

もっと健康!

# Withコロナの健康活動

2021  
春

第61号

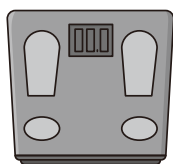
今一度ご自身の健康状態を見直し、  
ストレスや病気に負けない強い体を作りませんか?



## ~今だから活用したい KENPOSオンライン健康術~

### ウォーキングアプリ

ウォーキングの記録を自動で行えます。



体重を記録



歩数を記録

### WEBGYM

Google Play Best of 2017

いつでも、どこでも、PCやスマホから。  
フィットネスクラブのメニューでエクササイズ!



睡眠を記録

### あすけん

PCやアプリで簡単に食事の記録をするだけで、管理栄養士のアドバイスが受けられます。



食事を記録



### さらにポイントが貯まる!

貯めたポイントは好きな商品といつでも交換できます。

## 2021年度のナイスグループ健保オリジナルキャンペーン

すべてKENPOS上で開催されます

- 4月 ● 常備薬購入CP  
3,000円以上の購入で1,000円のJCBギフトカードをプレゼント!
- 5-6月 ● ウォーキング大会  
歩数に応じてKENPOSポイントを進呈!
- 9月 ● ダイエットCP  
20日以上体重記録でKENPOSポイントを進呈!
- 10-11月 ● ウォーキング大会  
歩数に応じてKENPOSポイントを進呈!
- 1月 ● ナイスライフチャレンジ  
20日以上、1日につき2つ以上の健康行動の「できた」「できなかった」を記録するとKENPOSポイントを進呈!



# 健保だより

ナイスグループ

初めての方も、しばらく使っていなかった方も、オンラインの時代ならではの健康づくりに参加してみませんか?

KENPOSの  
初回登録ログインは  
こちらから

<https://www.kenpos.jp/>

サイトとアプリを連携し歩数を自動入力することも可能です!

KENPOS QRコード



Available on the  
App Store



Google Play  
でダウンロード



※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

# 2021年度 保健事業

新型コロナウイルスに打ち勝ち、2021年度も健康で充実した1年にするために、ぜひ健保の制度をご活用ください（対象者の記載がない事業は全加入者にご利用いただけます）。

## インフルエンザ 予防接種補助金

1人当たり1,000円  
(年度1回まで)



## 禁煙サポート

### ●対象者：被保険者

受動喫煙防止など、禁煙の機運が高まっている今がチャンス！

※詳しくは健保組合ホームページ「保健事業のご案内」をご覧ください。



## スポーツクラブ ルネサンス法人契約



## 健保組合ホームページ

各種補助金申請書、制度の詳細等、ご自宅からも閲覧可能です。

🔍 ナイスグループ健保 検索

<http://www.nicegroup-kenpo.or.jp/>



## 2021年度より中止する事業

- 電話健康相談「ナイスヘルシーダイヤル」
- 生活習慣改善冊子「QUPiO」の配付

ご利用いただきましたみなさまにおかれましては、ご理解のほど、何卒よろしくお願いたします。



## WEB医療費通知・ジェネリック通知 「おしえて!わたしの医療費・お薬代」

必要なときにいつでもご確認いただけます。

ログインは健保組合ホームページ  
またはこちらから



## 育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」 プレゼント

### ●対象者：第一子出生家庭の加入者

初めての子育て、子供の行事のことや母親の体の悩みなど、月齢に合わせた必要な情報をお届けします。

※希望者は健保組合まで申請書を提出してください。申請書は健保組合ホームページ「出産したとき」のところにあります。



## KENPOS

●対象者：被保険者・被扶養配偶者  
インターネットを利用した健康増進サイトです。

### 主な機能

セルフケア機能<マイページ内での健診結果閲覧(ナイスグループ内比較や同年代比較)、健康情報の提供、健康活動に対するインセンティブ付与(P1参照)、家庭用常備薬の購入



## 特定健診



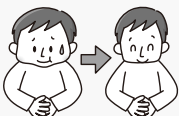
- 対象者：40歳以上の被扶養者  
病気の早期発見のためにも年1回は健康診断を受診してください(費用の7,150円は全額健保が負担します)。

## 生活習慣病健診・がん検診



- 対象者：30歳以上の被保険者  
会社の健康診断の際に実施します。
- 眼底検査 ●大腸がん検査
- 胃がん検診(30・35・40・45・50…歳)  
初年度に胃がんリスク検査(血液検査)  
その後は5歳刻みの節目年齢時  
(検査方法はリスクに応じて胃カメラ/バリウム・血液検査等)
- 腫瘍マーカー検査(血液によるがん検査)  
55歳以上男性：PSA検査  
30歳以上女性：CA125  
(全額健保負担・申込不要)

## 特定保健指導



- 対象者：40歳以上の基準該当者  
自覚症状はないものの、放っておくと心臓病や脳卒中を引き起こすリスクがあります。医師・保健師が生活習慣改善のアドバイスを行いますので、病気を予防・改善しましょう。  
(全額健保負担・対象者には案内を送付します)

# 2021年度 健診補助 & 特定保健指導

## 人間ドック

- 対象者：35歳以上の被保険者・被扶養配偶者  
費用の半額(上限2万円)を補助します。  
※詳しくは健保組合ホームページ「人間ドック」をご覧ください。

## オプション検査補助金



- 対象者：被保険者・被扶養配偶者  
がん検診・脳ドックなど疾病予防のための検査に対し、1人につき年度1回上限15,000円を補助します。  
**コロナウイルスの抗体抗原検査もOK**  
※人間ドック、会社の健康診断、特定健診のいずれかを受診していることが必要です。  
※被保険者で年度末年齢が40、45、50、55、60歳の方には、「節目健診補助」として25,000円増額し、実費のうち4万円を上限として補助します。

## 歯科健診



- 対象者：被保険者  
口腔内のチェックとブラッシング指導を行います。  
(年度1回まで)

### 健保 TOPICS!

## 2021年3月から健康保険のオンライン資格確認がスタート マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

オンライン資格確認システムは、医療機関や薬局の窓口でマイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号・番号をもとに、当健保組合におけるみなさまの資格情報(氏名・生年月日・健保組合名称・資格取得日・負担割合など)を確認するしくみです。

Q オンライン資格確認が始まると、どんなメリットがあるの?

- A 高額療養費に該当しても、自己負担額は限度額までになります  
医療費が高額になった場合、窓口負担額を軽減するための認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額を確認できるので、認定証は不要になります。

Q マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、どんなメリットがあるの?

- A 新たな健康保険証の発行を待つ必要がありません  
転職して別の健保組合の被保険者になったときなど、マイナンバーカードがあれば新たな健康保険証の到着を待たずに受診できます。

本人(被保険者)	
健康保険 被保険者証	令和3年4月13日発行
Nice	記号●●●● 番号●●●● (枝番)●●
	氏名 ナイス 健太郎
	生年月日 平成1年7月14日
	資格取得年月日 令和2年3月31日
事業所所在地	神奈川県横浜市鶴見区〇〇〇〇
事業所名称	△△△株式会社
保険者所在地	横浜市鶴見区〇〇〇〇
保険者番号	06***** TEL****-****-*****
保険者名称	ナイスグループ健康保険組合

2021年1月以降に発行する健康保険証には個人認識番号が付与されます。  
※発行済の健康保険証は、2桁番号がなくてもそのまま使えます。



マイナンバーカードの詳細はマイナンバーカード総合サイトをご覧ください  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

▲画像はイメージです

令和3年度予算のお知らせ

# 健康保険料率を 引き上げさせていただきます

～財政改善のため、ご理解とご協力をお願いいたします～

2月12日開催の組合会において、令和3年度予算が承認されましたので、概要をお知らせします。

## 健康保険分

### 収入 の部

総額

10億9,522万円

保険料 10億682万円  
(1人当たり568,827円)

みなさまや事業主からいただく大切な保険料です

その他 1,877万円  
積立金からの繰入金 6,963万円  
収入の不足分を積立金から繰り入れます

### 支出 の部

総額

10億9,522万円

保健事業を活用して、  
医療費の節減にご協力ください

保険給付費 5億3,944万円  
(1人当たり304,769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

健保財政を圧迫しています

納付金 4億2,424万円  
(1人当たり239,686円)

高齢者の医療費を支援するために  
国へ納めています

保健事業費 3,930万円  
(1人当たり22,204円)

KENPOSなど、加入者の健康づくり  
事業の費用です(P2参照)

その他 9,224万円

経常収支

10億752万円 - 10億2,801万円 = ▲2,049万円  
(収入) (支出)

## 介護保険分

介護納付金は加入者数の減により前年度より減少し、1億3,277万円を見込んでいます。このため、介護保険料率を1.5/1000引き下げ16.5/1000としました。その結果、介護の予算総額は1億3,364万円となりました。

### 令和3年度 保険料率

①一般保険料率	93.0/1000
②調整保険料率	1.2/1000
健康保険料率①+②	94.2/1000
③介護保険料率	16.5/1000

参考

令和3年度  
協会けんぽ神奈川支部の保険料率  
健康保険料率 99.9/1000  
介護保険料率 18.0/1000

※いずれの料率もナイスグループ健保のほうが低く設定されています。

### 予算のポイント

- ① 医療費や納付金の増加で厳しい財政運営が続いています。令和3年度は、収支均衡とするために健康保険料率を引き上げさせていただきます。それでもなお、赤字分については、積立金からの繰り入れで補います。
- ② みなさまの保険料を有効に活用するために、令和3年度保健事業の見直しを行いました(2ページをご覧ください)。今後も疾病予防に力を入れ、健康をサポートしてまいります。