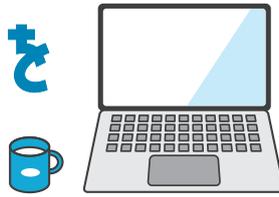


# 健保マイポータルも ご活用ください!



健保ホームページのトップページから閲覧できる「健保マイポータル」は、北電けんぽへの申請・手続きがオンラインで簡単にでき、みなさまの健康情報・医療費情報などがすぐに見られる、早くて便利な「あなただけのページ」です。ぜひご活用ください!

**初回登録**が  
まだの方は...

2022年4月に送付した「オレンジ色の封書」と「メールアドレス」をご準備のうえ、初回登録をお済ませください。



## こんなことができます

### 閲覧

- 医療費通知
- 健診・人間ドック結果
- 支給決定通知書
- ジェネリック通知

医療費の明細や年間合計、健診結果などがすぐに見られるね!



### スマホ・ご家庭のPCからでも!

初回登録後は、ご自身のスマートフォンやご家庭のPCなど、各種端末からご登録のID・パスワードでアクセス可能です。

### 異動や転籍で

### メールアドレスが変更になるときは

事前にマイポータル内で登録メールアドレスの変更をお願いします。なお、メールアドレスは複数登録可能です。

### Web申請

- 健康保険限度額適用認定申請  
高額な医療費が見込まれる場合
- 年間医療費通知申請  
確定申告で医療費控除を申請する場合
- 人間ドック利用申込  
契約医療機関にて健保助成を利用して受診する場合
- 特定健診受診券再発行申請  
40歳以上の任意継続者や被扶養者の方
- スポーツ施設利用申込  
契約スポーツ施設で利用券等が必要な場合(ウィンディ・とやま健康パーク)
- 各種イベント申込(開催時にご案内します)
- 住所変更申請・被扶養者削除証明書発行申請・資格喪失証明書発行申請

北電けんぽへの申請がWebで簡単にできて便利ね!



※申請書が必要なPET検診・婦人科系がん検診は、申請書をダウンロードし、領収証を添えてご提出ください。

## 2022(令和4)年度 決算のご報告

健康保険決算は、実質収入額57億8,758万円、実質支出額55億1,987万円で、実質収支差引額は2億6,771万円となりました。保険料収入は前年度比で増加したものの、保険給付費と納付金も大きく増加したことにより黒字幅は前年度に比べて減少しました。収支差引額については別途積立金に積み増しました。

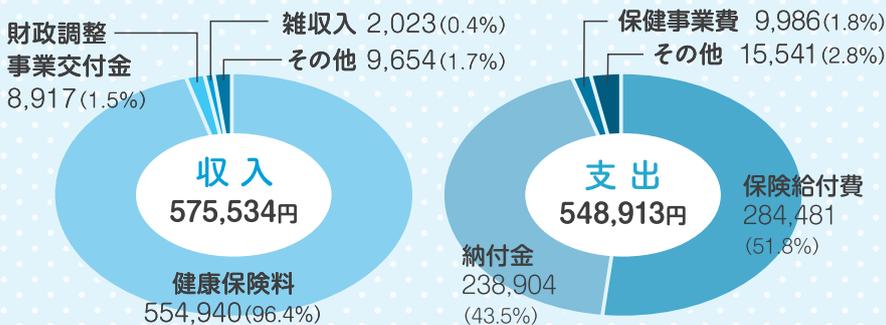
### — 2022年度 決算のポイント —

- ① 保険給付費・納付金の増加により、実質収支差引額は前年度比約2.6億円減
- ② 保険給付費・納付金の合計で保険料収入の94.3%を占める

### ▼ 健康保険 決算のあらまし

	科目	金額(万円)	対前年度比(%)
収入	健康保険料	558,048	101.6
	財政調整事業交付金	8,967	68.7
	雑収入	2,035	64.1
	その他	9,708	111.3
	<b>A 合計</b>	<b>578,758</b>	<b>100.8</b>
支出	保険給付費	286,074	108.3
	法定給付費	281,681	108.1
	付加給付費	4,393	119.9
	納付金	240,242	103.8
	前期高齢者納付金	104,231	104.2
	後期高齢者支援金	136,007	103.5
	退職者給付拠出金	4	100
	保健事業費	10,042	108.8
	その他	15,629	96.3
	<b>B 合計</b>	<b>551,987</b>	<b>105.9</b>
収支差引額: A-B		26,771	50.7

### ▼ 被保険者一人あたりでみると(単位:円)



決算の基礎  
となった数値

- 被保険者数 ..... 10,056人
- 平均標準報酬月額 ..... 406,463円
- 平均年齢 ..... 44.01歳
- 被扶養者数 ..... 9,101人
- 扶養率 ..... 0.91人
- 前期高齢者加入率 ..... 3.1%
- 保険料率 ..... 千分の92 (調整保険料率含む)
- 事業主 ..... 千分の55
- 被保険者 ..... 千分の37

※端数処理のため合計が合わない場合があります。

# 禁煙サポート

選べる2種の禁煙補助剤！

ライト版プログラム

禁煙補助剤とオンラインサポートの助けを借りて、短期間の禁煙体験を始めませんか？



プランは **A B** いずれかをお選びください。

**A** ニコレット®  
(禁煙ガム 48個使用)  
14日間コース

ノンスモ禁煙サポート

2週間分の禁煙ガムで禁煙にチャレンジできるスタンダードなコース。

**B** ニコチネルパッチ  
(貼り薬 7枚使用)  
7日間コース

パッチde禁煙サポート

職業上、ガムの普段使いが困難な方に。ニコチン依存度が低く、禁煙動機が高い方にも効果的。

参加費	11,000円 (税込) (個人負担)
支援方法	メール・チャット メール支援 10日間 継続フォロー 6回/6ヵ月間
募集期間	2023年 10月13日(金) ~ 12月27日(水)

▼お申込みはこちら！

ニコレット®(禁煙ガム)  
14日間コース  
<https://bit.ly/48rxoXX>



ニコチネルパッチ  
7日間コース  
<https://bit.ly/3RAIt34>



もう受けましたか？

## 特定健診

北電けんぽの補助で格安！

対象者

40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者

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！		必要なもの	いつまで
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	特定健診受診券・健康保険証	2024年3月末
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2センターにて健診) 自己負担額 3,000円	専用申込ハガキ	2023年12月上旬
人間ドック	北電けんぽの契約医療機関で受診 一部助成あり 詳細は北電健保ホームページにてご確認ください。 パスワード rikudenk	①直接、契約医療機関へ電話・Webで申込み ②健保マイポータルから申請書入力	2024年3月末
パート先健診(結果をご送付ください)	パート先で受けた健診結果を北電けんぽへご送付いただいた方に、 <b>QUOカード500円分</b> をお贈りします。(北電けんぽの他健診を受診していない方が対象)	健診結果票のコピーおよび「パート先健診結果提出用紙」	2024年4月末

自宅でカンタン採取

## がん検診・歯周病リスク検診

検査項目	対象者(対象者年齢は2024年3月末日現在)	自己負担
大腸がん(便潜血検査)	30歳以上の加入者	無料
胃がん(血液検査)		
肺がん(喀痰細胞診)		
子宮頸がん(細胞診)	20歳以上の女性加入者	
前立腺がん(血液検査)	50歳以上の男性加入者	
歯周病リスク(唾液検査)	就学児以上の加入者	

詳しくは同封の

「がん検診・歯周病リスク検診のご案内」をご覧ください。

申込締切日 2024年2月29日(木)

今年度から、歯周病リスク検診の自己負担も**無料**になりました！

早めに受けよう！

## インフルエンザ任意予防接種補助

対象者

北電けんぽに加入する64歳までの方

対象期間

2023年10月～2024年1月末までの接種

補助額

一人1,000円を限度(年度内1回に限ります)

申請手続きは本冊子に同封の「インフルエンザ予防接種 助成申請書」をご確認ください。

申請のながれ ▶▶▶ ①病院へ予約 ▶ ②接種 ▶ ③申請書記入 ▶ ④提出

提出期限：2024年2月9日(金)

- 同封の「申請書」は再発行いたしません。申請時まで大切に保管してください。
- 被保険者ごとに加算者分をまとめて1回で申請をお願いします。

領収証には次の項目の記載が必要です。

- 接種者名
- 接種日(領収日)
- 医療機関名
- 「インフルエンザ予防接種」という予防接種名

連絡先を記入 申請人数を記入

申請する方に○

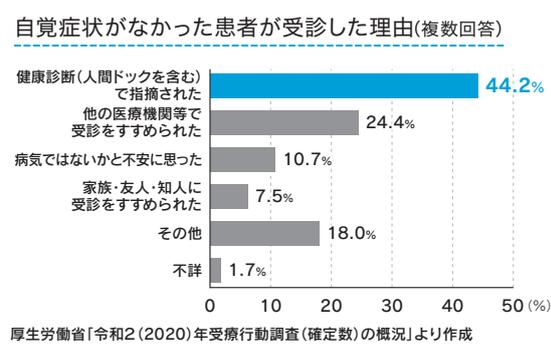
接種日を記入 支払金額を記入

領収証(原本)のり付け



## 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。



健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

# 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

## 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



### 通院中の人でも特定健診を受けましょう！

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の人は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

ダイエットは  
明日から～!



モチベーションアップ



## サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人で一から考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

### ● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



## 目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。

