

令和3年度

# 保健事業のお知らせ

本年度の事業内容についてお知らせします。各事業の詳細については、決定次第ご案内いたしますので、当健保ホームページおよび社内掲示板などでご確認ください。

おトクに  
健診・人間ドックが  
受けられる!

受けなきゃ  
もったいないね!



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、事業が変更・中止となる場合があります。最新情報はホームページをご覧ください。

強化	事業名	実施時期	対象	事業概要
	乳がん・子宮頸がん検診補助	通年	30歳以上の女性被保険者のみ	乳がん検診および子宮頸がん検診を任意に受診した方の検診費用の一部補助 【補助額】 30代の方 3,000円 (超音波検査のみ) 40歳以上 1項目のみ3,000円 (マンモグラフィまたは超音波検査)
	オンライン禁煙プログラム	6月～	被保険者のみ	禁煙希望者を対象に、スマートフォンなどを活用した禁煙サポート指導を実施 <a href="#">▶詳しくはP3へ</a>
	QUPiO+ クビオプラス イベントの実施	6月	被保険者のみ	QUPiO+ (クビオプラス) Web版を活用し、個別参加型のウォーキングイベントなどを実施 ご参加には「QUPiO+」Web版へのご登録が必要です! <a href="#">▶詳しくはP4へ</a>

保健情報の提供	事業名	実施時期	対象	事業概要	
	広報誌「けんぼビュー」	5・10月	全世帯	健康情報(生活習慣病対策など)、医療費節約法や保健事業をPR	
	北電けんぼホームページ	スマートフォンで閲覧できます	通年	全世帯	健康保険制度、保健事業内容などの情報提供 【保健事業ページは「パスワード:rikudenk」の入力が必要】
	健保マイポータルの運用	通年	被保険者	医療費のお知らせや支給金決定通知の閲覧、人間ドック、限度額適用認定証申請などの各種手続きができる当健保ポータルサイト	
	柔道整復師(整骨院・接骨院)による施術履歴のお知らせ	年1回	柔道整復師の受療が多い方	柔道整復師からの不正請求を防止するため、施術履歴を送付	

歯の健康	事業名	実施時期	対象	事業概要
	子ども向け風邪&虫歯予防キャンペーン	10月～12月	3～6歳の被扶養者	風邪・虫歯予防のため、親子で取り組むキャンペーン 【予防カレンダー】「シールセット」を配付
	歯周病リスク検診	6・10月	加入者	唾液を採取し、血液反応を測定する簡易検査を実施 【自己負担額】500円

疾病予防	事業名	実施時期	対象	事業概要
	インフルエンザ予防接種	10月～1月	65歳未満の加入者	予防接種費用の一部助成 【補助額】1,000円(年度内1回)

事業名	実施時期	対象	事業概要
人間ドック	通年	20歳以上の加入者	日帰りコースおよび1泊2日コースの人間ドックの一部助成 【助成額】 日帰り 男性 25,000円 女性 28,000円 1泊2日 男性 25,000円 女性 28,000円
※節目年齢の方は、右記の補助も受けられます	通年	40・45・50・55・60歳(令和4年3月31日現在)の加入者	上記に追加して補助 【追加補助額】 男女共に5,000円
特定健診および特定保健指導	通年	40歳以上の加入者	メタボリックシンドロームに着目した特定健診および特定保健指導の実施 <a href="#">▶詳しくはP3へ</a>
家族向け女性健診	6月～	35歳以上の女性被扶養者のみ	特定健診に女性特有のがん検診をセットにした健診を実施 【自己負担額】 3,000円
がん自己検診			各種がんの早期発見のため、採取した検体を郵送する簡易健診を実施
大腸がん	9月～	30歳以上の加入者	【自己負担額】 無料
胃がん			【自己負担額】 1,000円
肺がん			【自己負担額】 1,000円
子宮頸がん		20歳以上の女性加入者	【自己負担額】 無料
前立腺がん		50歳以上の男性加入者	【自己負担額】 無料
PET検診	通年	20歳以上の加入者	がんの早期発見ができるPET検診費用の一部助成 【助成額】 30,000円

事業名	実施時期	対象	事業概要
契約スポーツ施設利用	通年	加入者	富山県(6施設)、石川県(6施設)、福井県(2施設)のスポーツ施設の利用料の一部助成 ※エイム(石川県内)は被保険者のみ利用可能 <b>【自己負担額】 300～650円</b>

北電けんぽの  
ホームページを  
ご活用ください!



スマホから  
かんたん  
アクセス!



保健事業ページ  
閲覧パスワード:rikudenk

届出書・申請書の  
ダウンロードはこちら

- ・被扶養者の加入・削除
- ・給付申請  
(出産・傷病による休業など)
- ・保険証の紛失

北陸電力健康保険組合

HOME

当組合について

保健事業

健保つてなに

保険給付

退職後の医療保険制度

Q & A

届け出・手続き

お問い合わせ

QUPIO+ クビオプラス は  
こちらからログイン!

What's New お知らせ

お知らせ 公告

21/04/08 【QUPIO+】クビオプラス  
20/08/19 【健康宣言】日本海コンクリ  
20/05/11 【禁煙】オンライン禁煙プロ  
20/02/28 【注意喚起】新型コロナウイルス  
20/02/28 介護保険料率の変更について(令和2年3月分より)  
19/08/27 【あはき療養費】あまはりきゅう等の療養費申請方法が償還払い方式に変更  
19/04/26 QUPIOPlus(クビオプラス) 初回登録のお知らせ  
19/03/12 【QUPIO】クビオweb版リニュー  
19/02/05 【特定健診】健康診断を受けまし  
18/11/16 【取組】日本海環境サービス(株)

「がん自己検診」の  
お申込みはこちらから

健保マイポータルは  
こちらからログイン!

がん自己検診お申込み

こころの耳

健保マイポータル

当健保の被保険者(社員ご本人) 申込期限 7月末

先着40名限定

# 2ヵ月間の オンライン禁煙プログラム

6/1受付開始  
参加者  
大募集!

参加費 通常57,000円

0円 北電けんぽが  
全額負担



※通信料は個人負担 (Wi-Fi環境推奨)

医療機関へ通院せず、ご自分のスマホ・タブレットやパソコン\*のビデオ通話機能を利用して、医師のオンライン診療を受けられます。

医師の指示のもとに禁煙補助薬を使って、“無理にガマンしないでいい、つらくない禁煙”にチャレンジしましょう!

\*パソコンの場合、Webカメラとマイクが必要です。

お申込みはこちらから

<https://bit.ly/3cPcFQn>



## 今年も受けよう! 特定健診



当健保では、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。

今年度対象となる方には、4月下旬に『令和3年度健康診断のご案内』などを送付していますので、詳細を必ずご確認ください。

対象 40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者 期限 令和4年3月31日(木)まで

選べる4タイプ! 年に一度いずれかひとつを受けましょう!

	内 容	受診方法
特定健診 受診券利用タイプ	かかりつけ医などで受診 無料	医療機関に予約し、 当日受付で特定健診受診券を提出
35歳以上の 家族向け女性健診 がん検診セットタイプ	巡回型 (富山、石川、福井県内にて巡回車で健診) 施設型 (北陸予防医学協会の3センターにて健診) 自己負担額 3,000円	専用申込ハガキで申込みのうえ受診
人間ドック ※20歳以上の 被保険者・被扶養者も 助成を受けられます	北電けんぽの契約医療機関で受診 一部助成あり 詳細はホームページにてご確認ください。 北電けんぽ ホームページ パスワード rikudenk	①契約医療機関へ電話、 Webで予約・申込み ②北電けんぽホームページ 「健保マイポータル」よりWeb申請
パート先健診	パート先で健診を受けた場合は、 健診結果を下記まで送付してください。	健診結果票のコピー・ 「パート先健診結果提出用紙」を提出

### パート先で受けた健診結果のご提出で Amazonギフト券500円分プレゼント!

Amazon  
500円

対象となる方  
(①②をすべて満たす方)

- ①当健保の加入者で、他健診(特定健診・女性健診・人間ドック)を受診していない方
- ②健診結果票のコピーおよび「パート先健診結果提出用紙」を送付いただいた方

対象となる健診

令和3年4月～令和4年3月31日(木)受診分

提出期限

令和4年4月30日(土)

プレゼントの発送

令和4年5月頃

送付先・お問合せ

〒930-8686 富山市牛島町15-1 北陸電力健康保険組合 担当:水野  
TEL:076-405-3124 (トール:911-3162)

パート先での  
健診結果、  
忘れずに送らなきゃ!



# QUPiO+ クビオプラス で、 楽しくおトクに健康づくり!

当健保では、みなさまの健康維持・管理のため、個人用Webサービス「QUPiO+ (クビオプラス)」を導入しています。イベントへのエントリー、豪華プレゼントが当たる抽選会への参加など、楽しくおトクな企画が盛りだくさん! ぜひご登録ください。

北陸電力健康保険組合

QUPiO+へは、  
北電けんぽ  
ホームページの  
パナーをクリック!

スマホの方は  
こちら

<https://www.qupioplus.jp/annai/rikudenk.html>

QUPiO+ をご活用ください

あなたの健康結果 (データ) に基づいて、健康状態や生活習慣にあわせた「健康情報の閲覧」や「改善計画の立案 (マイルールの設定) などができるサービスです。ぜひ、お役立てください。

1 健康お役立ち記事  
2 疾病発症予測  
3 食事の記録

ログインID・パスワードを入力

QUPiO+へのログインはこちら

はじめての方 (新規会員登録)

はじめての方は、  
こちらから  
ご登録ください!

アクセスやログインができない方は  
お気軽にお電話を  
受付時間: 月曜日～土曜日 / 9:00～18:00 (日・祝日および年末年始等を除く)

フリーダイヤル **0120-818-448**

## 「生活習慣改善チャレンジ2021」キャンペーン

エントリー受付中

「QUPiO+ (クビオプラス)」のイベント機能を利用して、1か月の健康増進キャンペーンにチャレンジ!  
この機会に生活習慣を見直してみませんか?

実施期間

令和3年6月1日(火)～6月30日(水)

エントリー期間

令和3年6月15日(火)まで

参加方法

「QUPiO+」にログインし、  
クビオプラス  
イベントにエントリー

▼ログインはこちら  
QUPiO+ (クビオプラス)  
<https://www.qupioplus.jp/user/>

10コースからお好きなコースを3つ以上選んで、1か月チャレンジ!

▼コースメニュー

- ① 体重を測る
- ② 血圧を測る
- ③ 毎食後、歯をみがく
- ④ 朝食を食べる
- ⑤ 野菜料理 (サラダ・温野菜など) を摂る
- ⑥ 糖分を含む飲料を飲まない (水・お茶・無糖コーヒーなどを飲む)
- ⑦ 1日あたり8000歩以上歩く、または30分以上好きなスポーツをする
- ⑧ 間食をしない
- ⑨ お酒を飲まない日 (休肝日) をつくる
- ⑩ たばこを吸わない

※⑨⑩は、普段から飲酒・喫煙する方限定。

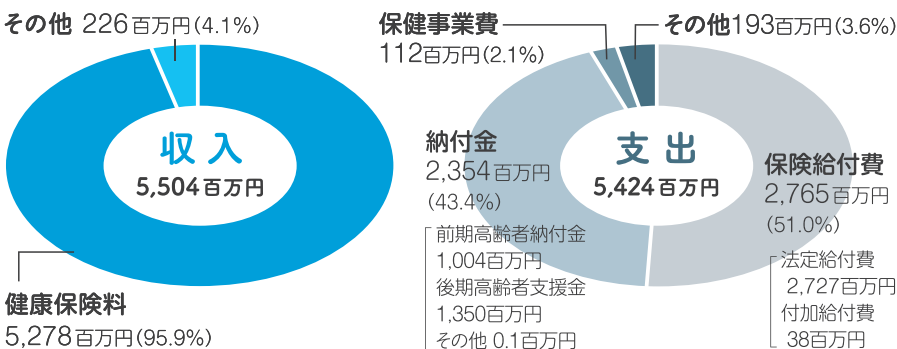
選んだコースの記録を  
30日間分  
すべて登録された方に、  
抽選で豪華賞品を  
プレゼント!



## 令和3年度 予算のお知らせ

当健保の本年度予算は、収入総額55億400万円、支出総額54億2,400万円で、収入が支出を上回る想定ですが、積立金繰入や交付金収入等を除く実質収支では赤字となります。今後、高齢者人口の増加により高齢者医療を支えるための「納付金」が増大してゆくと、健保財政はさらに厳しくなるものと予想しています。

### ▼健康保険予算のあらまし



### 予算のポイント(令和2年度比)

- ・被保険者数は微増、被扶養者数は微減
- ・健康保険料収入は微増の約52.8億円
- ・納付金支出は約4億円減の約23.5億円

### 健康保険料率 (調整保険料率含む)

9.2%

被保険者 3.7%  
事業主 5.5%