

# 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 貴  
ホームページアドレス: <https://www.kaneka-kenpo.or.jp/>

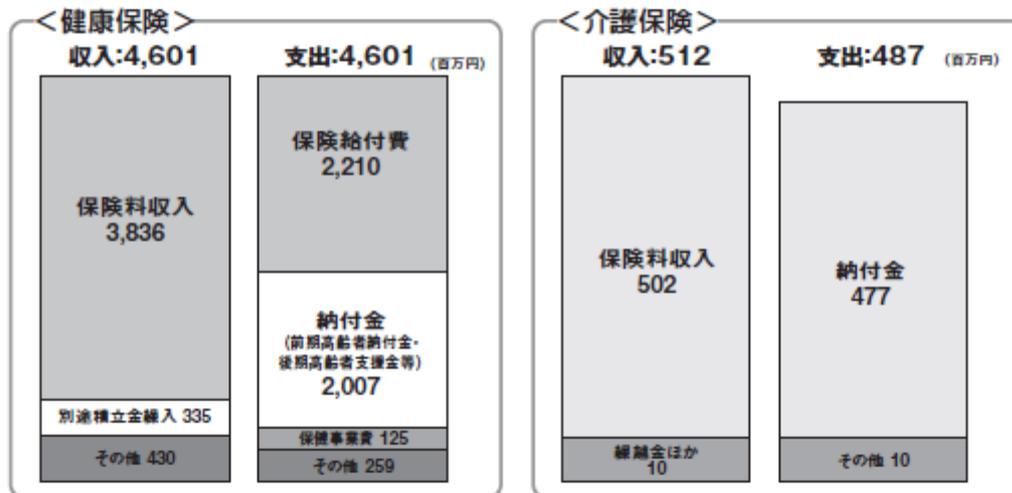
## 2024年度予算、データヘルス計画について

### ◎2024年度予算が決定しました

2024年2月15日に組合会が開催され、2024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44%と引続き高く、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。

このような状況下、カネカ健保で出来る自助努力策としては、今後の医療費の伸びを極力抑えることと考えています。引続き、特定健診・特定保健指導、人間ドック、婦人科健診といった保健事業(P2、3をご覧ください)を通じて、組合員の皆様の健康増進に取り組んで参ります。



### ◎第3期データヘルス計画について

加えて、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、その連携の土台として2024年度からスタートする「第3期データヘルス計画」を通じて両者の連携を一層強化して参ります。



## 特定健診・特定保健指導 メタボリック症候群に着目した

**対 象：**40～74歳の被保険者・被扶養者の皆さん(2024年度中の到達年齢)

**内 容：**内臓脂肪面積(腹囲計測)・血圧・血液検査(血糖・脂質)・質問票

**目 的：**メタボリック症候群を予防・解消することで生活習慣病を予防し、要介護状態を回避、健康寿命を延ばす  
△カネカ健保では、対象の皆さん全員に健診を受診していただけることを目指しています。△

### 《健診結果》

\*社員の皆さんの健診結果は事業主から提供を受けます。

\*ご家族の皆さんの健診結果は健保の主婦健診機関や契約医療機関から提供を受けます。

**お願い：**パート先等で健診を受診した場合は結果を健保にご提供いただきますようお願いいたします。

(申請用紙 ⇒ カネカ健保HP ⇒ 申請書ダウンロード ⇒ 健診事業編)

\*特定健診で生活習慣病のリスクありと判定された場合は、特定保健指導を受けてください。対象の方には別途連絡いたします。

\*健保へ健診結果をご提供いただくことで、マイナカードで結果の確認ができるようになります。

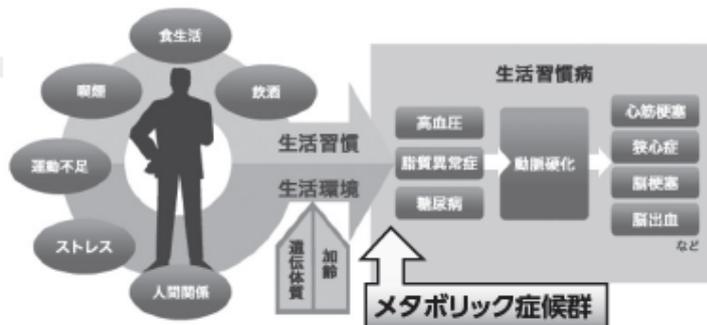
### 《お知らせ》

健保は75歳以上の方を対象とした後期高齢者医療制度に「支援金」を拠出しています。(P1：2024年度予算をご参照ください)

この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率やメタボリック症候群改善者の割合等により加減算されます。皆さんが健診を受けることで健保財政を守ることができます。健康的な生活習慣の実践と共に年に1度は健診を受けましょう。

### ◎特定保健指導

生活習慣病に進まないように  
生活習慣を見なおして工夫できることに  
とりくみましょう。  
健保では特定保健指導として  
そのお手伝いをいたします。



## ～保健だより～

### ◎新たな環境で元気に過ごすためにこころがけてほしいこと

就職した、進学した、など春は新たな門出を迎える季節です。新しい環境に胸が躍り、喜びや驚きなど刺激満載の日々を送る方も多いのではないのでしょうか。環境の変化はどのような人にもストレスがかかるもの。「ストレスは人生のスパイス」で適度のストレスは自分を成長させてくれますが、過剰だと健康を害してしまいます。

脳は意識的な活動を行っている時以外でもたくさんのエネルギーを使っており、日々見過ごしてしまっているストレスも多く、自分がどれだけ疲れているかは、気にかけていないと意外とわかりません。自分では気づかないうちに疲れがたまってしまっていることがあるかもしれません。気が張り詰めている・落ち着かない・ひどく疲れた・なかなか寝付けない・寝てもすっきりしない・何をしても億劫・なんとなく不安、など気になることはありませんか？

情報過多の時代にあっては、日々大量の情報に晒されるだけでもストレスです。自分の「疲れ」に気づき、セルフケアで健康を守ることは周囲の人への思いやりでもあります。自分のストレスサインを認識し、時々自分の状態をチェックしてみましょう。そして、ストレスと付き合うためにはまず、心身の基礎固めも大切です。健康を守るために以下の項目について点検してみましょう。

#### 《点検してみましょう》

- ・生活リズムを整える
- ・良質な睡眠をたっぷりとる
- ・バランスの良い食事を心がけ、朝食抜きなど欠食をしない
- ・適度に体を動かす
- ・リラックスする時間を作る
- ・脳に過剰な負荷をかけない
- ・年に1回は健診を受け自分の体をチェックする



\*自分の考え方のクセや性格を知ることによって受け止め方が柔軟になります。

\*健保ではいつでも相談できる外部の窓口をご用意しております。(P3 からだところの健康相談 をご参照ください)

## お知らせ（人間ドックほか）

### ◎人間ドック節目健診

対象者の方のご自宅に、3月末発送でご案内のチラシをお送りします。チラシをお受け取りいただいた方は、お早目にお申込みの手続きをお願い致します。

△今年度のチャンスを逃したら、次の5年後まで補助は受けられません△

### ◎ご家族の健康、気にしていますか？

新年度を迎え、仕事・学校・家族のイベントなど忙しい日々を過ごされていることと思います。それらすべてを支える土台は、家族みんなの健康です。ところが昨年実施した、カネカ健保に加入されている方を対象とした“ご家族の健康診断についてのアンケート”では、回答いただいた方のうち約5人に1人が「扶養している家族の健康診断の受診状況・予定」について「わからない」という結果となりました。つまり5人に1人は「家族が健康なのかどうか、わからない」という事。

☆新年度の準備に「今年の健康診断、いつ受診する？」の確認もお忘れなく！☆

次のステップ「どうやって予約する？」に迷われた場合はお気軽にカネカ健保までお問い合わせください。ご家族から直接お電話いただいても大歓迎です。

詳しくは同封の「カネカけんぼのしおり」でご紹介しています。さまざまな保健事業をご紹介しますので是非ご覧ください。合わせてホームページもぜひチェックしてみてください。

**カネカ健保 検索**



## オンライン型健康・介護教室 皆様のご利用お待ちしております

対象者 **カネカ健保加入被保険者・被扶養者** 利用料 **無料**

他の健康保険組合と共同でオンライン型の健康・介護教室を実施しています。

新規リリース・リニューアル教室以外にも、エクササイズ、アンガーマネジメント、美容と健康に関する教室もご利用いただけます。

講座内容・申込方法は、カネカ健保ホームページ > INFORMATION をご確認ください。

### 2024年度新規リリース教室

コース名	カリキュラム名	新規リリース予定
肩こり腰痛予防	肩こりと腰痛の予防	2024年4月
がん対策	がんと正しく向き合う心構え	2024年6月
栄養と食事	健康維持に大切な栄養と食事	2024年5月
認知症対策	認知症の正しい知識	2024年7月
介護準備学（介護と仕事の両立）	貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立	2024年8月

### 2024年度リニューアル教室

コース名	カリキュラム名	リニューアル予定
女性のための健康①	ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー	2024年5月
女性のための健康②	40代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー	2024年5月
聴取	よりよい聴取のための講座	2024年4月
介護準備学（お金）	介護のバターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話	2024年7月
介護準備学（ストレス）	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	2024年7月
介護準備学（相続）	今から考えておきたい「介護と相続」への備え 相続に向けた準備学	2024年7月

※網線は健康教室

## ちょっとした健康の悩みや心の悩み、今すぐ電話で相談してみませんか

社外相談窓口 **からだところの健康相談**

  **プライバシー厳守・相談無料**  
匿名相談可能

からの相談：24時間365日    ところの相談：平日9時～21時、土曜10時～18時（日・祝日、1/1～1/3は休み）

**健診結果で心配な項目がある**    **不安な気持ちを誰かに話したい**

**原因不明の症状が続いている**    **仕事で自信をなくしてしまった**

直接お電話から相談のほか、アプリから電話相談・相談予約・メール相談（WEBも可）可能です。  
アプリ・WEBから相談サービスをご利用いただくには、会員登録のうえ所属団体の登録が必要です。  
表示される案内に従って、団体コード  をご入力ください。

 **みんなの家庭の医学**  
▼アプリダウンロードはこちら    ▼サービス紹介サイト

WEB版：<https://kateinoigaku.jp/>

電話番号・団体コードは、ご家庭に届いた『カネカけんぼ情報局』をご確認ください。

# 12月2日から現行の保険証は 発行できません！



△マイナ保険証へ切り替えください△

使ってみよう！  
マイナ保険証



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請

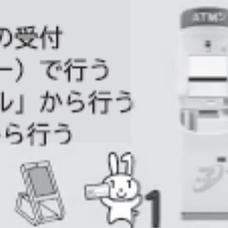


STEP2.

マイナンバーカードを  
健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



## マイナ保険証を使うメリット

### 1 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

### 2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。  
また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

### 3 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare