

けんぽ だより

2020年春号

- 令和2年度予算のお知らせ
- 2020年度 保健事業計画
- 社長たちの健康法
- みんなで歩活
- かかり方に注意!! 接骨院・整骨院
- けんぽからのお知らせ

ご家庭にお持ち帰り、ご家族皆さままでご覧ください

日本発条健康保険組合

令和2年度予算のお知らせ

介護保険の保険料率が1.5%から1.7%に変更となります

2020年2月13日開催の日本発条健康保険組合組合会にて2020年(令和2年)度の予算が承認されました

一般保険勘定

収入・支出とも61億2276万円の予算です。2019年度予算に対して、9879万円減となっております。

収入内訳

保険料収入は53億4600万円。2020年度は最近の動向を踏まえ、被保険者数(1万150人)、平均報酬月額(38万3000円)とも2019年12月時の見込と変わらないものとして算出しています。繰越金として、2019年度の収入見込65億3053万円から支出見込58億7802万円を差引いた6億5250万円を見込んでいます。

調整保険料収入は8250万円、その他、国及び健康保険組合連合会からの補助金、雑収入等を4175万円としました。

支出内訳

医療機関への支払い等の基となる保険給付費は29億2420万円。2019年度が見込で2018年度比7%増でしたので、ほぼ同様の2019年度比6%増を計上しています。国への納付金は国の係数を基に算出されます。2020

年度は23億9206万円となりました。2019年度見込に対して3億6601万円減となっております。これは前期高齢者納付金を算出する数値である前期高齢者に係る医療費と加入者人数の係数が前年より減り、更に過去分の精算があるためです。

保健事業費は1億9850万円。2019年度見込より2800万円増としました。被扶養者の特定健診対象者の拡大、消費税増の影響、ホームページ、広報誌等の外部委託化などのため、増額しています。

事務所費等は1億1630万円、2019年度予算に対して275万円減、2019年度の保険証の切替費用分を減額しています。

健康保険組合連合会に対する財政調整事業拠出金は8280万円、その他雑支出で695万円を計上しています。

また、事業所費以外の各項目の予算不足に備えて、4億195万円の予備費を計上しました。

介護保険勘定

収入・支出とも6億6900万円の予算です。2019年度予算に対して85万円減となっております。介護保険の保険料率は、将来の納付金増に備え、1.

7%の保険料率とします。新保険料率は4月支給の給与からとなります。

収入内訳

保険料収入は6億6900万円。2020年度は最近の動向を踏まえ、被保険者数(5510人)、平均報酬月額(43万8600円)とも2019年12月時の見込と変わらないものとして算出しています。

支出内訳

介護納付金は、2020年度は被保険者の総報酬額があまり増えないことを見込んだこと、過去年の精算等があり、6億5500万円となりました。

2021年度に納付金が増えることが予想されますので、介護保険料率のさらなる引き上げが将来必要となります。



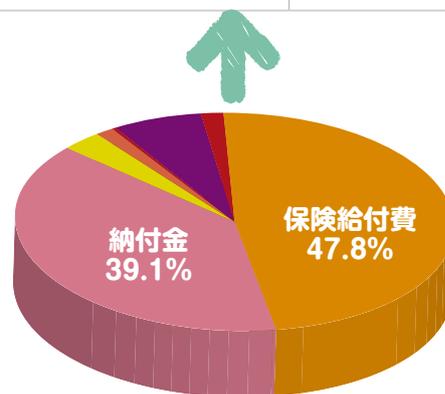
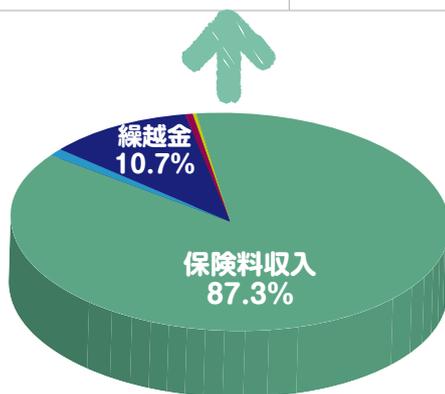
一般保険 勘定

被保険者数 10,150人
標準報酬月額 383,000円
標準賞与額 1,608,000円
平均年齢 41.27歳
扶養率 0.92人
前期高齢者加入率 1.76%

(単位：千円)

収入	
保険料収入	5,346,000
調整保険料収入	82,500
繰越金	652,509
国庫補助	5,603
健保連交付金	30,000
雑収入	6,150
合計	6,122,762

支出	
事務所費他	116,300
保険給付費	2,924,200
納付金	2,392,060
保健事業費	198,500
財政調整事業拠出金他	89,750
予備費	401,952
合計	6,122,762



介護保険 勘定

(単位：千円)

収入	
保険料収入	669,000
国庫補助金	1
合計	669,001

支出	
介護納付金	655,000
還付金・予備費	14,001
合計	669,001

2020年度 保健事業計画

健診事業

2020年度末年齢35歳以上の被保険者(社員)は、人間ドック・がん検診の費用補助を行っていただきます。また、年度末年齢35歳以上の被扶養者(家族)は、家族健診の補助を行っていただきます。

- 人間ドック半額補助
- 胃・大腸・乳房・子宮・肺・前立腺がん検診補助
- 家族健診補助(本人負担4,400円)
- 被保険者対象・精密検査費用の一部補助(胃3,000円・大腸4,000円)

サポート サービス事業

皆さまの健康に役立つ様々なサポートサービスを2020年度も引き続き実施いたします。ぜひ、ご利用ください。

- 電話医療相談
- 家庭用常備の斡旋
- メンタルサポート(電話・面談・WEB)
- 保健師による出張面談・健康セミナー

健康づくりの 支援

2018年度から「ニッパツグループ 健康宣言」を公表しています。当健保のデータに基づき、分析に沿った健康づくりのためのプログラムを実施しています。

- 健康支援アプリ kencom
- パーソナライズ化保健指導(希望事業所)

保健指導宣伝 事業

健康づくりに役立つ情報や、当健保からのお知らせを広報誌・ホームページにてお届けいたします。

- 広報誌・保健師だよりの発行
- ホームページ随時更新

スポーツクラブ 利用契約

スポーツクラブ ルネサンス(提携クラブ含む)と法人契約を締結しています。また、事業所が実施する健康づくり出張プログラムの半額補助も行っています。

※利用可能な施設などは、当健保のホームページをご確認ください。

社長 たちの

リレー
エッセイ
第5回

健康法

株式会社ジー・エル・ジー 鈴木社長



出勤時は本社の6階まで階段を上がっています

今まで運よく大病はしていませんが、健康診断の結果はぼつぼつとイエロー、レッド。産業医さん、かかりつけ医に毎回注意されながらも、なかなか改善できておりません。

わずかながら気を付けていることは、出勤時にニッパツ本社の6階まで階段を上がっていることです。そして、会社の「健康見える化プログラム」に参加していることと、Apple Watchのアクティビティという標準アプリケーションで、毎日どの程度動いているかを管理していることです。一日の目標値が決まられていて、数値が伸びないと「いつもならこの時間までにもっと動いていますよ。」などと激励されるので、なんとか日々の目標値をクリアすべく、足りないときはいやいやながらも、もう一度6階まで歩いて上がってみる、などしています。

Apple Watchは興味本位で購入したデジタルガジェットですが、今となっては目標が見える化しているために、他の腕時計をするのをためらうまでになりました。

次は、飲んだり食べたりした量を計測して、「これ以上は飲みすぎですよ。」などと言ってくれるアプリがリリースされると、さらに一步健康に近づけるかもしれません。でも他力本願ではいけませんね。現実を突きつけられるのは厳しいですが、まずは定期的に体組成計に乗って、プログラムのポイントを稼ぎたいと思います。

最後になりますが、ゴルフは年齢を問わずできるスポーツであり、練習場に行くだけでも、日常的に体を動かす習慣につながります。ニッパツグループのみなさまは社員証もしくは名刺を提示いただき「ニッパツグループです」とフロントで申し出ていただければ、打席料、夜間照明料を無料にしておりますので、ぜひリンクス新川崎（ジー・エル・ジー運営）をご利用ください！

株式会社スミハツ 増田社長

思えば健康に気を使い始めたのは40過ぎてからかな！ 実母は39歳、母方祖父は52歳、母方叔父二人は24歳、53歳とすべて癌で早逝。そのため、医者や知人にも「癌のDNAを引き継いでいるかもしれないから、健康診断、ドッグ検診は早めに受ける」とアドバイスを頂き、それからちょっとだけ健康気遣いをしようかな、と考え、実行しています。

40過ぎてから、時間が空いた週末には15kmのジョギングを、そのほかに時間の取れるウィークデイに腕立て&腹筋を各200回程度実施して汗かきを心掛け、ドッグ検診の数値が悪くならないようにと頑張っています。60過ぎの現在は2回/月のジョギング、8回/月程度の腕立て&腹筋を実施しています。

食事は野菜中心の食事に、毎晩のビールとハイボール、そしてビタミンB/Cの摂取が、スミハツでの単身赴任の友といったところです。

自身の健康ポリシーの寝る・食べる・汗かきの寝食汗（シン、ショク、カン）を基軸に延命に心掛けています。これから先も寝食汗を心がけ、ドッグ検診の数値と睨めっこしていきます。



時間が取れるときは15kmのジョギングや筋トレをしています

あるかつ みんなで歩活

— minnade arukatsu —

2020年春も
実施します!!

●エントリー期間：4/1～4/30 ●イベント期間：5/1～5/30

『みんなで歩活』とは、
同僚やご家族で参加できる
チーム戦のウォーキングイベントです

kencom
日本発条健康保険組合主催

前回参加者 **14万人**以上

あるかつ
みんなで歩活
— minnade arukatsu —

チーム歩活

45,365

100

8,000

6,512

2,151

チームを組んで、
歩数を競う!

イベント期間 **5.1-5.31**

エントリー期間 **4.1-4.30**

まだkencomに登録していない方
まずはkencomに登録!
アプリをダウンロード!

すでにkencomに登録している方
さっそく「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!

スマホや
パソコンから
気軽に仲間と楽しめる!

さっそく
エントリーしよう!

kencom に登録してない方
まずは kencom に登録!
アプリをダウンロード!

ケンコム 検索

kencom



2019年秋の歩活 結果

順位	事業所名/チーム名	チーム人数	チーム通算スコア
1	日発販売株式会社 えいほん	10	2,269,277
2	ニッパツフレックス株式会社 しんぴー組	10	2,246,223
3	特殊発條興業株式会社 チームホワイト	10	2,188,216

今回から、
チームスコアランキング
が採用されました

- ・1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアで順位を競います。
- ・1ユーザーあたり1日最大8,000スコア獲得可能です。

■えいほん

「1日8,000歩くらいは健康のために歩こうよ」という軽い気持ちではじめました。しかしランキングで3位に顔を出ようになってからは、だんだん熱が上がってきて、自分が足を引っ張るわけにはいかない、との変な使命感・一体感が生まれ、毎日全員が8,000歩をクリアするようになりました。楽しい歩活になりました。

■しんぴー組

- ・今回初めて歩活に参加しました。普段車で通る道も、歩きながらの景色は別世界。綺麗な夕日や星空が印象的でした。日頃の忙しさから抜け出し、ゆっくりとした時間が作れたことも、心身への良い影響が実感できました。また、歩活中はチームメンバーの歩数の多さに刺激を受け、応援コメントが励ましになり、目標歩数に向けて毎日頑張ることができました。今回このチームで参加でき、歩く事への意識も高まり、とても楽しい1ヶ月間でした。(40代女性)
- ・歩活に参加させていただき、日々4万歩弱も歩いていたとは自分自身驚きました。チーム皆で頑張った結果が準優勝という事で、とても嬉しく思います。(50代男性)

■チームホワイト

社内の健康促進を進めている管理本部のメンバーで結成したチームということもあり、結果を残せてホッとしています。今後も継続して歩活に参加することで、「健康への意識向上」と「健康な体作り」に繋げていけるように頑張ります!

TOP3
チームに感想を
いただきました



かかり方に注意!!

接骨院・整骨院

接骨院・整骨院で保険証を使えるのは外傷性が明らかなケガのときだけです

保険証が使えないのは…

1

身体の同じところを治療するのに、病院・診療所などの医療機関に行っているとき



接骨院・整骨院は医療機関ではありません、施術所となります。身体の同じところの治療のため、病院・診療所などの医療機関と接骨院・整骨院などの施術所の両方に行っている場合、保険証が使用できるのは、病院・診療所などの医療機関だけになります。

治療のため、病院・診療所などからの処方箋によって出された飲み薬・貼り薬がある場合も医師の治療中であるため、接骨院・整骨院などの施術所で保険証は使えません。

病院・診療所などで接骨院・整骨院の治療を勧められても、接骨院・整骨院などの施術に保険証が使えるとは限りません。

接骨院・整骨院で施術を受けるときに、病院・診療所などですでに治療を受けている場合は保険証を使用できないことを必ず伝えてください。

2

症状が慢性化している場合



明らかな外傷性のケガでも接骨院・整骨院などで長期間施術を受けた場合は、症状が慢性化したものとして保険証が使えなくなる場合があります。同様に、繰り返し身体の同じようなところの治療を受けている場合、症状が慢性化したものとして保険証が使えない場合があります。

※白紙の施術同意書、請求書への署名は絶対にしないようにお願いいたします。

※接骨院・整骨院などでの施術は、健康保険組合が「やむを得ない」と認めただけ保険証が使えます。



健康保険組合が保険証が使えない施術と判断した場合は、「不支給決定通知」を発行し、健保組合負担の7割分を施術所に支払わず、施術費の全額を皆様に負担していただくこととなります。

新任紹介

井澤 正明
(いざわ・まさあき)

趣味はカメラ。少しでも多く歩こうと昨年の秋から昼休みに食後の散歩をするようになりました。20分程度の散歩ですが、天気の良い日はとても気持ち良く、気分転換にもなります。皆さんも是非お試しあれ!

高橋 朋子
(たかはし・ともこ)

担当：保健事業
特技：手話

趣味はハイキング。昨年は、屋久島と白神山地へ行ってきました。私は運動全般苦手ですが、土曜日の午前中に都内近郊で開催している視覚障害者向け伴走の練習会に参加しています。一緒に走ってもいいかなと思われる方、連絡をお待ちしております。

【男女共通】 日本発条健康保険組合 ご加入の皆さまへ (15歳以上対象)
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内



第一印象は、 カラダから。

カラダを動かすと、
表情も輝き、第一印象もUP!

カラダが健康だと、ココロも充実！
自然と表情も輝いてきます。
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを！

会員プランは2つ。今ならお得に始められます!

4/4(土) ▶ 5/31(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 **8,580** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

手ぶらで通える!



・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込) **最大2ヶ月間**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 1 Day
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

入会するなら、今スグに!

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

らくらくWEB登録から



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

店舗の詳細はこちらから

ルネサンス 店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください 平日 / 10:00~17:30

03-5600-5399

※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方
●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

4月から保険証が新しく **緑色** になります

今皆さんが使っている保険証(黄色)は2020年3月31日が有効期限になっています。4月から使える保険証(緑色)を3月中に新しく発行します。

事業所から新しい保険証(緑色)を配りますので、引き換えに古い保険証(黄色)を事業所の健保組合担当の方に返却してください。ご協力お願いいたします。



新しい保険証には事業所名と有効期限が入っていません。保険証は**紛失や盗難**にあっても、クレジットカードのように利用を停止することができません。保険証の紛失、盗難には十分注意してください。

保険証の氏名表記は平成30年4月分より、JIS第1水準、第2水準文字のみの登録となっており、次のような**漢字の変換**をしています。
【例】高→高 崎→崎
※カタカナにさせていただく場合もあります。

任意継続被保険者の方は今お持ちの保険証を**引き続き**使用できます。任意継続の方の保険証は黄色のままになります。

2020年4月から
日本国内に住んでいる
ことが必要になります



2020年4月の健康保険法改正によって、被扶養者が健康保険組合に加入するには日本に住んでいる事が必要になります。

基本的には、対象の方が日本の住民票を持っているかどうかで判断しますが、外国に留学している学生・帯同家族などは例外となります。

外国人の方で、家族が帰国し住民票がなくなった方は、健康保険組合に加入することができませんので、被扶養者になっている家族の削除の申請をだしていただけるようお願いします。

2019年1月～12月の
医療費通知を発行します

昨年春発行の健保組合の広報誌でお知らせしましたが、2019年1月～12月の医療費通知を2020年4月下旬に発行する予定です。2019年1年間の医療費内容をご確認ください。

なお、医療費通知を使って医療費控除の申告をする際、医療費通知の金額と実際に自分で医療機関(病院、薬局など)で支払った金額が違う場合は、修正して申告してください。

医療費通知には健康保険組合からの給付金は載っていませんので、給付金を受け取った方は、給付金のお知らせの金額を医療費から差し引く必要があります。ご注意ください。

医療費控除の申告には領収書の添付は必要ありませんが、領収書は5年間保管することが必要ですので、保管しておいてください。

医療費控除に関する細かいご質問はお住まいの管轄税務署にお尋ねください。

