

平和堂グループ

健保・基金だより

2021年
春号



「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（13～16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、13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3年度予算のお知らせ

当健保組合の令和3年度予算が、2月12日開催の第106回組合会において承認されました。

● 一般勘定

**3月から健康保険料率は104/1000から105/1000へ1%引き上げを実施します。
2021年3月分保険料（4月給与控除分）から変更**

当健保組合の財政状況は、保険料収入が伸びないなか、医療費負担や前期高齢者納付金・後期高齢者支援金は年々増加し、保険料収入だけでは賄えない状況となっており、その赤字補填を財政支援交付金や国庫補助金に頼る状況が続いています。加えて2022年問題（グラフ下参照）により、高齢者医療制度等への納付金がさらに財政を圧迫し、保険料の引き上げはやむを得ない状況となりました。

より3億5817万5千円増の14億734万2千円となり、納付金全体では前年度予算より4億874万6千円増の21億8684万3千円となります。

そのほか、保健事業費は8804万8千円で、各種健診や生活習慣病対策などを行います。詳しくは8ページをご覧ください。

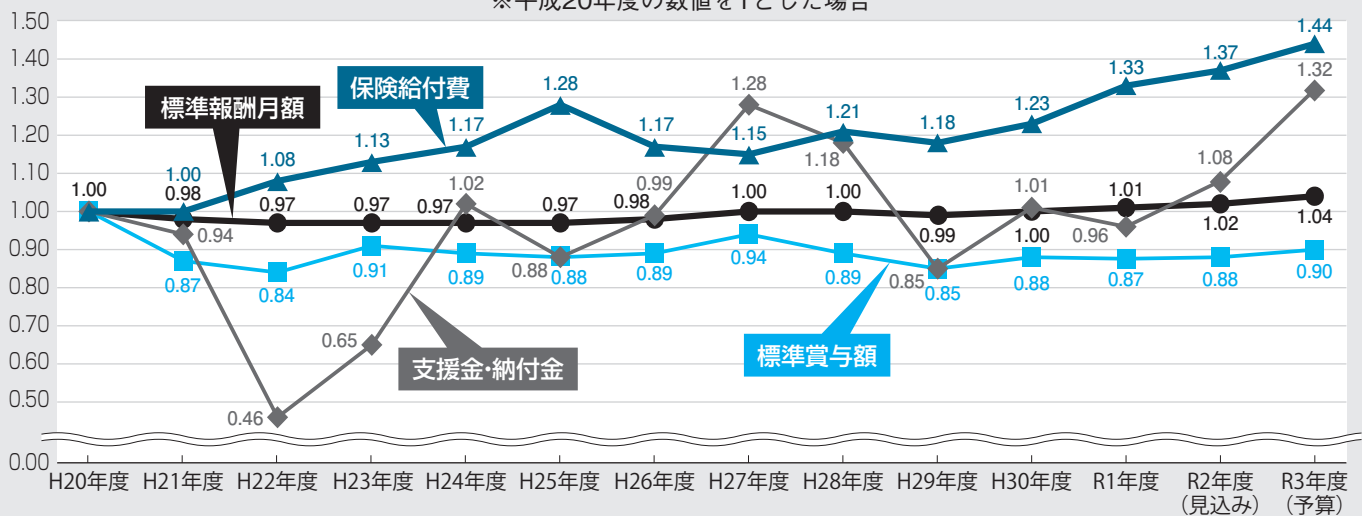
以上の結果、本来の健保組合の財政状況を示す経常収支は、料率を変更したものの9億6869万9千円の赤字となります。不足分は繰入金と健康保険組合連合会からの交付金を収入に計上し対応いたします。

このように厳しい財政状況が続きますが、引き続き健全な運営に努めてまいりますので、みなさまにおかれましても、健康に留意され適正な受診やジェネリック医薬品利用を心がけていただきますよう、お願いいたします。

収入 収入の大半を占める保険料収入（予算）は、料率を引き上げるため前年度予算より1億2493万9千円増の36億9219万4千円となります。

支出 みなさんの医療費となる保険給付費は、前年度予算より1億702万6千円増の23億4999万6千円、高齢者医療への納付金は、前期高齢者分が前年度予算

被保険者1人あたりの標準報酬月額、平均賞与額、保険給付費および支援金・納付金の推移
※平成20年度の数値を1とした場合



「2022年問題」とは……

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きます。そのため高齢者医療のために拠出する負担はさらに急増し、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと見込まれます。

当健保組合でも「後期高齢者支援金」が急増する見込みです。

● 介護勘定

**3月から介護保険料率は21/1000から19/1000へ2%引き下げます。
2021年3月分保険料（4月給与控除分）から変更**

介護保険支出の全てである介護納付金の負担方法が、「加入者割」から「総報酬割」に完全移行され、当健保組合の負担割合が軽減されたことから、介護保険料率は引き下げとなります。

介護保険収入は、料率の引き下げにより前年度予算より4506万7千円減の4億6727万1千円となります。

介護サービス等に用いられる介護納付金は、前年度予算より1602万7千円増の4億2147万1千円と見込んでいます。

令和3年度
収入支出予算表
一般勘定

(単位:千円)

収入	科目	予算額
	保険料	3,692,194
	国庫負担金収入	1,513
	調整保険料収入	34,447
	繰入金	200,000
	国庫補助金収入	2,101
	財政調整事業交付金	820,000
	雑収入	2,551
	収入合計(A)	4,752,806
	経常収入合計(B)	3,696,845

(単位:千円)

支出	科目	予算額
	事務費	36,984
	保険給付費	2,349,996
	納付金	2,186,843
	前期高齢者納付金	1,407,342
	後期高齢者支援金	779,472
	病床転換支援金	4
	退職者給付拠出金	25
	保健事業費	88,048
	還付金	2
	財政調整事業拠出金	34,447
	連合会費	3,472
	雑支出	201
	予備費	52,813
	支出合計(C)	4,752,806
	経常支出合計(D)	4,665,544



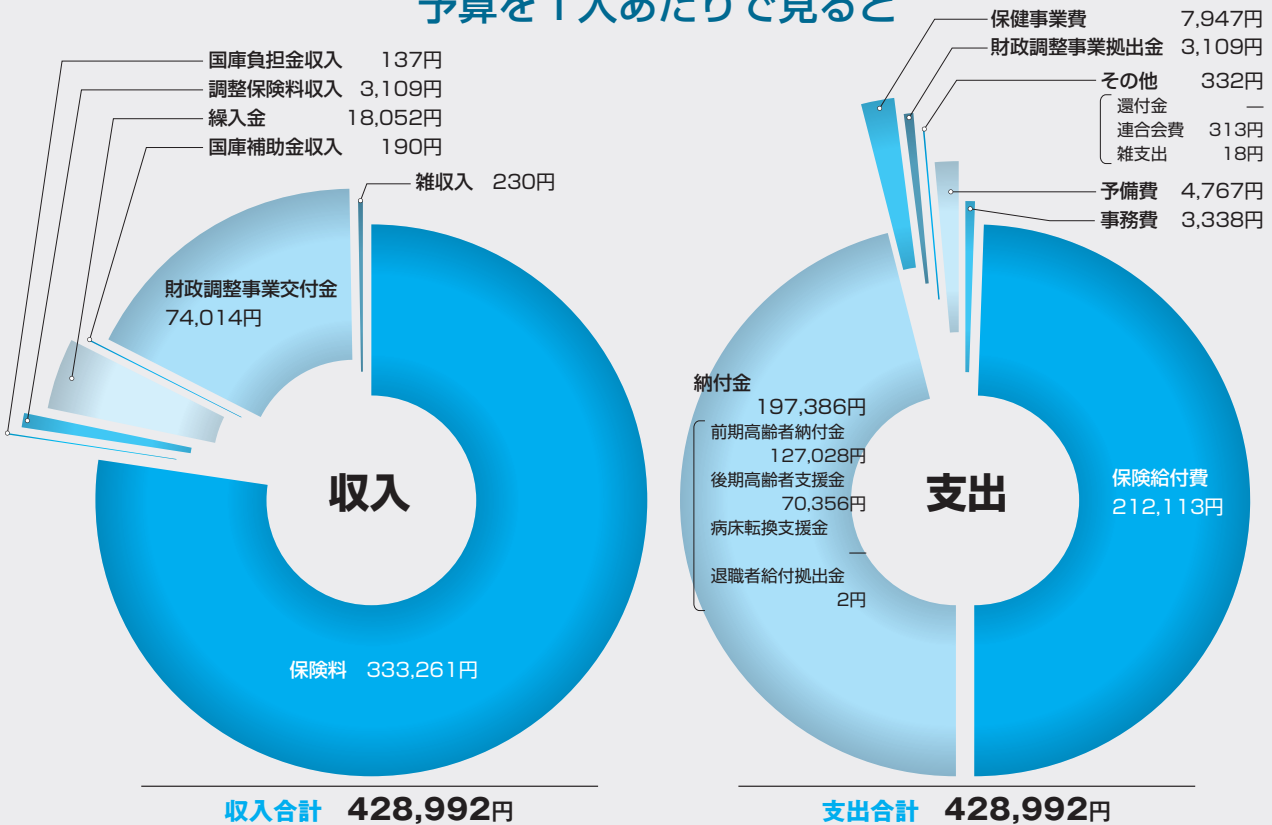
(単位:千円)

収支差引額(A-C)	0
経常収支差引額(B-D)	-968,699

予算の基礎数値

被保険者数	11,079人	平均標準報酬月額	231,252円
男	3,958人	男	320,221円
女	7,121人	女	181,820円
被扶養者数	4,226人	保険料率	105/1000
平均年齢	46.04歳	事業主負担	53/1000
男	42.55歳	被保険者負担	52/1000
女	47.97歳		

予算を1人あたりで見ると



令和3年度
収入支出予算表
介護勘定

(単位:千円)

収入	科目	予算額
	介護保険収入	467,271
	雑収入	2
	収入合計	467,273

(単位:千円)

支出	科目	予算額
	介護納付金	421,471
	介護保険料還付金	1
	雑支出	2
	予備費	45,799
	支出合計	467,273

予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数	8,517人	保険料率	19.0/1000
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,578人	事業主負担	9.5/1000
平均標準報酬月額	235,460円	被保険者負担	9.5/1000

令和3年3月
スタート

オンライン資格確認

(マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●医療費控除がかんたんになります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がかんたんになります。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、高額療養費の「限度額適用認定証」が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



いつから健康保険証として使えるようになるの？

健康保険証としての利用は、令和3年3月から始まっています。利用するための申し込みは、マイナポータルでできます。



どこの病院や薬局で使えるの？

令和3年3月から、医療機関・薬局などで、マイナンバーカードの健康保険証利用が順次可能となります。利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



一斉更新のお知らせ

5月から保険証が変わります！

交換期間

5月1日(土)～
5月31日(月)

現在使用されている健康保険証の有効期限が令和3年5月31日まで（有効期間5年）となっており、本年5月にすべての保険証の一斉更新を行います。期間内に必ず更新手続きを行ってください。

1 変更点

- 1) 保険証のカラーがグリーンからブルーに変更になります。
- 2) 保険証の番号が個人単位化され、枝番2桁が追加されます。詳しくは下記をご覧ください。
- 3) オンライン資格確認の導入で、保険証の有効期限がなくなります。

2 対象者

平和堂健康保険組合の被保険者・被扶養者全員

3 交換方法

所属店舗（部署）で、被扶養者分とあわせて、今お使いの保険証と交換となります。

家族が就職された場合は、届け出が必要です

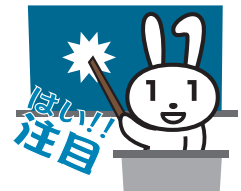
就職や異動の季節がやってきました。被扶養者の方が就職された場合は、扶養削除の手続きが必要となりますので、保険証を添えて速やかに「健康保険被扶養者（異動）届」の提出をお願いします。

保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

健康保険 被保険者証	本人 (被保険者)	交付 令和3年4月1日
記号	99	番号 999999 (枝番) 00
氏名	健保 太郎	性別 男
生年月日	昭和80年1月1日	
資格取得年月日	令和2年4月1日	
事業所名称	株式会社 平和堂	
保険者所在地	滋賀県彦根市西今町1	
保険者番号	08250302 (TEL0749-23-8930)	
保険者名称	平和堂健康保険組合	

2桁の枝番を追加



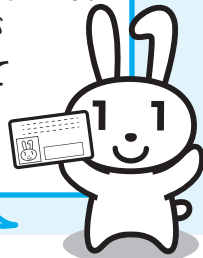
個人を識別する2桁の枝番は、今後発行（新規・再発行）される保険証から追加いたします。

当健保組合では、令和3年5月の一斉更新より対応します。（新規発行は3月頃から）



マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きすることはできません。しくみになっています。



マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの？

健康保険証として使えるようになっても、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

3回目となる「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

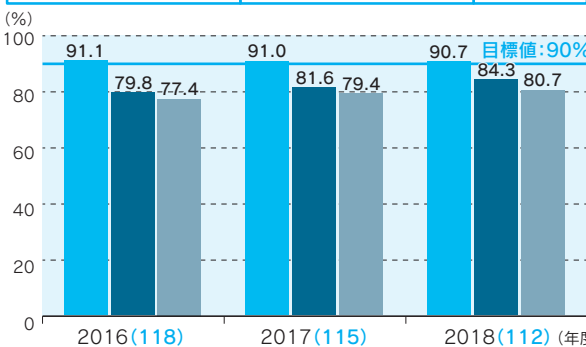


① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診の実施状況は良好ですが、特定保健指導への参加が低くなっています。また、被扶養者の健診受診率が低いことも課題となっています。

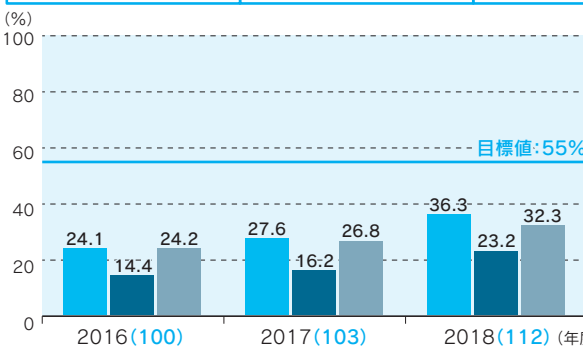
単一組合順位	336位 / 1,114組合
全組合順位	392位 / 1,368組合

特定健診の実施率



特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	91.1% 59位 / 1,103組合	91.0% 69位 / 1,110組合	90.7% 100位 / 1,114組合
業態平均	79.8%	81.6%	84.3%
単一組合平均	77.4%	79.4%	80.7%

特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	24.1% 372位 / 1,102組合	27.6% 394位 / 1,109組合	36.3% 393位 / 1,114組合
業態平均	14.4%	16.2%	23.2%
単一組合平均	24.2%	26.8%	32.3%

特定保健指導の実施率が低いのが課題です。



※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値

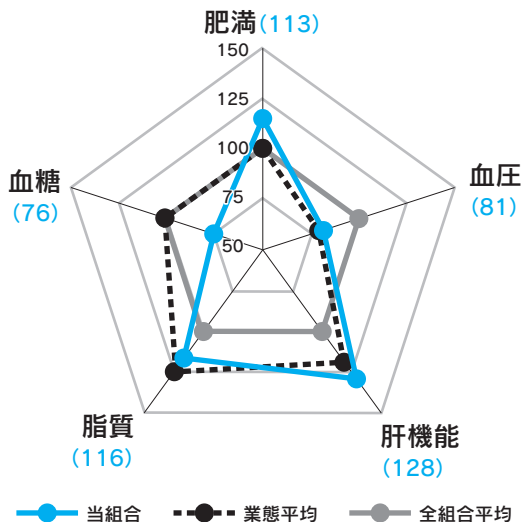
(*)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

② 健康状況

リーダーチャートの形が大きいくほど良好な状態を示しています。

[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は血圧リスクと血糖リスクが高い傾向が続いています。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😡

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリングレポートって？



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

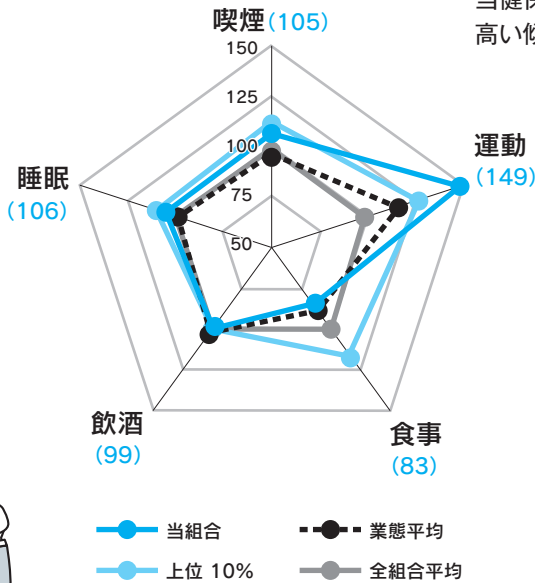
*本レポートは2016～2018年度のデータに基づいて作成されています。

③生活習慣



[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は飲酒の習慣は改善されましたが、食事習慣のリスクが高い傾向にあります。間食を控えるなど、食生活を見直しましょう。

1ランクUPまで(*1)

項目	1	2	3	4	5	人数
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	155人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	最上位です
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	304人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	52人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	8人

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*1)*ランクUP*は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

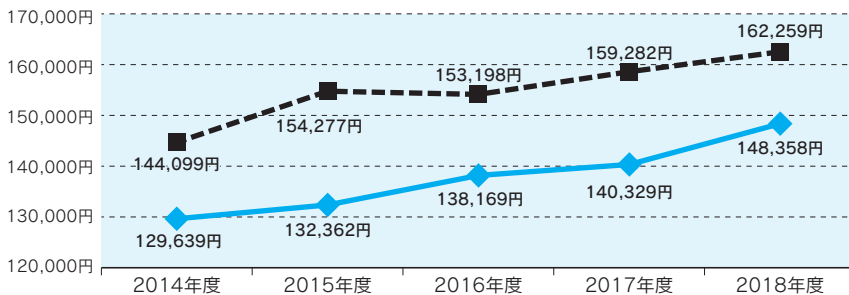
食事習慣リスクが課題です。



④医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「0.91」で、平均を下回りました。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。

【当組合の医療費の状況】 1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢補正後標準医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。



まの生受し
まの予活っ
しょう防け
を慣て、
心と正指
が病し導
け病気を

●当組合の1人あたり医療費(2018年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
148,358円	162,259円	0.91

〈参考〉医療費総額(2018年度)

当組合
2,295百万円

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導などの案内があれば必ず参加して、禁煙はもちろん、適切な運動を取り入れるなど生活習慣の改善に取り組みましょう。

令和3年度 保健事業のご案内

令和3年度の保健事業の一覧です。ご自身の健康づくりのためにぜひご活用ください。

ホームページ

健康保険の制度のしくみや保険給付、保健事業の詳しい情報や申請用紙などを掲載しています。

URL <http://www.heiwado-kenpo.or.jp/>

特定健康診査（4～翌3月）

いわゆるメタボ健診のこと。生活習慣病に密接に関連する項目を中心に検査を実施します。

対象者：40歳以上の被保険者・被扶養者

被保険者…事業所の実施する定期健康診断と兼ねて実施します

被扶養者・任意継続被保険者…無料の受診券を送付します

特定保健指導（7～翌3月）

保健師や管理栄養士等が個別に指導を行い、生活習慣の改善を支援します。

対象者：特定健診の結果に基づき、改善が必要と判定された方

被保険者については、事業所と共同で実施します。

日帰り人間ドック・脳ドック（検査）

受けた検査費用の一部を補助します。

※健保契約機関で受けるとお得に受けられます

対象者：35歳以上の被保険者・被扶養者

日帰り人間ドック 脳ドック（検査）

自己負担額：12,000円/人 自己負担額：10,000円/人

※日帰り人間ドックと脳ドック（検査）それぞれ、年度で1人1回の補助

※健保契約機関は健保組合ホームページに記載されています

* 令和3年度：令和3年4月1日～令和4年3月31日

女性がん検診

自費で受けた子宮がん・乳がん検診費用の一部を補助します。

※治療に関する検査（保険証使用時）は補助の対象外

対象者：35歳以上の被保険者・被扶養者

（子宮頸がん検診に限り20歳以上）

補助金額：年度5,000円（上限）/人

（補助金額は年度累計、回数是不問）

※マンモグラフィ検査は2年に1回までの補助

* 令和3年度：令和3年4月1日～令和4年3月31日



マンモグラフィ検診車による検診

検診車を店舗へ配車して、希望者を対象にマンモグラフィ検診を実施します。

対象者：40歳以上の女性被保険者

（巡回該当店舗と対象者は個別に店舗へ案内します）

インフルエンザ予防接種補助（9～翌2月）

予防接種費用の一部を補助します。

対象者：被保険者・被扶養者

補助金額：年度2,000円（上限）/人

（補助金額は年度累計、回数是不問）

* 令和3年度：令和3年9月1日～令和4年2月28日



医療費通知 変更 年2回の発行が年1回に変わります！

令和3年診療分は令和4年2月下旬に通知いたします。

受診した医療費の確認ができ、通知書は医療費控除にも活用できます。

対象者：被保険者・被扶養者

※PepUpで毎月の医療費が確認できるようになります

（令和3年上期予定）

健康年齢案内

健診結果データとご自身の性別・実年齢をもとに算出した「健康年齢」を個別にお知らせ、健康増進のアドバイスも掲載します。

対象者：前年度に特定健診を受診された方
（被保険者と被扶養者）

※PepUpでも確認することができます

ジェネリック医薬品の差額通知

先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を個別にお知らせし、窓口負担の軽減を提案します。

対象者：一定額以上の差額がある方（被保険者・被扶養者）

※PepUpでは差額が1円以上ある方へ3カ月毎に通知しています

胃がんリスク検診（1～3月）無料

対象者を絞り、定期健診時に希望者に実施します。

対象者：35・40・45・50・55・60・65・70歳（5歳ピッチ）の被保険者

※任意継続者は除く

大腸がん検診（1～3月）無料

定期健診時に希望者に実施します。

対象者：35歳以上の被保険者

※任意継続者は除く

禁煙活動支援

禁煙外来治療・禁煙補助薬購入の費用を一部補助します。

対象者：禁煙を目指す方（被保険者・被扶養者）

補助金額：年度10,000円（上限）/人

* 令和3年度：令和3年4月1日～令和4年3月31日

糖尿病対策

改善が必要な方へ、電話等で専門家の受診勧奨を実施します。

対象者：HbA1cの値が6.5%以上の方（被保険者・被扶養者）

高血圧者への受診勧奨

改善が必要な方へ、電話等で専門家の受診勧奨を実施します。

対象者：高血圧者（被保険者・被扶養者）

※拡張期100mmHg以上、収縮期160mmHg以上

主な保健事業のみを掲載しています。
詳しくはホームページをご覧ください。

令和3年度保健事業のイチオシをご紹介します

巡回レディース健康診断 **無料**

被扶養者

内容

医療施設ではなく、お近くのホテルや式場など公共施設で特定健診が受診でき、各種がん検診(乳がん・子宮がん・大腸がん)も同時に無料で受けられます。完全予約制で、申し込みや結果受取はすべて郵送となっており、健診当日に会場に出向くだけのかんたん・手軽な健診です。



対象者

40歳以上の女性被扶養者

※毎年4月に送付している特定健診受診券での受診か、本健診のいずれか1回の利用に限ります。

生活習慣病重症化を予防するプログラム **無料**
「カルナヘルスケア事業」

被保険者

被扶養者

自分の身体の状態を把握し、生活習慣病の体への影響や重症化のリスクを理解し、生活習慣の改善に取り組むことで、脳卒中・心臓病・腎不全等のリスクを減らし、健康で自立した生活を継続するための事業です。

内容

電話やタブレットを利用した指導回数6回、指導期間6カ月のプログラムで、希望者に実施します。
(指導を希望しない場合もアンケートの返送が必要となります)
尿テープ、CGM(持続血糖測定器)、血圧計、スマートウォッチなど自分に必要な機器を利用して目で見て理解できる指導が受けられます。



対象者

「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」のリスクがある被保険者・被扶養者

※年齢等の基準あり

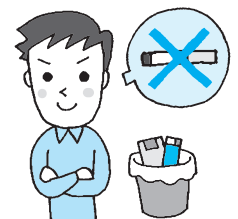
禁煙対策 アスキュア卒煙 **無料**
「卒煙しきる」までしっかり6カ月サポート

被保険者

被扶養者

内容

従来は医療機関で実施してきた禁煙指導をスマホを使ったビデオ通話とアプリ操作で「完全オンライン」で受けられます。アプリと禁煙指導員が連携し、6カ月間丁寧に指導します。医師が開発したアプリが利用者の状況・状態に合わせて毎日フォローします。



対象者

被保険者・被扶養者

対象者

スマートフォン(iPhone OS9.0以上、android OS5.0以上)を使用している方
完全禁煙を希望していること(減煙や電子タバコ等の使用は不可)

(注意事項) 上記の方でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある場合、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りさせていただきます。

○上記保健事業については随時個別にご案内を送らせていただきます。

楽しく
お得に
健康に

健康サポートアプリ PepUp.

今なら新規登録で
PepUpポイント
500p進呈中

※期間限定で付与ポイントが
変更になる場合があります

ペップアップ
(利用料無料)



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)
<体温の記録もできます>

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。

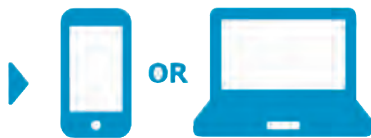
対象者 平和堂健康保険組合の被保険者(本人)と
35歳以上の被扶養者

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！



登録カンタン！



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してください。

案内状(本人確認コード)を紛失したときは
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、
健保組合まで提出してください。

PepUpに 新サービスが加わりました

NEW

- ジェネリック差額通知
先発薬からジェネリック薬に切り替えた場合、「薬代が
どれだけ安くなるか」を3カ月に1回配信します(差額が
1円以上ある方)。
- 医療費のお知らせ(令和3年上期中に対応予定)
保険給付の適正化のため、実際にかかった医療費を毎月
お知らせします。
- PepUpリサーチ(毎月配信)
健康に関するアンケート調査に回答するとポイントがもら
えます。集計結果は健康記事などで確認できます。

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！



PepUp 春の2大企画のご案内!

(参加するにはPepUpへの登録が必要です)

健康でバランスのとれた生活をサポート

Fitbitプレゼントキャンペーン!



健康管理&フィットネスに最適
fitbit inspire 2
が抽選で当たる!

※アプリを介して、PepUp
との連携もカンタン!

- 応募期間 令和3年4月1日(木)~4月30日(金)
- 対象者 PepUpに登録している方
- 景品 A賞) Fitbit inspire2 5名
B賞) 平和堂商品券2000円 15名
- 応募方法 PepUpサイトで応募

詳細は、PepUpでお知らせしますので
まだの方は、お早めにPepUpの登録をお済ませください。

みんなで集まるのではなく、アプリで登録し歩数を競います

さあ歩こう! 春のウォーキングイベント

最大
PepUp
1,000P進呈



密を避けて
ウォーキング
しましょう!

● 個人参加の目標と付与ポイント

1日平均5,000歩で **200P** → 1日平均8,000歩で **500P**

● チーム参加の目標と付与ポイント

チーム結成で **200P** → 1人平均8,000歩で **500P**
チーム全員に

参加には事前エントリーが必要です

- エントリー期間 令和3年4月1日(木)~4月30日(金)
- 実施期間 令和3年5月1日(土)~5月31日(月)
- 対象者 PepUpに登録されている方

スポーツ庁推奨のFUN+WALK PROJECTでは、目標を1日8,000歩に設定されています。体力や体調に合わせ、無理のない範囲で楽しく歩きましょう。

【令和3年度のPepUpイベントについて】

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	~令和4年3月末日	500p
日々の記録	「日々の記録」コーナーで毎日数値を記録 ●体重 ●血圧 ●歩数 最大3p(各1p)/日	~令和4年3月末日	年間最大1,095p (3p×365日の場合)
健診結果改善 チャレンジ	健康年齢が実年齢より若いと-1.0歳あたり100p進呈 健康診断のBMIの値が「A」にランクに判定された方	令和2年度実施の 健診結果が対象	最大1,000p 300p
ウォーキング イベント	月間平均歩数を競うイベントで、年2回開催 ※要事前エントリー	春：4月~5月 秋：9月~10月	最大1,000p 最大1,000p
健康クイズ	健康に関するかんたんなクイズに挑戦	令和3年7月	最大500p
体重測定 チャレンジ	指定期間中の体重を記録するイベント ※記録日数に応じて付与されます	令和3年12月 ~令和4年1月	最大500p
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 特定保健指導を受け、終了された方 血圧・糖尿病指導を受け、終了された方	~令和4年3月末日	1,000p 1,000p 1,000p
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		1,000p
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)	毎月開催	最低でも3p/日
PepUpリサーチ	PepUpの健康に関する調査に回答された方	毎月開催	10p~/回答
健康記事閲覧	健康に関する記事等を閲覧された方	不定期	1p~/記事

※記載の内容は令和3年度の予定です、次年度以降は変更の可能性があります。詳しくは健保ホームページをご確認ください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために

このページでは、国などが推奨する感染拡大防止対策などをご紹介します。みんなで実践して、困難な状況を乗り切りましょう。

新型コロナウイルス「5つの場面」に要注意

新型コロナウイルス感染リスクの高い場面が明らかになってきました。リスクが高まる「5つの場面」をまとめました。感染拡大防止のため、参考にしてください。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- とくに敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中車でも注意が必要。



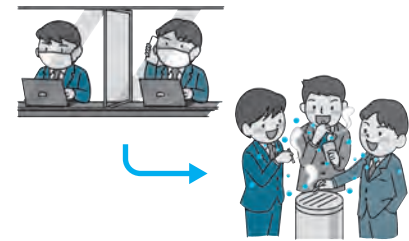
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入ったときなど、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



新型コロナ禍でも適切な医療機関の受診を

コロナ禍で医療機関の受診をためらうケースも増えて見られますが、厚生労働省は、発熱などの症状がある場合は無理せず相談するよう呼びかけています。定期健診や予防接種等の健康管理はコロナ禍でも非常に重要ですので、必要な診察を受けましょう。

もしかして、控えてませんか？

- かかりつけ医への相談
- 乳幼児健診・予防接種
- 生活習慣病の健診・受診
- がん検診

厚生労働省から接触確認アプリが提供されました

感染者と濃厚接触した場合に通知するスマートフォン向けアプリ「COCOA」が提供されました。このアプリの利用者が増えることで、感染拡大防止の効果が高まると期待されています。自分と大切な人を守るために、利用してみたいかがでしょうか。

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

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

iPhoneの方はこちら

Androidの方はこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう