

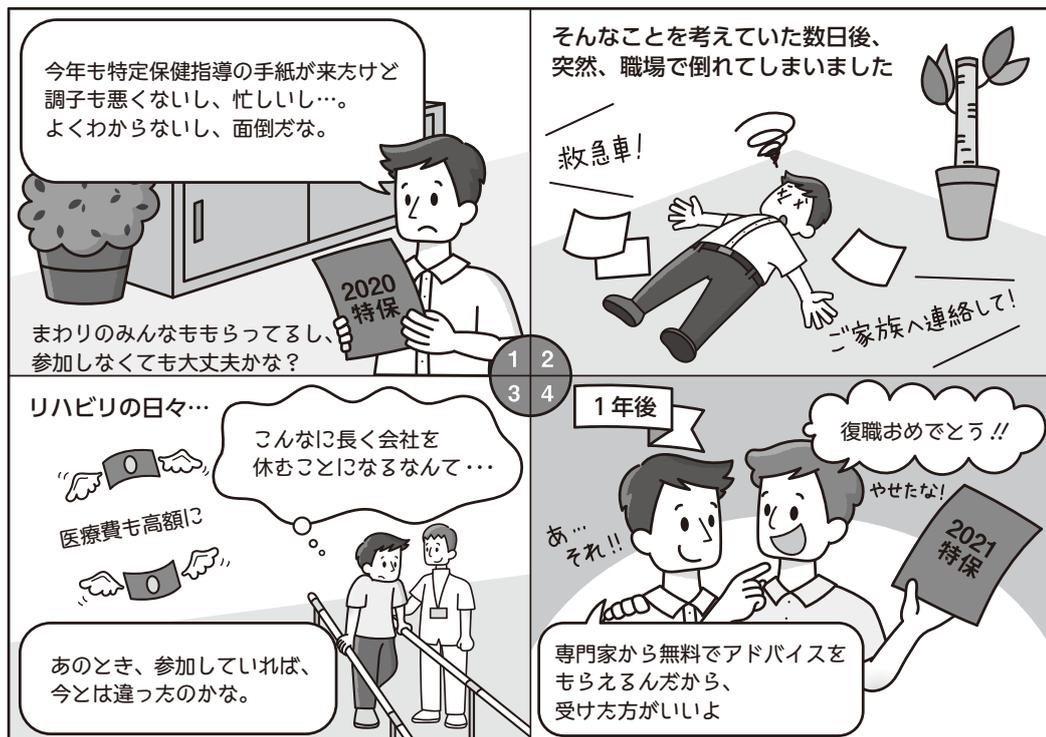
脳卒中・
心筋梗塞の
予防に?!

特定保健指導の対象に なった方はぜひご参加を!

2021
夏

第62号

ナイスグループ
健保
だより



特定保健指導（生活習慣改善プログラム）の対象となる人は？

- 40歳以上の生活習慣改善が必要な方
※リスクの大小により積極的支援・動機付け支援の2コースがあります。
(健康診断の際の腹囲またはBMI、血圧、血糖、脂質により判定)
→ 今年度は10月頃よりご案内予定です。

特定保健指導の内容は？

- 一人ひとりの生活習慣や生活スタイルをお聞きし、専門家が具体的な行動計画をアドバイスします。行動計画に取り組み、3カ月後に体重マイナス2kg・腹囲マイナス2cmを目指します。
◇3カ月間のカリキュラム◇
積極的支援・動機付け支援 初回面談：WEB面談（PCやiPadで行います）20～30分程度
積極的支援 進捗確認：体重・腹囲や行動計画の取り組みについてWEBサイトより報告（1カ月に1回）
積極的支援 中間面談：WEB面談（PCやiPadで行います）20～30分程度
積極的支援・動機付け支援 最終報告：体重・腹囲や行動計画の取組状況・結果についてWEBサイトより報告（3カ月後）

2020年度、ナイスグループで特定健診の対象になった方は272名でした。

そのうち、特定保健指導に参加した方は40名。

毎年、複数名の方が脳卒中や心筋梗塞にかかって休職しています。

生活習慣病は自覚症状がありません。健診結果の数値が少し高いだけと感じるかもしれませんが対象になった場合はぜひ特定保健指導にご参加ください。



コラム

特定保健指導の実施は健保組合の法定業務。 実施率が悪いと支援金が加算、ひいては保険料率アップも?!

各健保組合は、後期高齢者医療制度（75歳以上が対象）に「後期高齢者支援金」を拠出しています。この支援金額は特定健診・特定保健指導の実施率等により評価され、加算・減算されるしくみになっています。

実施率が悪いと健保財政（P4参照）に影響を与え、保険料率の引き上げにつながる可能性もありますので、対象になった方は特定保健指導にぜひご参加ください。また、日頃から健康的な生活習慣を実践し、年1回、必ず健康診断を受診しましょう。

将来のために、
今できること

歯周病予防と歯科健診

歯周病は全身疾患（特にメタボリックシンドローム）と深い関わりがあります。

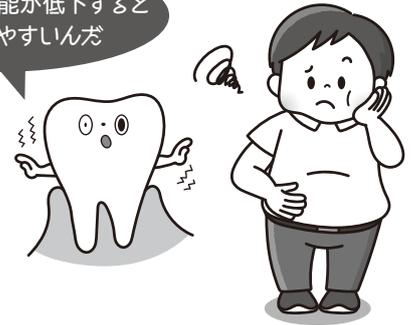
肥満や生活習慣病の予防のためには、

いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

また、健康診断の問診項目にもある「なんでも噛んで食べる」ためには健康な歯が欠かせません。

歯と口の中を健康にすることで、むし歯や歯周病で歯を失わずに済み、高齢になってもよく噛んでおいしく食べることができます。

歯周病で噛む機能が低下すると
肥満になりやすいんだ



歯周病予防

歯周病の原因は歯垢や石灰化した歯石の中の歯周病菌です。この菌を増殖させないためにも、毎食後しっかり歯みがきをしましょう。

● 歯周病予防の5カ条 ●

1. 毎食後必ず歯をみがこう
2. よく噛んで食べよう
3. 禁煙を心がけよう
4. 歯ブラシ以外の道具も使ってみがこう
5. 年に一度は歯医者さんで歯石を除去しよう

みがき残しをなくすために使いたい デンタルフロス・歯間ブラシ

歯ブラシでしっかりみがいたつもりでも、歯と歯の間のプラークは約6割しか落ちないといわれています。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することでプラークの除去率は大幅にアップします。



年に一度は歯科健診も
受けましょう！

コロナ禍で受診控え、
していませんか？



社員の方限定 ネットワーク歯科健診をぜひご利用ください

かかりつけがある場合は、かかりつけ歯科医院での定期的な健診を推奨します

2019年までは、ナイスビルや各営業所で集合型の歯科健診を実施してまいりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年より、設備の整った提携先歯科医院における「ネットワーク健診」に実施方法を変更しました（対策を講じた営業所については、集合型健診を実施します）。

※初めての方、歯の定期健診を中断して受診していない方など、希望される方はこの機会をぜひご利用ください。

ネットワーク歯科健診

対象者：当健保組合の被保険者（社員本人）で希望される方

申込期間：2021年8月2日（月）～2021年12月10日（金）

申込方法：健保ホームページ（<http://www.nicegroup-kenpo.or.jp/>）の『健保からのお知らせ』に掲載した「歯科健診受診要領」の「ネットワーク歯科健診WEB申込手順」に沿ってお申し込みください。

受診期間：申込完了のメール受信日～2021年12月17日（金）

実施場所：全国の提携歯科医院（一覧は申込WEB内にあります）

費用：窓口負担なし（当健保組合で負担します）

※ご注意

- ① 保険証を使わないようお願いいたします。健診以外の治療等を行った場合は保険診療となり自己負担が発生します。
- ② 申込完了のメールが届かない等の問い合わせや予約キャンセル（無断キャンセル厳禁）については、日本歯科衛生協会（TEL：03-3717-5655 澤井様）へご連絡ください。
- ③ 営業所等で集合型健診を受診する場合、ネットワーク健診はご利用いただけません（年度内に集合型orネットワークいずれか1回の補助となります）。

新型コロナ感染防止 対策をしながら

熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。



マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2Lを目安に水分補給。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。



日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症 検索](#)

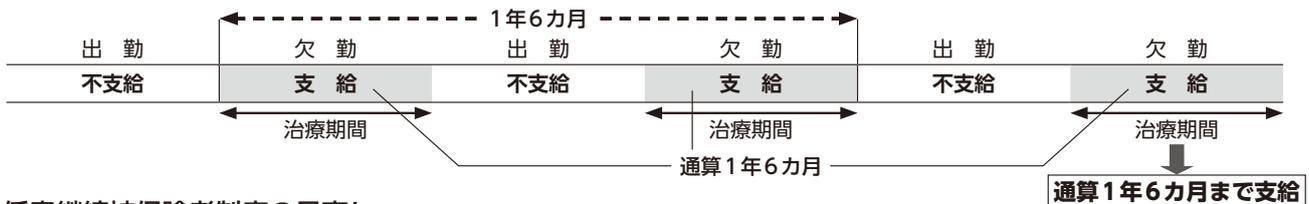
2022年1月から 健康保険が変わります

今年6月に成立した医療保険制度改革関連法により、2022年1月から「傷病手当金」「任意継続被保険者制度」の扱いが下記のように変わります。

●傷病手当金の支給期間の通算化

現在の傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされています。しかし、この1年6カ月には復職期間も含まれるため、休業期間中に十分な保障を受けられないケースがありました。今回の改正で、出勤に伴う不支給期間がある場合、その分を延長して支給を受けられるよう「支給期間の通算化」が行われます。

○支給期間を通算して1年6カ月の期間まで支給



●任意継続被保険者制度の見直し

①任意脱退が認められます

現在の任意継続被保険者制度は、資格を取得した日から2年を経過するまでは、被保険者からの任意の申出による資格喪失はできません。今回の改正で、被保険者からの申請による資格喪失（任意脱退）が認められるようになります。

②保険料の算定基礎が見直されます

現在の任意継続被保険者の保険料は「資格喪失（退職）時の標準報酬月額、または当健保組合全被保険者標準報酬月額の平均額のいずれか低い額」となっていますが、今回の改正で、健保組合の規約により「資格喪失（退職）時の標準報酬月額」とすることも可能になります。

令和2年度

決算がまとまりました

7月8日に行われた組合会において、
令和2年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

2年ぶりの
黒字に
なりました!



みなさまからいただいた保険料はこのように使われました

健康保険

収入の部

総額
10億5,977万円
(1人当たり
57万3,161円)

保険料

10億2,243万円(1人当たり55万2,964円)

みなさまや事業主からいただいた大切な保険料です

各種健診やオプション検査等の補助など、
当健保組合オリジナルの保健事業を実施しました

保健事業費

2,681万円(1人当たり1万4,501円)

その他

3,734万円(1人当たり2万197円)

支出の部

総額
9億8,268万円
(1人当たり
53万1,463円)

保険給付費

5億3,205万円(1人当たり28万7,750円)

医療費の7割部分や傷病手当金、
出産手当金などの給付金です

納付金

3億9,244万円(1人当たり21万2,243円)

高齢者の医療費を支援するために
国へ納めています

保健事業を活用して、医療費の節減にご協力ください

健保財政を圧迫しています

その他

3,138万円(1人当たり1万6,969円)

収 支

10億5,977万円 (収入) - 9億8,268万円 (支出) = 7,709万円 (繰越・積立)

介護保険

介護納付金は1億4,727万円で、介護保険収入等
と差引き253万円の決算残金となりました。

収 入

介護保険収入	1億4,934万円
国庫補助金受入	46万円
合 計	1億4,980万円

支 出

介護納付金	1億4,727万円
合 計	1億4,727万円

収 支

1億4,980万円(収入) - 1億4,727万円(支出) = 253万円(積立)

決算のポイント (数値の増減は前年度比)

- ① 主な収入となる保険料は、健康保険料率(一般+調整)を4/1000引き上げたものの、人数減、報酬減により4,050万円減少しました。
- ② 支出面では、保険給付費(医療費)が新型コロナウイルス感染拡大に伴う受診抑制などにより、4,191万円減少しました。また、納付金は、過去の概算払い精算額の影響などにより2億643万円減少しました。
- ③ これからも保険料を有効に活用し、みなさまの健康をサポートするために、疾病予防に力を入れた保健事業を展開してまいります。