

2020年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- P2 「望まない受動喫煙」をなくそう!
- P3 RIZAPプレミアム法人会員に加入しました
阪急阪神・JALコラボ 箕面の山クリーンハイキング
- P4 高額療養費(付加金)の自動給付対象者を変更します
- P5 「保険証」は正しく使用して、大切に保管しましょう
- P6 健診を受けていないご家族はいませんか?
ヘルスアップ健診のご案内
- P7 ラフォーレ倶楽部/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/>

「望まない受動喫煙」をなくそう!

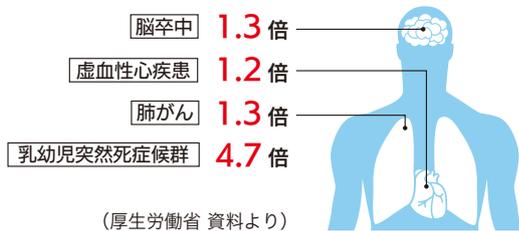
健康増進法の改正により、受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

受動喫煙の実情

受動喫煙による健康被害

年間約15,000人が受動喫煙により死亡しているほか、受動喫煙にかかわる医療費は年間約3,200億円ともいわれています。

▶受動喫煙を受けている人は病気になるリスクが高い



受動喫煙が原因で死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,014人

肺がん
2,484人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
73人

虚血性心疾患
4,459人

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書



国民の8割以上は非喫煙者

喫煙率は徐々に減少しており非喫煙者は82%になっています。国では2022年までに喫煙率を12%にすることを目標に掲げています。



2020年4月から、原則屋内禁煙に!

ルール①

多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

敷地内は原則禁煙(屋内は完全禁煙) (2019年7月~)

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

ルール②

喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

〔標識例〕



ルール③

20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に

20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア(屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備)に立ち入ることは禁止です。



※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

今後、喫煙できる場所はさらに限られていきます。
たばこを吸っている人は、この機会に禁煙してみてもいいかもしれません。

RIZAP



阪急阪神健康保険組合

プレミアム法人会員に 加入しました

無料体験モニターを
レポートします!

当健康保険組合では2019年10月より、(株)RIZAP プレミアム法人会員に加入し、みなさまがRIZAPスタジオを利用する際、特典が受けられるようになりました。

入会金(5万円)無料やコース契約料が20%オフになるなど、大変オトクな特典内容となっております。やせることで見目はもとより、健診の数値も改善が見込めます。詳しくはQRコードより健保ホームページをご覧ください。

また、法人会員加入を記念し、RIZAPスタジオのメニューを無料体験いただけるモニターを募集したところ、想定を上回るご応募をいただきました。8週間のメニューでどれだけ効果が得られるかをレポートしたいと思います!



モニター当選者

氏名 益重 拓馬さん(28歳)

所属 阪急阪神百貨店
(阪急アクトフォー出向)



RIZAP担当者より説明を受ける益重さん

業務が終わる時間が遅く、それからの夕食となり入社時よりかなり太ってしまいました。子どもが生まれたばかりで、カッコいい父親の姿を見せるために応募しました



2020年1月からRIZAPスタジオに通うこととなった益重さんの変化のほどは、「けんぽ」2020年秋号にてご紹介いたします!ご期待ください!



「みんなで歩活2019秋」イベント

箕面の山 クリーンハイキング

「みんなで歩活2019秋」の開催に合わせ、2019年11月10日(日)「箕面市認定NPO 箕面の山パトロール隊」ご協力のもと、JALグループと共同でクリーンハイキングを開催しました。当日は約40名の方にご参加いただき、阪急箕面駅から聖天展望台、望海展望台、龍安寺広場を経て、箕面大滝を巡る約10kmのコースを歩きながら、清掃活動を行いました。

車道に面した急斜面を中心に約40kgものゴミを回収することができ、参加者のみなさんも非常に驚いていました。懇親会ではチーム対抗のゲーム等で盛り上がり、社員同士の交流を深めました。



5月開催の「みんなで歩活2020春」も、ぜひ、ご参加ください。

2020年4月診療分から

高額療養費(付加金)の 自動給付対象者を変更します

現在、当健康保険組合の高額療養費(付加金)の自動給付対象者は、15歳(中学生除く)から65歳未満と、65歳以上の一般被保険者となっていますが、昨今の状況変化により、2020年4月診療分から自動給付の対象者を下記のとおり変更します。

また、70歳以上かつ、基準日(7月31日)時点の所得区分が一般または低所得に該当し、8月から翌年7月までの外来累計額が144,000円を上回った場合に給付する外来年間合算も自動給付になりますので、今後は申請不要です。

なお、外来年間合算の高額療養費は、毎年2月に支給します。

変更前 (2020年3月診療分まで)

○…申請不要(自動給付) ●…申請要

		中学校卒業 年度末まで	15歳(中学生除く) ~65歳未満	65歳以上 ※
被保険者	一般	—	○	○
	任意継続・特例退職	—	○	●
被扶養者	一般	●	○	●
	任意継続・特例退職	●	○	●

※ 誕生日は含みません。ただし、1日生まれの方は誕生日から申請が必要となります。

変更後 (2020年4月診療分から)

○…申請不要(自動給付) ●…申請要

		中学校卒業 年度末まで	15歳(中学生除く)以上
被保険者	一般	—	○
	任意継続・特例退職	—	○
被扶養者	一般	●	○
	任意継続・特例退職	●	○

お願い

15歳(中学生除く)以上で、医療費助成を受給されている方は、受給者証等の写しを事業所経由(任意継続・特例退職は、健康保険組合に郵送)でご提出ください。

ただし、すでに受給者証等の写しをご提出済の方で受給内容に変更がない場合は、提出不要です。

春は異動が多い季節です。

「保険証」は正しく使用して、大切に保管しましょう

被保険者の資格を取得したり、被扶養者の認定を受けると、当健康保険組合の加入者であることの証明として「保険証」が交付されます。医療機関にかかるとき、保険証を提出すれば、医療費の自己負担分を支払うだけで必要な治療を受けることができます。

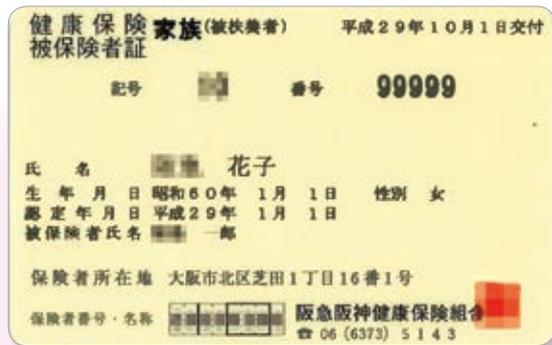
大切に保管しましょう

保険証は受診のとき必要になる非常に大切なものです。保管には十分気をつけましょう。

！こんなことにご注意ください

- 保険証が届いたら、記載事項に誤りがないかを確認してください。
- 保険証の記載事項は、住所欄を除いて自分では変更できません。
- 保険証の記載事項に変更が生じたら、すみやかに健康保険組合に届け出てください。
- 万が一、紛失した場合は、すみやかに健康保険組合に届け出てください。
- 保険証の不正使用や貸し借りは厳禁です。

▼表面



▼裏面

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で提示してください。

住所

備考

※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。
(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)

【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・臓器】

(特記欄)
署名年月日: 年 月 日
本人署名(自筆): _____ 家族署名(自筆): _____

臓器の移植に関する法律の改正に伴い、保険証の裏面に「臓器提供に関する意思表示欄」を設けています。臓器移植についての詳細は、日本臓器移植ネットワークのホームページをご覧ください。

URL
<http://www.jotnw.or.jp/>

こんなときは保険証の返却をお願いします

会社を退職したとき

保険証が使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。本人と家族の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

ご家族(被扶養者)が扶養からはずれたとき

扶養する家族が就職したり、収入増で扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者(異動)届とともに、対象者の保険証を会社に返却してください。

特退・任継の資格がなくなったとき

就職先で健康保険に加入したり、任意継続加入者は2年間の期間を満了したなど、資格がなくなったときは保険証は使用できませんので、返却してください。

75歳になったとき

75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に加入します。本人が75歳になったときは、扶養する家族も一緒に資格がなくなりますので、保険証は返却してください。

被保険者証の再交付手数料について

被保険者証の再交付をされる際に振り込みいただいた手数料は、いかなる理由(振り込み後に見つかった、多額振り込んだ等)があっても返金できません。紛失の際は今一度お確かめの上、お振り込みください。

健診を受けていないご家族はいませんか?

もし、健診を受けていないご家族がいたら「今年度の健診は?」と背中を押してください。

年1回、健康保険組合の健診を受けましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよね。しかし、健診を受けないままですと、知らないうちに“病気の芽”が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を“芽”のうちに摘むチャンスを逃さない手はありません。

平均寿命と健康寿命との差が女性では12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で男性8.84年、女性12.35年もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差（平成28年）



出典：第111回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料



ヘルスアップ健診のご案内

検査項目 身体測定等、胸部検査、尿検査、血液検査等

対象者 40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者

施設健診

費用 1,000円 (13,500円相当)

STEP1 健診機関を選ぶ

STEP2 健診機関に直接電話して予約する
6月に送付した「健診機関リスト」をご確認ください。

STEP3 受診券を申し込む

(<https://www.kenkobox.jp/>)
右記QRコードより初回登録を行い、受診券を発行してください。



巡回健診

費用 500円 (10,000円相当)

STEP1 会場・日程を選ぶ

STEP2 予約する

(<https://www.kenkobox.jp/>)
右記QRコードより初回登録を行い、検索・予約してください。



詳細は、2019年6月に送付した「施設・巡回健診のご案内(2019年度)」をご確認ください。

法人会員制倶楽部 **ラフォーレ倶楽部**



阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、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をお得な会員料金でご利用いただけます。

ゴールデンウィークのご予約受付中
ご予約はお早めに!

● 2020 年度料金 (2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日泊)



マリオットホテル 素泊まり **5,000円～**

【対象ホテル】伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢
琵琶湖・南紀白浜



コートヤード・バイマリオットホテル 素泊まり **5,000円～**

【対象ホテル】白馬



ラフォーレホテル 素泊まり **4,200円～**

【対象ホテル】那須・箱根強羅・伊東・修善寺
※蔵王：クローズ中

◎ご利用のホテル・人数により料金は異なります。◎朝食付、2食付もごございます。
◎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。



ラフォーレ倶楽部は いつでもベストレート

【料金例】3月に南紀白浜マリオットホテル(スーパリアルーム)にご宿泊の場合 ※2020.1時点

1泊2食/大人 一般料金

21,450～40,150円

➡ **会員料金 17,000～23,900円**

※本誌記載の料金は法人契約によるラフォーレ倶楽部会員料金です。

ご予約・ホテル情報はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ www.laforet.co.jp

※WEB予約には利用者登録が必要です。

ダイワロイヤルホテル予約について

当健保組合は、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。

2020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 2020年3月27日(金)

- ◆ 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★

2020年度保険料は、前年度保険料から変更はありません。

65歳未満

	健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760 円	4,080 円	27,840 円
半年前納	140,941 円	24,202 円	165,143 円
1年前納	279,144 円	47,934 円	327,078 円

65歳以上

	健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760 円	—	23,760 円
半年前納	140,941 円	—	140,941 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、到達日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★

2020年度保険料は、前年度保険料から変更はありません。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2020年3月23日(月)必着

応募コース

ラフォーレペア宿泊チケット (各コースペア1組様)

- Aコース** 南紀白浜マリオットホテル
- Bコース** 琵琶湖マリオットホテル
- Cコース** 伊豆マリオットホテル



Q1 保険証の記載事項で変更できるのは下記の
 ①A②Bのどちらでしょうか。アルファベット
 でお答えください。

- ①A住所欄 ②B事業所名称

Q2 女性の平均寿命と健康寿命の差は下記の①A
 ②B③Cのどれでしょうか。アルファベットで
 お答えください。

- ①A5.13年 ②B8.84年 ③C12.35年

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今後特集してほしいこと、または、ご感想

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

早いもので、年度末の3月となりました。1年があっという間に過ぎ、皆様も日々お忙しいと思いますが、健保としては少しでも皆様の健康増進に役立てるよう広報誌「けんぽ」を発行しております。歩活やRIZAPなども利用して、体を動かしリフレッシュしましょう!