実施期間

2019年6月17日（月）～7月14日（日）

②キャンペーンの内容

- ①期間中に**初めて登録した方**全員に通常の300ポイントとは別に、「さらに300ポイント」を加算してプレゼントします！
- ②期間中、**毎週ポイントサイトにログインした方**全員に、「500ポイント」をプレゼントします。

～～～さらに抽選で20名に5000ポイントをプレゼント!! ～～～

②のログインキャンペーン該当者の中から、「抽選で20名に一人5000ポイント」をプレゼントします。

★登録がまだの方はすぐに登録をしましょう！登録するだけで「600ポイント（通常期間は300ポイント）」をゲットできます。すでに登録して利用している方や今回新規に登録した方は、ぜひ今回のキャンペーン期間の4週間を利用してみてください。「500ポイント」のほかに、抽選ですが「5000ポイント」が手に入るかもしれません。

登録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。PlanDoからも登録可能です。



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：600ポイント キャンペーン）

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やリーフレットは、フコク生命情報ネットの「社会保険・健康づくり・福利厚生DB」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。

そもそも「フコク健康ポイント」って何ができるの？

専用のウェブサイトから利用登録することで、どなたでも次のメニューを利用できます。

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。

「簡単に」「楽しく」「うれしい」健康管理プログラム!!

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（2019 年 5 月 31 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。
	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）

次の書類を健康保険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HP内掲示）・受診接種の事実が判る書類の写（領収書等）



黒毛和牛切り落とし & 国産豚モモスライス (各 500g)

喫煙者が抱える 病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないですか？

今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク

食道がん
3.7倍

脳卒中
1.3倍

肺がん
4.5倍

胃がん
1.7倍

大腸がん
1.4倍

虚血性心疾患
2.9倍

さらに…
死亡のリスク
1.7倍

女性でたばこを吸っている場合、
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！
(閉経前)

しかも… たばこを吸っていると
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」

たばこクイズ



喫煙と老化について、次の人たちの発言は
○ (正しい) でしょうか、× (正しくない) でしょうか？

1 たばこを吸っている人は吸わない人に比べて、耳が遠くなりやすいらしいよ。

2 たばこを吸っている人は目の老化も進みやすく、加齢黄斑変性になりやすいんですって。

3 たばこを吸っていると血管性認知症になりやすいらしいよ。でもアルツハイマー病は、たばこ関係ないでしょ。



答え

1



国立国際医療研究センターの調査では、喫煙している人は喫煙していない人に比べて、高音域の聴力低下リスクが60%も高くなっていました。

2



視界がゆがんだり、見たいところが暗くなる加齢黄斑変性は、失明につながる危険な病気。加齢と喫煙が主なリスク要因です。

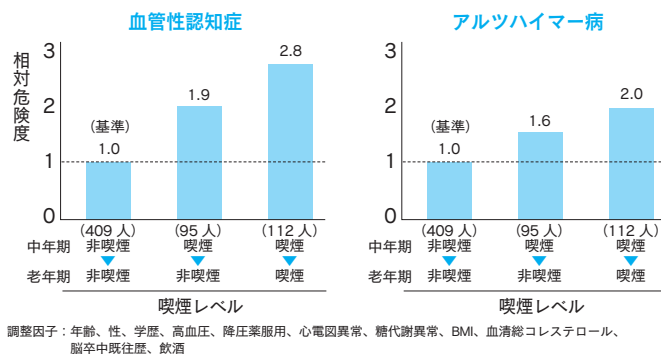
3



たばこを吸っている人は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー病のリスクも高くなります。

● 喫煙レベルの推移と認知症発生の相対危険度（1973～2005年）

持続喫煙は認知症の危険因子であり、禁煙するとそのリスクが下がる可能性がある



「久山町研究からみた認知症の予防」より一部改変