

2025年度変更事項について

【保健事業】健康・介護教室

他の健康保険組合と共同で健康・介護教室を開催しています。

2025年度は、オンデマンド型教室に健康系3コース、(新設)子育て支援系3コースがリリースされます。また、オンラインLIVE配信型教室がスタートします。

利用料は無料です(今後変更の場合もあります)。利用方法・コース内容詳細をホームページでご確認の上、是非ご利用ください(オンラインLIVE配信型教室は下期開催予定)。

○オンデマンド型教室…視聴期間は視聴開始から2週間

《リリース予定コース》

【健康系】ロコモティブシンドローム対策、情報機器作業対策、
ライン長のためのメンタルヘルス

【子育て支援系】子どもの発達と社会資源(就学前)、子どもの発達と社会資源(就学後)、
子どものよくかかる病気

○オンラインLIVE配信型教室…講師と参加者がやり取りできる双方向型の教室

《開催予定コース》

【健康系】女性のための健康(実践編)、腹回り特化型エクササイズ、正しい姿勢、マインドフルネス

【介護系】抱え込まない介護

【2024年度人気コースランキング】

- ①女性のための健康
- ②肩こり・腰痛・膝痛予防
- ③介護準備学(お金)、介護準備学(相続)

【保健事業】インフルエンザ予防接種費用補助

申請窓口をKOSMO Communication Webに変更します(申請画面は従来のMY HEALTH WEBから変更はありません)。詳細は、カネカけんぽ情報局8月号およびホームページでご連絡します。

【給付】高額療養費自己負担限度額の変更

8月以降、3段階に分けて高額療養費自己負担限度額の変更が行われます。詳細は、ホームページにおいてご連絡します。

【その他】KOSMO Communication Webサイト変更

2025年8月(予定)にKOSMO Communication Webのセキュリティ対策強化および画面変更が行われます。多要素認証導入のため、パスワードリセット等が行われる予定です。実施時期・詳細が確定いたしましたら、改めてご連絡します。

2025年12月2日以降はマイナ保険証に完全移行します!

12月2日以降に医療機関等を受診する場合は、原則マイナ保険証での受診となります。
やむを得ない事情でマイナ保険証への切り替えができない方については、「資格確認書」を交付しますが、マイナ保険証での資格確認が基本であるため、資格確認書での資格確認は例外的な位置づけです。有効期限内にマイナ保険証への切り替え手続きをお願いします。

※マイナ保険証への切り替え手続きのご案内は、こちらから➡



各種申請窓口一覧(ホームページバナーからご利用いただけます)

内容	時期	2024年度まで	2025年度
被扶養者資格確認(検認)	10月予定	IBSS-WEBサービスシステム	KOSMO Communication Web
人間ドック一般健診申込	4月～12月	KENPOS	変更なし
医療費通知・保険給付決定通知・ジェネリック通知確認	通年	KOSMO Communication Web	変更なし
資格情報のお知らせ確認	通年		変更なし
インフルエンザ予防接種費用補助金申請	10月～2月	MY HEALTH WEB	KOSMO Communication Web
巡回主幹健診申込	4月～12月	京都工場保健会申込サイト	変更なし
家庭常備薬料控除	11月～12月	白石薬品店blancnet+	変更なし

健診申込手続は
どこから?
医療費通知の確認は?
迷子になって
いませんか?

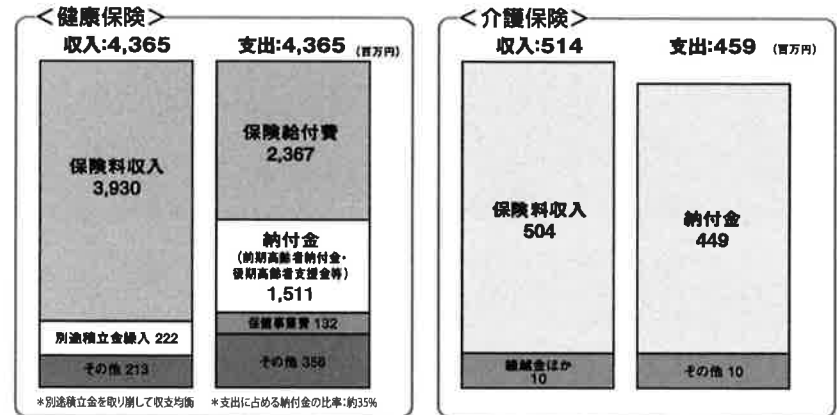
カネカけんぽ情報局

カネカ健康保険組合 大阪市北区中之島2丁目3番18号 TEL.06-6226-5034 編集・発行人 小出 寅
ホームページアドレス: <https://www.kaneka-kenpo.or.jp/>

◎2025年度予算が決定しました

2025年2月14日に組合会が開催され、2025年度予算の承認を受けました。

健康保険収支では、支出に占める納付金(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など)の比率が約35%と高く、別途積立金を取り崩してようやく収支均衡となっています。



◎第3期データヘルス計画について

(目標) 組合会がデータヘルス計画で目指すこと

組合員の皆様の健康増進にとって、事業主と健保組合との連携(コラボヘルス)が重要であり、その土台として2024年度からスタートしている「第3期データヘルス計画」を通じて両者の連携強化に取り組んでいます。

(資料出所:厚生労働省データヘルス計画作製の手引き)

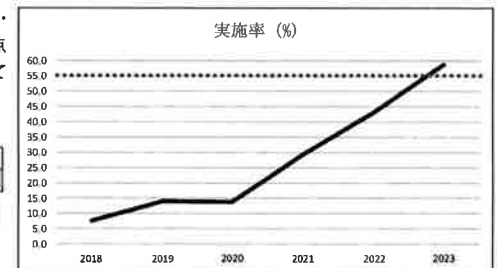


近年は特に「生活習慣病予防に向けた特定健診・特定保健指導」を事業主と健保組合が協業し、重点的に取り組んだ結果、下記の通り着実に成果が出ています。

特定保健指導実施率の推移

年度	2018	2019	2020	2021	2022	2023
実施率(%)	7.5	14.0	13.8	29.2	43.2	58.8

※国から示されている目標値(65%)を2023年度に達成しました。
*但し、2024年度からは、目標値が60%にアップ。



特定健診・特定保健指導

科学的根拠に基づき、生活習慣病予備群を確実に抽出し保健指導を徹底することで生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を目指します。

【特定健診】…被保険者は、事業主健診結果を代用します。被扶養者・任継続被保険者は、ご自身で必ず受診ください。

対象：40～74歳の方 メタボリックシンドロームに着目した健診を行います

【特定保健指導】…対象となった方には、健診実施機関、事業主、またはカネカ健保からご連絡します。

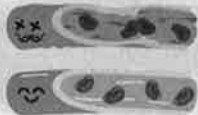
3か月間で生活習慣の改善を目指します。必ずご利用ください。

対象：生活習慣病リスク保持者 特定健診受診者のうち、生活習慣病のリスクが高いけれども、生活習慣改善による効果が期待できる方(既に医療機関通院中で、血圧・脂質・血糖のお薬を服用中の方は対象外)

《メタボリックシンドロームとは》

本来、脂肪組織からは血圧や血糖・脂質などを調整するホルモンが出ていますが、内臓脂肪が多くなるとその物質が減り、代わりに高血圧や高血糖などを引き起こす不都合なホルモンが分泌されるようになり、血管を傷め動脈硬化が進行します。

この内臓脂肪に着目して健診・保健指導を行うことで血管を守る生活習慣の定着を図り疾病の予防を目指します。



メタボリックシンドローム判定基準

ウエスト
男性…85cm以上 女性…90cm以上

血圧
130mmHg以上 85mmHg以上

血中脂質
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
または、中性脂肪値150mg/dl以上

血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上

3項目のうち2項目以上に該当する方

*特定保健指導実施対象者を抽出する基準とは若干異なります。

2023年度カネカ健保の実績 * () は2024年度以降の目標値

特定健診受診率：82.4% (90%) ・内訳 被保険者93.2% 被扶養者60.3%
特定保健指導実施率：58.8% (60%) ・内訳 被保険者61.3% 被扶養者38.3%

《被扶養者の皆さんへ》

お勤め先等、定期的な健診機会のない方の場合、ご自身で健診機会を見つけて受診していただく必要があります。
以下のいずれかの方法で年に1回は健診を受けてください。

- (1) 巡回主婦健診 2025年度日程等、詳細は「主婦健診受診ご案内」でご確認ください
- (2) イーウェル一般健診 受診方法は「カネカけんぽのしおり」でご確認ください
- (3) かかりつけ医等での健診 「特定健診受診券」を発行します(要申出)

*いずれの場合も、特定健診にかかわる結果は健保へ連携され、必要な方に特定保健指導のご案内を行います。
*パート先等で受診機会のある方は健診結果を健保へご提出いただきたくお願いいたします。(謝礼あり)



特定健診・特定保健指導では、目標の健診受診率・保健指導実施率に達しない場合、後期高齢者支援金が加算される可能性があるため、健保財政の圧迫につながります。

年に1度は健診で健康状態を確認するとともに、健康保険という相互扶助の仕組みを守るために一人一人が自分のできることをしていきたいものです。

保健だより

《正しい姿勢で若々しく》

普段どのくらいの姿勢を気にかけていますか？

ほとんどの人は長年の習慣で自分にとって“とりやすい姿勢”が定着していますがそれは正しい姿勢になっているのでしょうか。

正しい姿勢とは、最小限の筋力負担で体幹を維持できる姿勢、身体の重心線上に脊柱と各関節が配置され無駄な筋肉活動が抑えられ、エネルギー効率を最大に保つことができる姿勢を言います。体幹への負担が大きくなるようなバランスを欠いた状態は悪い姿勢です。

PC作業などで下を向く姿勢が長いと背中が丸まり骨盤が後ろに傾きます。頭や肩が前に出て胸腹部が圧迫されるためおなかやポッコリ前に出て胸やお尻が下がるため老けた印象になり胃腸障害が起きやすくなります。呼吸は浅くなり自律神経のバランスが崩れて血行が悪くなるため冷えや便秘、首や肩・腰のコリや関節の変形が生じやすくなります。このような姿勢のまま筋トレやウォーキングをすると関節に余分な負担がかかり運動の効率は上がりず痛みやケガの原因になります。

関節の中でも特に膝関節と股関節は消耗しやすいので、正しい姿勢で立つことは消耗を防ぐためにも必要です。

正しい姿勢で頻々と歩くためには以下のことを意識してみてください。

- ①つま先を正面へ向け骨盤を立ててまっすぐに立つことを意識しましょう。
歩くときは股関節を軸に足を前後に15度ずつ振り子のように動かします。骨盤が傾いていると後方にうまく振ることができないため足が上がらず滑らかな体重移動ができません。
- ②腕は軽く曲げて肩甲骨が動くくらい後ろへ引く。
- ③しなやかに体を動かすためには、インナーマッスルとアウターマッスルの協調した動作が欠かせません。ふだんからストレッチで筋肉の柔軟性を高めておきましょう。

正しい立ち方と間違った立ち方



○正しい立ち方

- ①つま先を前に向ける
 - ②足と足の幅を狭くする
 - ③足の外側(小指側)に体重をかけすぎない
 - ④左右均等に体重をかける
- ①～④を意識すると関節の負担が最小になる。



×間違った立ち方

つま先が外側を向き、足と足の幅が広がって足の外側に体重がかかると、膝の外側に強い負担がかかって消耗が早まる。
また、一方の足に偏って体重をかけるのも関節が消耗しやすい。

正しい歩き方



背すじが伸びて骨盤が立っていると足を後方に振ることができ、反作用と反動でらくに前進できる。

よくない歩き方

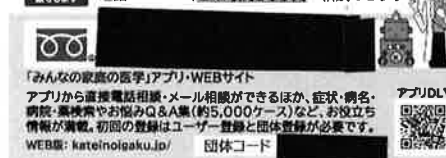


骨盤が後ろに傾いたまま歩くとすり足のようにして足を無理に前に押し出すしかないので、余計な力が必要になり、痛みや疲れが出やすくなる。

【みんなの家庭の医学】では、「健診結果についての疑問」「子育て中の不安解消」「職場での悩み」「親の介護に関する相談」等様々な心と身体の悩みを、症状・病名・みんなのお悩みQ&Aから検索していただくことにより、解決のヒントをご確認いただけます。アプリダウンロードでスキマ時間に手軽にご利用いただけます。また、電話・WEBからの健康相談にも24時間対応しています。プライバシー厳守ですので、お気軽にご利用ください。

ここからからだの健康相談

電話・メールで、24時間365日ご相談できます



相談窓口について (ご利用対象：従業員とご家族)

各分野の専門職である有資格者によりご相談を承ります。必要に応じて19科目の専門医と直接ご相談いただくこともでき、早期発見、早期治療にお役立ていただくことができます。こちらの相談では全国の提携機関でカウンセリングが年5回まで無料です。

●からの相談 | 24時間365日
健康全般、医療機関情報、育児や介護(介護制度含む)などに関することを電話、メールで相談できます。

●こころの相談 | 平日9:00～21:00 土曜10:00～18:00(日・祭・1/1・2・3休)
職場の人間関係やプライバシーの悩み、こころの不調に関するなどを電話、メール、対面相談でご相談できます。

この相談窓口は外部の専門機関(株式会社保健人フロンティア)に委託しています