

2021年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- P2 大好評☆オンライン禁煙外来プログラム☆
- P4 年に一度の健診受けていますか？
- P5 2021年度の保健事業の変更について(予定)
- P6 令和3年4月以降発行の健康保険証に、「枝番」が追加されます
- P7 ラフォーレ倶楽部からのお知らせ/ダイワロイヤルホテル予約について
- P8 特例退職・任意継続保険料のご案内/クイズに答えて賞品GET!



阪急阪神健康保険組合

<http://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

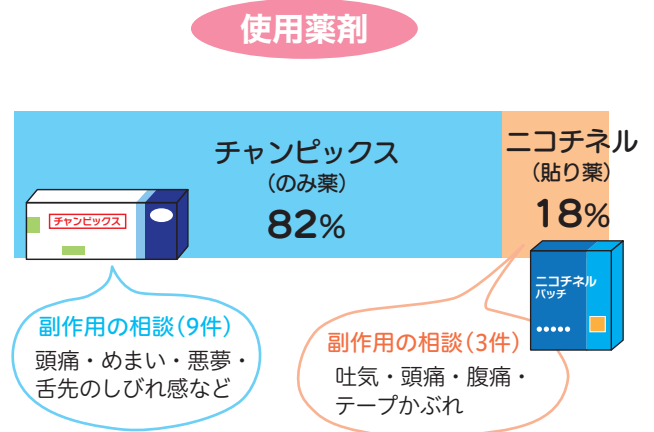
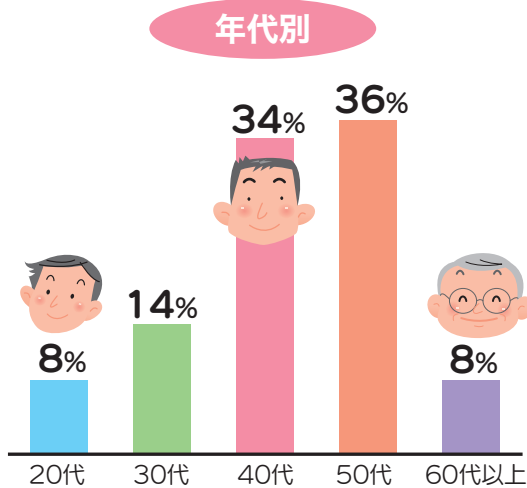
# 大好評☆オンライン禁煙外来プログラム☆

2020年9月より始まった「オンライン禁煙外来プログラム」。

大変好評を得ており、2020年12月末現在、**344人**の申し込みがあります。

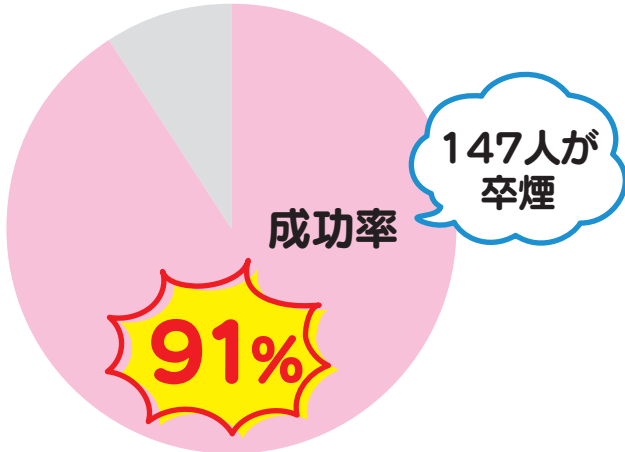
第3弾は募集人数をさらに増やして開始します。この機会に卒煙しましょう！

利用状況 申込者 344人

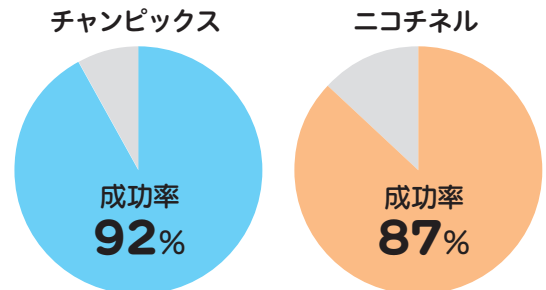


## 禁煙成功率

2020年12月末時点で投薬治療が終わった162人のうち...



## 使用薬剤別成功率



ニコチンパッチでも高い成功率です

## 「オンライン禁煙外来プログラム」

- 対象者** 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者
- 費用** 無料      **募集人数** 500人      **締切** 4月30日(金)
- 内容** アプリを使って2か月間に3回のオンライン診療  
その後6か月間のチャットによるサポート  
処方薬はチャンピックスかニコチネルTTS (ニコチンパッチ)



# オンライン禁煙プログラム 体験者インタビュー

禁煙者

M・Iさん(42歳)

所属

阪急阪神ホールディングス



## 喫煙してた頃

### 喫煙歴

20歳より22年間。  
1日1箱(20本)。  
特に寝る前の喫煙が  
一番美味しかった。

### 喫煙への思い

周りに迷惑をかけず、マナーを守ったらタバコを吸ってもいい。禁煙を勧められても、禁煙する気ゼロ。

## 禁煙しようと思ったきっかけ

禁煙セミナーを受けたこと！  
早目の禁煙で、影響がゼロになることや、飲み薬が合えば禁煙成功率が高いこと、吸いながら禁煙のチャレンジができることが分かり、軽い気持ちで禁煙にチャレンジ。上司に再三禁煙を勧められたことや、喫煙室がなくなったこともきっかけに。

妻の誕生日までにタバコを止めたい！



9月6日 オンラインの禁煙治療を受ける。  
チャンピックスを飲み始める。  
喫煙本数、喫煙欲求、喫煙時の味の変化なし。

9月8日 「なんとなく禁煙できるかも…」  
禁煙START →

寝る前になるとタバコを吸いたくなるが、家族の応援で我慢。

10月中旬 タバコを吸っている夢をよく見ていたが減ってくる。

現在 禁煙6か月☆卒業！

## 禁煙の経過

### 工夫したこと

- ・家族に宣言してSTART!
- ・通勤経路を変更
- ・コンビニ前はタバコの臭い(誘惑)があるため、通らないように。

### 身体の変化

- ・牛乳や白ご飯が美味しい。お刺身は生臭く感じることも。
- ・階段を上る際の息切れはしなくなった。
- ・体重が7~8kg増加。間食しなかったのが、飴やガムなど食べるようになった。

## 禁煙後



家族より

禁煙できて良かったね♡  
次はダイエットを頑張って!

### 禁煙をしてみて

今もタバコを吸いたい思いはありますが、ここまで頑張ってきたことが、無駄になるので禁煙を続けることができている。お店や町中で喫煙できる所が減っていて、時代が喫煙を求めていないことを感じます。自分できっかけを作って止めようと思うことが大事です!

# 年に一度の健診受けていますか？

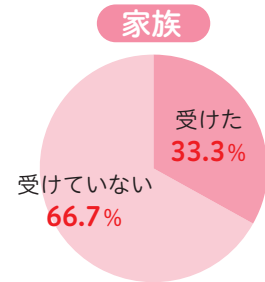
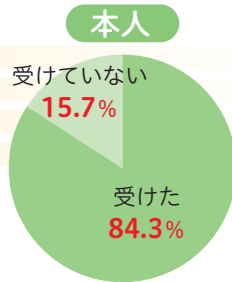
健康であるかどうか確認することが健診の目的です。  
とくに生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、  
毎年の健診結果を比べ、体の変化をみるのが大切です。



**だから、年に一度の健診受診。**

受診率は、  
**本人と家族**で大きなひらき

会社で健診を受けられる本人とは異なり、  
家族は受診率が伸び悩んでいます。



2019年度 阪急阪神健康保険組合特定健診受診者数

## パート先等で受診した健診結果を提出して、 QUOカード1,000円分をもらおう！※

※すべての要件を満たす必要があります。

### 対象者

- ❖年齢が40歳～74歳(2021年3月31日時点)の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者
- ❖当健康保険組合の**特定健康診査、ヘルスアップ健診、人間ドック**を受診していない方
- ❖2020年4月1日以降にパート先・かかりつけ医等で健診を受診した方

### 提出書類

**2020年4月1日～2021年3月31日受診分**について  
当健康保険組合まで郵送してください。

- ❖健診結果の写し      ❖問診票の写し  
ご提出いただいた結果票、問診票は返送できません。原本はお手元に保管してください。
- ❖健診結果報告書（本ページ下部のキトリ線以下をご提出ください）※コピー可

### 健診結果における必要な項目

- ❖健診を受診した日      ❖自覚症状      ❖他覚症状      ❖既往歴
- ❖検査項目（血圧、身長・体重・腹囲、肝機能、脂質、血糖、尿検査      ※血圧と身長・体重・腹囲はご自身で計測しても可）

### 提出期限

**2021年9月30日(木)必着**

※健診結果ご提出後は、2020年度の特定健康診査・ヘルスアップ健診・人間ドックを受診できません。



キトリ線

## 健診結果報告書

提出先：阪急阪神健康保険組合

保険証 記号・番号	-	フリガナ	
		受診者氏名	
QUOカード 送付先住所	〒	日中連絡先 (                      )                      -	



# 2021年度の保健事業の変更について(予定)

(詳細は事業実施時に別途ご案内いたします)

女性の検診の精度向上および検診機会の拡充を目的に次のとおり事業の変更を予定しています。

	新規事業	廃止事業
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"><li>● 指定医療機関での乳がん検診 (マンモグラフィー、乳房エコー) &lt;対象者：被保険者・被扶養配偶者&gt;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 乳がんバス検診 &lt;対象者：被保険者&gt;</li></ul>
子宮頸がん検診	<ul style="list-style-type: none"><li>● 指定医療機関での子宮頸がん検診 (細胞診、HPV検査) &lt;対象者：被保険者・被扶養配偶者&gt;</li><li>● 郵送による子宮頸がん検診 (自己採取型のHPV検査) &lt;対象者：被保険者・被扶養者&gt;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 郵送による子宮頸がん検査 (自己採取型の細胞診) &lt;対象者：被保険者・被扶養者&gt;</li></ul>

## トピックス

ヘルスアップ健診の自己負担額が無料に！

特定健診受診率アップを目的に、**2021年度は、自己負担を無料**で実施します。

	2021年度	2020年度まで
施設健診費用	健診、オプション検査 すべて <b>無料</b>	健診：1,000円 オプション検査：無料
巡回健診費用		健診：500円 オプション検査：無料

オプション検査…マンモグラフィー、乳房エコー、HPV検査、前立腺がん検査

ヘルスアップ健診って、一般的に会社で実施する健康診断項目が全部入っているって知ってました？



## 2021春「みんなで歩活」開催

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段の利用など、できる運動から始めましょう。

エントリー

2021年4月13日(火) 14:00～4月26日(月) 23:59

イベント期間

2021年4月27日(火) 0:00～5月31日(月) 23:59

※新型コロナウイルスの感染状況により、イベントが中止になる場合があります。

kencomからの案内をご確認ください。

# 令和3年4月以降発行の健康保険証に、「枝番」が追加されます

当健康保険組合の加入者（被保険者・被扶養者）には、当健康保険組合の健康保険証が交付されています。令和3年に全国的に導入されるオンライン資格確認システムにより、個人単位の識別が必要になるため、4月1日発行分（新規取得、扶養追加、再発行など）からの健康保険証には、「枝番」（個人を識別する2桁の番号）欄が追加になります。

なお、退職した場合は、退職翌日から当健康保険組合の健康保険証は使用できませんので、ご家族の分も含めてすみやかに健康保険証を返却してください。



<保険証裏面の変更はありません>

## 「枝番」追加のポイント

本人の番号は「00」、家族の番号は「01」、「02」…となります。

令和3年  
3月から

## 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

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療機関を受診することができます。

※カードリーダー未設定の医療機関では、健康保険証の提示が必要です。  
※マイナンバーを健康保険組合へ提出している必要があります。

健康保険証  
利用は  
ここから  
事前登録を

行政機関とのやり取りは自分専用サイト  
**マイナポータル**で！

### マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取ることができる自分専用サイト

マイナポータル  
サービスストップは  
こちら



### あなたの情報を手元で確認

行政機関などが保有するあなたの情報（世帯情報・税・社会保障等）を確認することができる

子育て・介護・引っ越し・そのほか  
さまざまな申請がオンラインで可能に  
自宅のパソコンやスマホで申請ができる

2021年秋～

健診結果、医療費情報、  
薬剤情報も確認が可能に！

## マイナンバーカードのお問い合わせ

マイナンバー  
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時

土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

マイナンバーカードの  
申請方法はこちら



## <法人会員制ホテル> ラフォーレ倶楽部からのお知らせ



マリオット系列ホテルを含むラフォーレ倶楽部のホテル・ゴルフ場を  
**阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、**  
**いつでもベストレート**でご利用いただけます。

2021 年度会員料金／素泊まり (定員利用時 1名様あたり／サービス料・消費税込)

マリオットホテル	5,000～16,000円
コートヤードホテル	
ラフォーレホテル	4,000～15,000円

- ◎ご利用のホテル・人数により料金は異なりますので、ご予約時にご確認ください。
- ◎朝食付、2食付もございます。
- ◎日程によりお食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。
- ※～3月31日泊までの料金は上記と異なりますので、お問合せください。



ラフォーレ倶楽部WEBサイト [www.laforet.co.jp](http://www.laforet.co.jp)

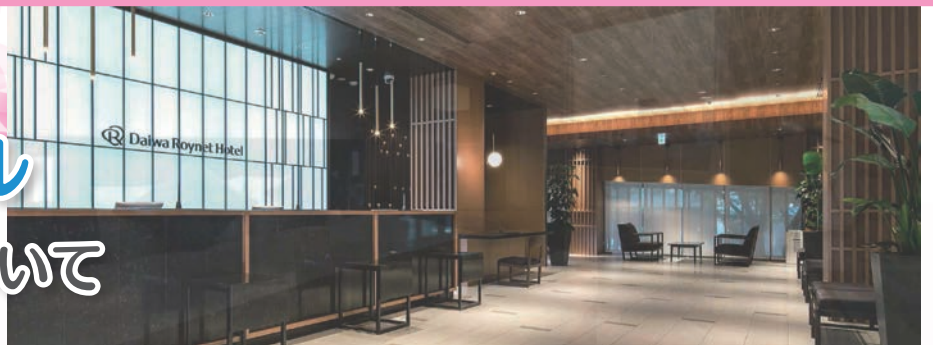
※WEB予約には利用者登録が必要です。

※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。  
 また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。

新型コロナウイルス  
 感染症への対策



## ダイワロイヤル ホテル予約について



当健康保険組合は、ダイワロイヤルホテルズと法人会員契約を結んでおり、法人会員専用サイトにログインし、WEBサイトで予約ができます。

2021年4月1日よりパスワードが変更となりますので、ご注意ください。

法人会員専用サイト <https://www.daiwaresort.jp/login/keiyaku/>



# 特例退職・任意継続保険料のご案内

**口座振替日 2021年3月29日(月)**

- ◆ 4月分保険料または前納保険料が引き落としされます。口座残高にご注意ください。
- ◆ 別途引き落とし手数料（121円）がかかります。

## ◆特例退職保険料のご案内◆

2021年度保険料が改定されます。金額については下記の表をご確認ください。

65歳未満				65歳以上			
	健康保険料	介護保険料	保険料合計		健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760円	4,320円	28,080円	毎月払い	23,760円	—	23,760円
半年前納	140,941円	25,626円	166,567円	半年前納	140,941円	—	140,941円
1年前納	279,144円	50,754円	329,898円	1年前納	279,144円	—	279,144円

※半年前納・1年前納の方で、75歳到達により後期高齢者医療制度へ移行される方は上記保険料と異なる場合があります。  
 ※年度途中で65歳到達の方は、到達月より保険料が変更となります。前納の方は計算の上、引き落としされます。

## ◆任意継続保険料のご案内◆

★2021年度の標準報酬月額上限額が410,000円から380,000円に改定になりました。該当する方には個人宛に通知を発送いたします。

## クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2021年3月26日(金)必着

### 応募コース

Q1 「オンライン禁煙外来プログラム」利用者の現状の禁煙成功率は次のどれでしょうか？

- ①91% ②83% ③34%

Q2 2021年度の保健事業のうち、新規事業は次のどれでしょうか？

- ①乳がんバス検診  
 ②指定医療機関での乳がん検診  
 ③郵送による子宮頸がん検査

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね!

①～⑦の必要事項をご記入の上、メールか郵送でご応募ください。

- ①氏名 ②掲載用ペンネーム ③住所・電話番号 ④保険証の記号・番号  
 ⑤クイズの答え ⑥応募コース(いずれか1つのみ) ⑦ご意見・ご感想



**Aコース**  
 fitbit inspire 2  
 3名様



**Bコース**  
 ルルド  
 ソニック  
 ヘッドスパ  
 5名様

**Cコース**  
 Panasonic  
 音波振動歯ブラシ  
 ポケットドルツ  
 5名様



### メールの場合

件名に「けんぽクイズ」と入力して  
 メールアドレスに送信してください。



### 郵送の場合

下記住所「けんぽクイズ」係まで送付ください。  
 <応募先住所>  
 〒530-8389 大阪市北区芝田1丁目16番1号  
 阪急阪神健康保険組合「けんぽクイズ」係

※このご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。※当選者は健保ホームページで4月上旬に発表予定です。

## 編集後記

今回オンライン禁煙プログラムの体験者様にお話をお伺いすることができました。私個人的には禁煙することで味覚が敏感になるとは知らなかったのでも驚きました！その他にも体験者様ならではの話が満載ですのでぜひチェックしてみてください。インタビューにご協力いただきましたM様この度は貴重なお話ありがとうございました！