

今年もみなさんの健康づくりをサポートします！

平成27年度 保健事業のお知らせ

日頃から当健保組合の事業運営にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

平成27年4月から「健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間)を伸ばすことを目的に、健診データやレセプト(診療報酬明細書)データに基づいて事業を行う「データヘルス計画」がスタートしました。

データヘルス計画の基本は、まずは「特定健診」を確実に受けていただくことにあります。

当健保組合では、今年度も特定健診を中心に加入者の皆様の疾病予防や病気の早期発見・早期治療に重点を置いた各種の保健事業を展開してまいります。ご家族そろって、積極的に各種事業をご活用いただけますよう、よろしくお願いたします。



主な事業は次のとおりです

病気の予防に

項目	実施時期	対象	内容
インフルエンザ予防接種への助成	10～3月	被保険者・被扶養者	●予防接種費用の一部助成 【助成額】1,000円 ●集団接種の実施(被保険者対象)
家庭常備薬の斡旋	10月	全世帯	感冒薬・胃腸薬・栄養剤などの家庭常備薬の有償斡旋

早期発見・早期治療に

項目	実施時期	対象	内容
人間ドック利用への助成	通年	20歳以上の被保険者・被扶養者	日帰りコースおよび1泊2日コースの人間ドック利用料の一部助成【助成額】 日帰り 男性25,000円(福井県内のみ30,000円) 女性28,000円(福井県内のみ32,000円) 1泊2日 男性25,000円 女性28,000円
※節目年齢の方は、右記の助成も受けられます	通年	40・45・50・55・60歳(平成28年3月31日現在の被保険者・被扶養者)	日帰りコースおよび1泊2日コースの人間ドック利用料の一部キャッシュバック【助成額】5,000円
特定健診への助成および特定保健指導の実施	5月～	40歳以上の被保険者・被扶養者	メタボリックシンドロームに着目した特定健診の健診料全額助成および保健指導の実施
家族向け女性健診の実施	6月～	35歳以上の女性被扶養者	富山、石川、福井県内の11会場(延16回)で特定健診と女性特有のがん検診をセットにした人間ドック並の健診の実施
がん自己検診への助成	10月～	被保険者・被扶養者	自身で採取した検体を検査機関に郵送するがん簡易検査の一部助成 ●大腸・胃・肺がん 30歳以上 ●子宮頸がん 20歳以上 ●前立腺がん 50歳以上 【自己負担額】無料～1,000円
乳がん検診の実施	通年	30歳以上の女性被保険者	〈集団検診〉北陸電力拠点事業所に検診車が巡回する検診の実施 〈個別検診〉任意医療機関で受診された領収書を元にキャッシュバック ●マンモグラフィ検診 40歳以上 ●超音波エコー検診 30歳代のみ 【助成額】3,000円
PET検診への助成	通年	20歳以上の被保険者・被扶養者	PET検診費用の一部助成(年1回) 【助成額】30,000円

体力づくりに

項目	実施時期	対象	内容
ウォーキングサイト「あるろく」の活用	通年	被保険者・被扶養者	「あるろく」への登録による健康増進を支援(登録料無料)
健康ウォークへの参加奨励	通年	被保険者・被扶養者	健康ウォーク開催情報の提供(健康ウォーク主催者から参加者に粗品を提供)
契約スポーツ施設利用への助成	通年	被保険者・被扶養者	富山県(6施設)、石川県(2施設)、福井県(2施設)のスポーツ施設の利用料の一部助成



心身の保養に

項目	実施時期	対象	内容
山中グループ保養所の運営参画	通年	被保険者・被扶養者	保養所の利用により健康増進と心身両面をリフレッシュ

保健情報の提供に

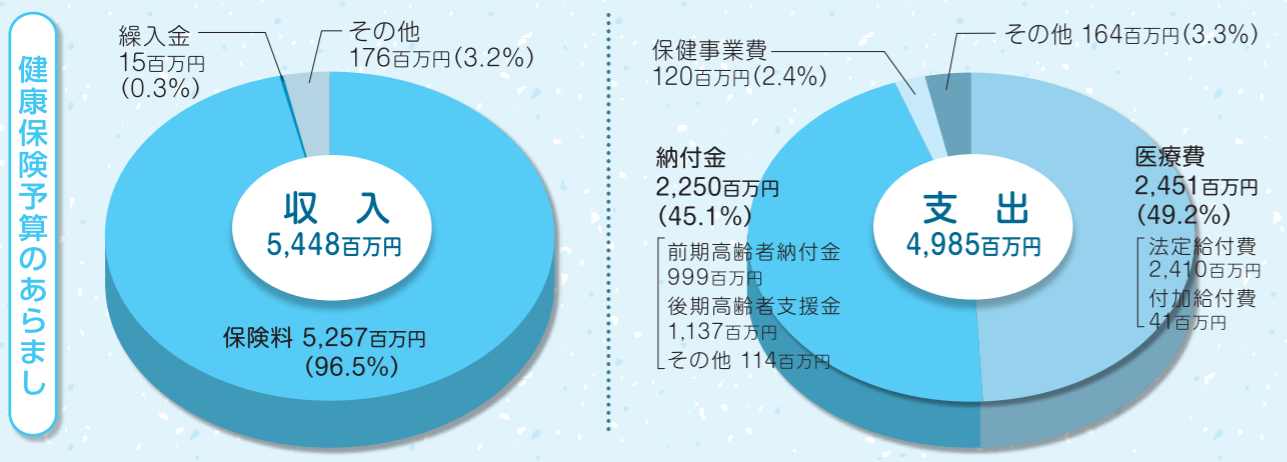
項目	実施時期	対象	内容
広報誌「けんぽビュー」の発行	5・9月	全世帯	健康情報(ジェネリック・歯科対策など)や保健事業内容をPR
健診結果に関する情報提供誌の配付	通年	40歳以上の被保険者	健康状態を同世代や経年で把握できる情報誌を配付
「医療費のお知らせ」の配付	通年	全世帯	社内イントラ・はがきなどで医療費のお知らせを配付
「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」の配付	年2回	該当者	ジェネリック医薬品を利用した場合の差額について通知

◎各保健事業の詳細については、内容が決定次第ご案内しますので、みなさんのご利用をお待ちしています。

平成27年度 予算 平成27年度も2年連続の黒字予算に

平成27年度予算は収入54億4,767万円、支出49億8,450万円で4億6,317万円の黒字を想定しています。

皆様のご協力のもと昨年度より健康保険料率を引き上げさせていただき、今年度も収入・支出ともに大きな増減はなく、黒字予算とすることができました。しかしながら、支出の高齢者医療を支えるための「納付金」は約23億円の負担を強いられており、健保財政の大きな負担となっている現状は変わりません。



予算のポイント

- 被保険者数、被扶養者数は微増
- 「保険料」収入は約53億円(26年度比でほぼ横ばい)
- 「納付金」は約23億円(26年度比でほぼ横ばい)

保険料率(調整保険料率含む) …… 92/1000

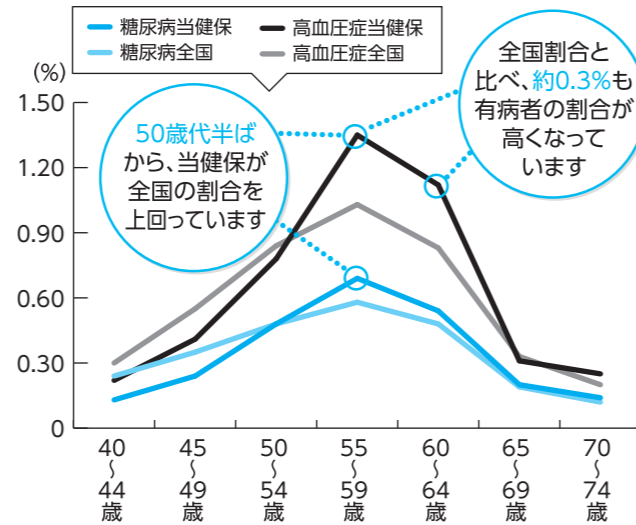
- 事業主 …… 55/1000
- 被保険者 …… 37/1000

北電けんぽと全国の有病者数を比べてみよう

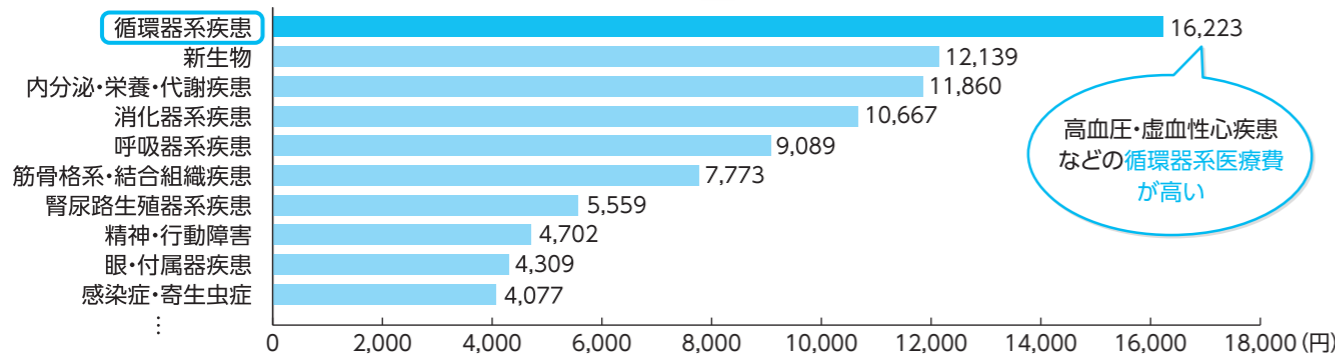
生活習慣病にかかる医療費は膨大で、国や健保組合で深刻な問題となっています。下記は、当健保組合と全国の健保組合との有病者数の比較です。当健保組合は有病者数で全国の健保組合平均を上回っている傾向が見られます。生活習慣病にならないために、今のうちから生活習慣を見直しましょう。

有病者数 割合比較 [平成26年11月]

	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳
糖尿病当健保割合 (%)	0.13	0.24	0.48	0.69	0.54	0.20	0.14
糖尿病全国割合 (%)	0.24	0.35	0.48	0.58	0.48	0.19	0.12
高血圧症当健保割合 (%)	0.22	0.41	0.78	1.35	1.12	0.31	0.25
高血圧症全国割合 (%)	0.30	0.55	0.84	1.03	0.83	0.33	0.20



被保険者1人当たり医療費 [平成26年1~12月診療分:本人]



今日からスタート!

生活習慣病にならないための 食事・運動

生活習慣病は生活習慣を見直すことで、未然に防ぐことができます。毎日の心がけで、健康の保持増進をしましょう。

まず、できること! 食事の改善

- ①腹八分目で1日3食、バランスよく
- ②よく噛んで(ひとくち30回を目安に)ゆっくり食べる
- ③食物繊維を十分に摂る (野菜、海藻、きのこなどを1日350gを目安に)
- ④早食い、まとめ食いをしない
- ⑤甘いもの、アルコールは控えめに
- ⑥減塩する
- ⑦食べる順番を変えてみる (食物繊維の多い野菜などを先に食べることで、血糖値上昇を緩やかにします)



まず、できること! 運動

- ①歩く量を増やす (1日1万歩を目標に、速足や10分ウォーキングも効果的)
- ②有酸素運動を取り入れる (水泳やサイクリング)
- ③ながら運動をしてみる (テレビを見ながら、家事をしながら など)



タバコはNG!! 禁煙を!

※喫煙は、動脈硬化を進行させ、中性脂肪や血糖を増やし、善玉コレステロールを減らしてしまう作用があります。

データヘルス計画がスタート!

平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。



そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。

平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し(Plan)、実施します(Do)。実施した事業については、そのままにせず、検証を行い(Check)、次年度の事業の修正につなげ(Act)、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。今年度からの3年間は、健保組合にとっていわば「試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間」です。

データヘルス計画で何が変わる?

1 健保組合と事業主が協働 (コラボヘルス)

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。



2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進



「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品の切り替え率が低い」…こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません!

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、「できていること」と「できていないこと」を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

当健保組合のデータヘルス計画については、ホームページ【<http://rikudenkenpo.jp/>】をご覧ください。

今年も

特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリックシンドローム。特定健診は、そんなメタボや生活習慣病などを早い段階で見つけるのに有効です。毎年1回行われていますので、今年も必ず受診してください。



年1回健診を受けた方がいい理由

こんな理由で健診を受けていないなんてことはありませんか？

とくに悪いところはない…

子育てや介護で忙しい…

お金がかかるから…

自覚症状がほとんどない病気もあるため、気づかぬうちに悪化してしまうことも少なくありません。

健診は半日程度で済み、無料で受けられるものもあります。特定健診を毎年受ければ、1年ごとの健康状態の変化が数値で確認できます。

もし病気が見つかったとしても治療期間は短く、医療費も安くすみ、健康でいられる期間が延びます。

特定健診のご案内

当健保組合では、被扶養者や任意継続の方を対象に特定健診を実施しています。対象者の方には「特定健診のご案内」を送付しますので①～④いずれかひとつの受診方法で受診してください。

1 市町村特定健診 お近くの健診機関で受診でき、受診料は無料
当健保組合から送付した「受診券」をご利用ください。

2 家族向け女性健診 特定健診と、女性特有のがん検診などを組み合わせた女性のための健診
富山、石川、福井県内で健診会場を設けますので、気軽に人間ドック並みの健診ができます。対象者の方には、「家族向け女性健診のご案内」を送付しますので、希望される方は、所定の方法でお申込みください。

3 人間ドック じっくり体をチェックしたい方にオススメ
日帰り・1泊2日コースがあり、利用料の一部助成があります。
※詳細はホームページにてご確認ください。

4 パート先で受診
パート先で「定期健康診断」を受診した方は当健保組合まで、健診結果の写しをご送付ください。
※特定健診検査項目が足りない場合には、特定健診を受診したことになりませんので、検査項目を必ず確認してください。

特定健診ってどんな健診？

問診・診察 病歴や自覚症状の確認、医師による診察を行います。

身体計測 身長や体重、メタボリックシンドローム判定に必要な腹囲も測ります。

血圧測定 収縮期（最大）血圧・拡張期（最小）血圧を測ります。

血液検査 血糖値や血中脂質、肝機能などを調べます。

尿検査 尿糖、尿たんぱくを調べます。

※この他に、医師の判断により心電図や眼底検査などが行われる場合があります。