

平和堂グループ

健保・基金だより

2020年
秋号



「健保だより」は配布者全員が情報対象者です！

「基金だより」の情報対象者は限定されています！

「健保だより」の読者全員が「基金だより」の読者に該当しません。

本冊子後半部分の「基金だより（12～14頁）」につきましては、一部の対象者向けの案内となりますので、12頁に明示の対象者を必ずご確認ください。

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでお読みください

平和堂健康保険組合
平和堂企業年金基金

令和元年度決算のお知らせ

当健康保険組合の令和元年度決算が、7月22日開催の第105回組合会において承認されました。

一般勘定 健康保険の収支です。

医療費の増加で赤字決算に

収支のまとめ

収入合計は39億9171万円、支出合計は39億399万2千円となりましたが、財政の健全性を示す経常収支差引額は3億908万9千円の赤字となりました。医療費が増えたことが大きな要因となっています。

収入

主な収入となる保険料は、前年度より488万円増の35億4931万7千円となりました。しかし、すべての支出に対応できなかったため、財政調整事業交付金3億1399万円、国庫補助金を7105万7千円受けて対応いたしました。

支出

みなさまの医療費となります保険給付費は、前年度より1億5671万6千円増の21億6673万5千円となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度より8950万7千円減少したため15億8012万1千円となりました。これら保険給付費と納付金の合計は37億4685万6千円で、前年度に続き保険料収入を上回りました。

その他、保健事業費が8015万6千円で、健診などの事業を実施いたしました。

今後の見通し

全国健康保険組合の令和2年度予算では、3分の2の組合が赤字となっています。また96組合が保険料率を引き上げており、厳しい運営を強いられています。

また、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年から医療費は大きく増えていきます。そのため、高齢者医療のための拠出金負担はさらに増加し、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと見込まれています。

当健康保険組合としましては、引き続きみなさまの健康づくりや医療費の適正化等を行ってまいります。後に掲載します保健事業をご活用いただきますとともに、健全運営にご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

令和元年度収入支出決算表

(単位:千円)

収入	科 目	決 算 額
	保 険 料	3,549,317
	国 庫 負 担 金 収 入	1,553
	調 整 保 険 料 収 入	40,052
	国 庫 補 助 金 収 入	71,057
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	313,990
	雑 収 入	15,741
	収入合計	3,991,710
	経常収入合計	3,554,867

支出	科 目	決 算 額
	事 務 費	33,401
	保 険 給 付 費	2,166,735
	納 付 金	1,580,121
	前 期 高 齢 者 納 付 金	841,266
	後 期 高 齢 者 支 援 金	738,780
	病 床 転 換 支 援 金	5
	退 職 者 給 付 拠 出 金	70
	保 健 事 業 費	80,156
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	40,036
	連 合 会 費	3,425
	雑 支 出	118
	支出合計	3,903,992
	経常支出合計	3,863,956

収支差引額	87,718
経常収支差引額	-309,089



適用状況

被 保 険 者 数		11,029 人
	男	3,832 人
	女	7,197 人
被 扶 養 者 数		4,283 人
	均 年 齢	45.94 歳
	男	42.27 歳
	女	47.90 歳
平 均 標 準 報 酬 月 額		226,654 円
	男	321,247 円
	女	175,558 円
保 険 料 率		104.0/1000
	事 業 主 負 担	52.5/1000
	被 保 険 者 負 担	51.5/1000

一般勘定

決算を
1人あたり
で見ると

保険料 321,817円

事務費 3,028円

保険給付費 196,458円

収入

収入合計 **361,929円**

支出

支出合計 **353,975円**

国庫負担金収入 141円

調整保険料収入 3,632円

国庫補助金収入 6,443円

財政調整事業交付金
28,469円

雑収入 1,427円

納付金 143,270円

前期高齢者納付金 76,278円

後期高齢者支援金 66,985円

退職者給付拠出金 6円

保健事業費 7,268円

財政調整事業拠出金 3,630円

その他 322円

連合会費 311円

雑支出 11円

※端数処理の関係で、合計があわない場合があります

介護勘定

介護保険の収支です。

収支のまとめ

保険料収入は、料率を引き下げた結果、前年度より4544万1千円減の5億991万1千円でした。

介護サービス等にかかる費用として負担する介護納付金は、前年度より3301万7千円減の4億9006万6千円でした。

令和元年度収入支出決算表

(単位:千円)

収入	科目	決算額
	介護保険収入	509,911
	国庫補助金受入	7,172
	収入合計	517,083

支出	科目	決算額
	介護納付金	490,066
	支出合計	490,066

適用状況	介護保険第2号被保険者数	8,477人
	介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,546人
	平均標準報酬月額	229,997円
	保険料率	21.0/1000
	事業主負担	10.5/1000
	被保険者負担	10.5/1000

2019年に実施した 保健指導の結果報告

昨年保健指導を
終了したみなさんの
今年の健診結果は…



保健指導（積極的支援）に参加した199名の健診数値を比較しました（平均値）

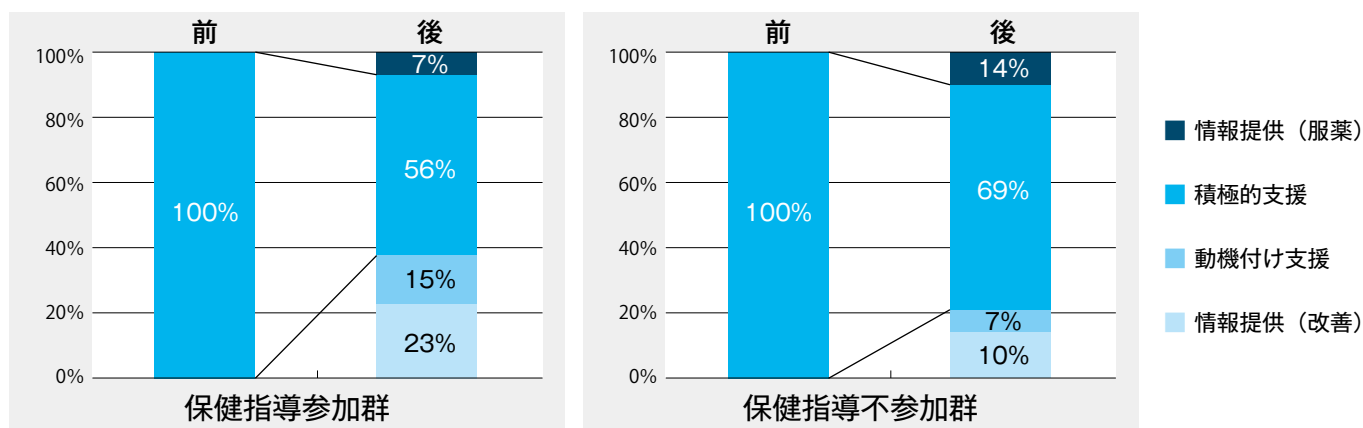
	2018年（前）		2019年（後）	差（改善値）	
体重	77.1 (kg)	➡	75.9 (kg)	-1.2 (kg)	改善
BMI	28.2 (kg/m ²)	➡	27.7 (kg/m ²)	-0.5 (kg/m ²)	改善
腹囲	94.7 (cm)	➡	93.5 (cm)	-1.2 (cm)	改善
収縮期血圧	138.9 (mmHg)	➡	136.1 (mmHg)	-2.8 (mmHg)	改善
拡張期血圧	86.1 (mmHg)	➡	85.1 (mmHg)	-1.0 (mmHg)	改善
中性脂肪	173.6 (mg/dl)	➡	152.6 (mg/dl)	-21.0 (mg/dl)	改善
HDL コレステロール （善玉コレステロール）	57.5 (mg/dl)	➡	58.1 (mg/dl)	0.6 (mg/dl)	改善
LDL コレステロール （悪玉コレステロール）	133.7 (mg/dl)	➡	136.7 (mg/dl)	3.0 (mg/dl)	悪化

保健指導を受けた人がほぼ全ての項目で健診数値が改善したことがわかります。

その結果、保健指導レベルがどのように変化したでしょう。

保健指導（積極的支援）の参加群と不参加群を比較しました。

レベル（良い順） 「情報提供（改善）」→「動機付け支援」→「積極的支援」→「情報提供（服薬）」



保健指導参加群は38%の人が改善しました。（動機付け15%・情報提供《改善》23%）

不参加群は17%改善。参加群のほうが「+21ポイント」と改善率が大いことがわかります。

一方不参加群は参加群に比べ、悪化（服薬）している人の割合が7%から14%と2倍です。

特定保健指導は、3カ月の指導期間となり以前より取り組みやすくなっています。
初回面談以降は、電話のほかにメールを利用できる場合もあります。
時間の都合がつかない方には、ICTを利用した指導も実施していますので**対象となられましたら、ご自身のために必ず受けましょう。**



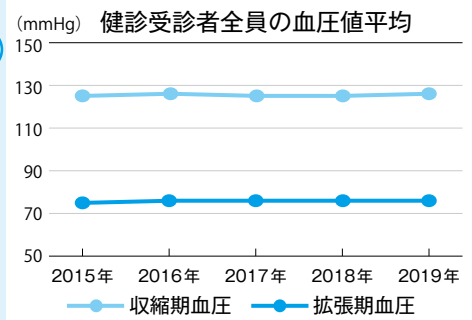
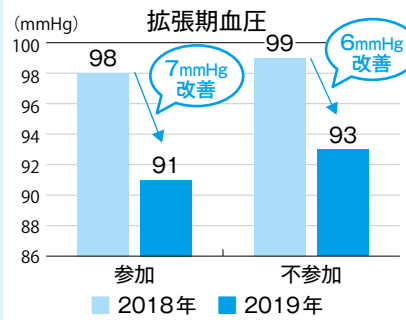
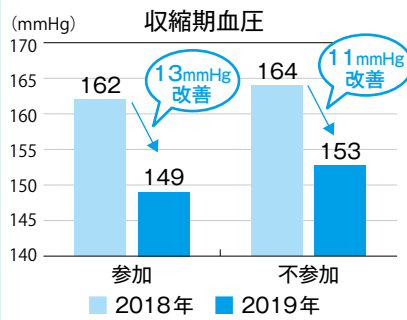
重症化予防事業の結果報告

血圧

収縮期血圧 160mmHg 以上または拡張期血圧 100mmHg 以上の方で4カ月間治療実績のない方を対象に保健師による電話指導を実施しました。

《2018年と2019年健診の両年度におけるデータが存在する243名で検証》

■ 電話指導参加者(106名)と不参加者(137名) で比較



健診受診者全員の血圧平均は、ここ数年ほぼ横ばいで変動がありません。

一方電話指導の対象者は参加者・不参加者ともに改善しています。(参加群のほうが改善値は高い)

対象者へは血圧に関する啓発用パンフレットを配布しており、不参加者でもパンフレットを見て関心が深まり数値改善に繋がっています。

また電話指導(受診勧奨)を実施したことで、21名(19.8%)の方が服薬を開始しました。

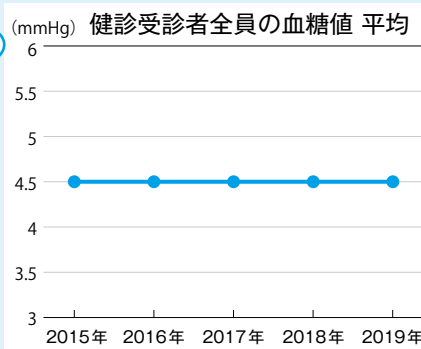
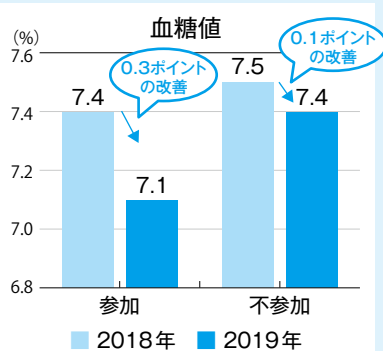
血圧値区分	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域	～130	～84
保健指導判定	130～139	85～89
受診勧奨判定	140～159	90～99
早急な受診勧奨	160～	100～

血糖

HbA1cの値が6.5%以上の方を対象に、保健師による電話指導を実施しました。

《2018年と2019年健診の両年度におけるデータが存在する408名で検証》

■ 電話指導参加者(143名)と不参加者(265名)の平均値を検証



個人別2019—2018のHbA1cの差(階層別)	人数
—4.1～以下	2
—4.0～—3.1	3
—3.0～—2.1	8
—2.0～—1.1	26
—1.0～—0.1	198
0～1.0	149
1.1～2.0	11
2.1～3.0	5
3.1～4.0	5
4.1～以上	1
合計	408名

237名
改善

171名
悪化

健診受診者全員の血糖値平均は、ここ数年変動がありません。

一方電話指導の対象者は参加者・不参加者ともに改善しています。

(参加者群のほうが改善値は高い)

対象者への血糖に関するパンフレット配布の効果が認められました。

電話指導(受診勧奨)を実施したことで、264名(65%)の方が服薬しています。

電話指導対象となった408名のうち237名の方が改善されています。

不摂生な生活習慣を続けると、脳梗塞や心筋梗塞などを発症して後遺症が残る重大な事態に陥ります。

まず、普段の生活を振り返り、リスクを認識することが大切です。

万一、指導の対象となったら、改善のチャンスだと考え、保健師からのアドバイスを受けましょう。



楽しく

お得に

健康に

健康サポートアプリ

PepUp.

スタート
しました
(利用料無料)

ペップアップ

アプリに**体温記録機能**
も追加されました。

当健保組合では増え続ける医療費の抑制に向けて、健診率の向上や疾病の早期発見等の事業を推進しておりますが、加入者のみなさまの健康意識をさらに高め、健康活動を支援するため「健康サポートアプリPepUp（ペップアップ）」を2020年5月に開始しました。活動を楽しみながらどんどんポイントが貯まるお得なアプリです。今すぐ登録してぜひ健康づくりにお役立てください。

健診結果や**健康年齢**を確認して、**健康管理**に生かすことができます！
(最大10年分)

ご自身の健康状態にあった**健康記事**を見て、**生活習慣の改善**につなげることができます。

健康イベントや**チャレンジ**を楽しみながら、**ポイントも貯まる**のでお得です。

対象者

平和堂健康保険組合の被保険者（本人）と
35歳以上の被扶養者

もう登録はお済みですか？

お届けしました**案内状(封書)**に登録に必要な
「**あなたの番号**」が記載されています！



登録簡単！



メールアドレスをご準備のうえ、案内状の説明に従って、スマートフォンまたはパソコンから登録ください。

PepUpポイントは商品と
交換できます

各種イベント・
チャレンジ達成で、
年間
約3,000P
貯まる！



【案内状（本人確認コード）を紛失したときは】

登録に必要な「本人確認コード」がわからない場合は再発行可能ですので、健保組合ホームページから「PepUp本人確認コード再発行申請書」をダウンロードし、必要事項を記入し健保組合まで提出してください。

ポイントであなたの健康を応援します！

【PepUpポイント付与について】

イベント	企画内容	実施期間	ポイント付与
新規登録	PepUpに新規登録された方	～2020年10月末日	500ポイント
日々の記録	「日々の記録」コーナーで毎日記録を続けます ●体重 ●血圧 ●歩数 各1ポイント/日	～2021年3月末日	年間最大1,095ポイント (3ポイント×356日の場合)
健診数値改善 チャレンジ	健康年齢が実年齢より若いとー1.0歳あたり100P進呈 健康診断のBMIの値が「A」ランクに判定された方	2020年度実施の 健診結果が対象	最大1,000ポイント 300ポイント
ウォーキング イベント	歩数を登録し、1日あたりの平均歩数を競うイベントです ※参加するには9月20日までに事前エントリーが必要	2020年 9月21日～10月20日	最大1,000ポイント
体重記録 チャレンジ	指定期間中、体重を記録するイベントです 記録した日数に応じてポイントが付与されます	2020年12月予定	最大500ポイント
健康クイズ	健診に関する簡単なクイズに挑戦するイベントです	2020年度は終了	最大500ポイント
受診・指導で (健保組合より案内 のあった方)	被扶養者の方で、特定健診を受診された方	～2021年3月末日	500ポイント
	特定保健指導を受け、終了された方	～2021年3月末日	1,000ポイント
	血圧・糖尿病指導を受け、終了された方	～2021年3月末日	1,000ポイント
禁煙達成で	当健保組合の事業を利用して禁煙を達成された方	～2021年3月末日	1,000ポイント
Pepウォーク	1日8,000歩以上で抽選に参加できます。(毎月エントリー要)	毎日開催	最低でも3ポイント/日
健康記事閲覧	健康に関する記事等を閲覧する	不定期	1ポイント～/記事

※記載の内容は2020年度の予定です。次年度以降は変更の可能性があります。参加条件など詳しくは健保ホームページを確認ください。

PepUp 秋のウォーキングイベント開催

PepUpポイント
最大1,000点
進呈

この企画は、職場の同僚やご家族等と気軽に参加できるウォーキングイベントで、個人参加だけでなくチーム戦（3～10人）もあります。決まった場所に集まる必要はなく、PepUpアプリで毎日の歩数を登録し、期間中の平均歩数を競います。

を避けて
ウォーキングしましょう!

● 個人参加の目標

1日平均8,000歩達成すると

300ポイント進呈



1日平均10,000歩達成すると

500ポイント進呈

● チーム参加の目標（3～10名でチームを作り、平均歩数を競います）

チームを結成し参加するだけで

チーム全員に**200ポイント進呈**



チーム1人1日平均8,000歩達成すると

チーム全員に**500ポイント進呈**

個人・チームそれぞれ最大500ポイント進呈となります。

- エントリー期間 2020年8月21日(金) ～ 9月20日(日)
- 実施期間 2020年9月21日(月・祝)～10月20日(火)
- 対 象 PepUpに登録されている方



参加には
事前エントリーが必要です
(9月20日(日)まで)

スポーツ庁推奨のFUN+WALK PROJECTでは、一日あたりの目標歩数の目安を8,000歩に設定しています。それぞれの体力や体調に合わせて無理のない範囲で、楽しみながら歩いてみませんか。

今年度 これからでも申し込める保健事業のご案内

1 「禁煙」

本気で禁煙したい人におススメです



始めやすい、そして続けやすい

ascure (アスクア) 卒煙

自己負担なし



医療機関（病院・クリニック）や薬局に行く必要がない

医療機関で実施してきた禁煙指導を、ビデオ通話とアプリの「完全オンライン」で提供。
禁煙補助薬は郵送でお届け。



卒煙に重要な3カ月から6カ月までを手厚くサポート

3カ月までの禁煙に成功しても、その後再喫煙してしまった方もいるのではないのでしょうか。
ascure 卒煙は、アプリと禁煙指導員が連携し、**6カ月間の禁煙支援**を実施します。



医師が開発したアプリがあなたを毎日フォロー

「食後に無意識に吸ってしまう」などの喫煙習慣は意志が弱いのではなく、医学的に「ニコチンの心理的依存」と呼ばれています。

ascure 卒煙では禁煙指導経験の豊富な医師が開発した専用アプリが、**利用者の状況に適した指導や支援**を行います。

プログラムの
参加方法

平和堂健康保険組合のホームページを
ご確認ください

他にも禁煙外来の補助や、禁煙補助薬の購入費用の補助などで「禁煙活動」を応援しています。

今年こそは、卒煙を目指しましょう！

詳細は平和堂健康保険組合ホームページ（<http://www.heiwado-kenpo.or.jp/>）
をご確認ください。

【PepUp 特典】

ascue 禁煙達成で、
PepUp ポイント
1,000 ポイント
進呈します

2 「巡回レディース健診」

女性被扶養者のみなさま
巡回レディース健康診断の
申し込みはお済みでしょうか

年に1度は
受診してください



巡回レディース健診は、生活習慣病に乳がん・子宮頸がん検診なども含めて自己負担なしで受診できる大変お得な健康診断です。

ぜひ、この機会での受診をお勧めします。

完全予約制、申し込みや結果受取はすべて郵送。健診当日に会場に出向くだけの簡単・手軽な健診です。

お送りしたご案内を紛失された方は健保組合までご連絡ください。再送いたします。

また毎年4月に配布しています「特定健診 受診券」での受診も可能です。

どちらも無料の健診です。

「巡回レディース健診」「受診券利用の健診」
ご利用はどちらかになりますのでご注意ください

ご不明な点は平和堂健康保険組合までお問い合わせください。

【PepUp 特典】

巡回レディース健診受診で、
PepUp ポイント
500 ポイント進呈します



マイナポイントの申込と まとめてできる!

マイナポイント
申込はこちら



健康保険証の 利用申込

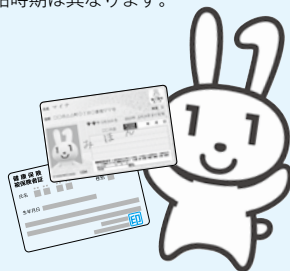
&

マイナポータル の利用者登録

2021年3月(予定)から
マイナンバーカードが健康保険証
として利用できるようになります!

※医療機関・薬局によって開始時期は異なります。

詳しくはこちら
厚生労働省HP



メリット より良い医療が可能に!

あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、
今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます!

メリット 手続きなしで限度額以上の 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、
高額療養費制度における限度額以上の支払が免除
されます!

マイナポータルとは?

子育てや介護をはじめとするオンライン申請ができたり、
あなた自身の情報(税や社会保障の情報、予防
接種履歴など)が確認できたりする自分専用のポータル
サイトです。

詳しくはこちら
マイナポータルサイト



メリット 健康管理ができる!

特定健診情報の閲覧が可能に! 薬剤情報・医療費の
※医療保険者によって開始時期は 閲覧が可能に!
異なります。

2021年3月(予定)

2021年10月(予定)

メリット 医療費控除が簡単に!

確定申告における医療費控除の手続で
マイナポータルを通じて自動入力が可能に!

2021年分所得税の確定申告から(予定)

申込・登録は簡単!

- 1 「マイナポイント」の申込を行う
- 2 「マイナポイントの申込が完了しました」という
画面の下「政府からのご案内」へ進む(画面はこちら▶)
- 3 「マイナポータル利用者登録の申込」と
「マイナンバーカード健康保険証利用の申込」にチェックを入れる
- 4 「一括利用申込」をクリックして完了!

操作を終了される方は、メニューの「ログアウト」ボタンを押してください。

利用者マイページへ

●政府からのご案内

- ・マイナポータル利用者登録の申込み申込
- ・マイナンバーカード健康保険証利用の申込み申込

以下をクリックいただくだけで、かんたんに申込ができます。詳しくはマイナポータルで、是非、お申し込みください。

マイナポータルについて、詳しくはこちら
マイナンバーカード健康保険証利用について、詳しくはこちら

☒ マイナポータル利用者登録の申込 **ここを
チェック**

☒ マイナンバーカード健康保険証利用の申込

※片方のみ申し込みされる場合、チェックは必ずして下さい。

利用規約(共通)

※マイナポータルへの登録後、すぐに利用できます。「マイナポータル」で検索し、アクセスして下さい。
※マイナンバーカード健康保険証利用は、2021年3月以降に可能になる予定です。

一括利用申込 **ここを
クリック**

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをおねがいします

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ (略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



*画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る
ことができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、
スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）
を利用して、お互いに分からないよう
プライバシーを確保して、新型コロナウイルス
感染症の陽性者と接触した可能性について、
通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かる
ことで、検査の受診など保健所のサポートを
早く受けることができます。利用者が増える
ことで、感染拡大の防止につながることを期待
されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・ 接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・ どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
- ※ 端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
- ※ 記録は14日経過後に無効となります
- ※ 連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※ ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

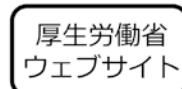
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



新型コロナウイルス接触確認アプリ利用者向け Q & A

問 1 接触確認アプリとは、どのようなものですか。

利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。なお、本アプリはApple社とGoogle社が提供しているアプリケーション・プログラミング・インターフェイス(API)を元に開発しています。

問 2 アプリを利用することで、どのようなメリットがありますか。

利用者は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

問 3 他の利用者との接触をどのように記録するのですか。

スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、ほかのスマートフォンとの近接した状態（概ね1メートル以内で15分以上）を接触として検知します。近接した状態の情報は、ご本人のスマートフォンの中にのみ暗号化して記録され、14日が経過した後に自動的に無効になります。この記録は、端末から外部に出ることはなく、利用者はアプリを削除することで、いつでも任意に記録を削除できます。

問 4 個人情報が収集されることはありませんか。

氏名・電話番号・メールアドレスなどの個人の特定につながる情報を入力いただくことはありません。他のスマートフォンとの近接した状態の情報は、暗号化のうえ、ご本人のスマートフォンの中にのみ記録され、14日の経過した後に自動的に無効になります。行政機関や第三者が接触の記録や個人の情報を利用し、収集することはありません。

問 5 位置情報を利用するのですか。

GPSなどの位置情報を利用することはない、記録することはありません。

問 6 他の利用者との接触を検知する目安はありますか。

ご利用のスマートフォン同士が、概ね1メートル以内の距離で15分以上の近接した状態にあった場合、接触として検知される可能性が高くなります。機器の性能や周辺環境（ガラス窓や薄い障壁など）、端末を所持する方向などの条件や状態により、計測する距離や時間に差が生じますので、正確性を保証するものではありません。

問 7 利用はいつでも中止できますか。

いつでも任意にアプリの利用を中止し、アプリを削除することで、すべての過去14日間分までの記録を削除できます。

問 8 アプリでは、どのような通知がきますか。

新型コロナウイルス感染症の陽性者が、本人の同意のもと、陽性者であることを登録した場合に、その陽性者と過去14日間に、概ね1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性があった場合に通知されます。通知を受けた後は、ご自身の症状などを選択いただくと、帰国者・接触者外来等の連絡先が表示され、検査の受診などが案内されます。

問 9 新型コロナウイルス感染症の陽性者がアプリで登録したら通知はすぐにきますか。

利用者への通知は、1日1回程度となっております。アプリへの登録のタイミングによっては、すぐに通知されない場合があります。なお、アプリの設定で「通知をON」にいただくと、通知があった場合に画面上に通知メッセージが表示されます。

問 10 新型コロナウイルス感染症の陽性者と診断されましたが、アプリで登録しなかったらどうなりますか。

陽性者と診断された場合に、アプリへの登録は、利用者の同意が前提であり、任意です。登録いただくことで、あなたと接触した可能性がある方が、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

問 11 陽性者との接触の可能性が確認されたとの通知を受けたら、何をすればいいですか。

アプリの画面に表示される手順に沿って、ご自身の症状などを選択いただくと、帰国者・接触者外来などの連絡先が表示され、検査の受診などをご案内します。

問 12 厚生労働省ではアプリで得た情報を何に利用するのですか。

厚生労働省では、アプリにより、利用者のデータを利用し、収集することはありません。利用者に氏名・電話番号などの個人情報を入力いただくこともありません。