

マイナンバーカードの健康保険証利用登録はお済みですか？

健康保険証利用登録はこちら！

マイナポータル
https://myna.go.jp/
html/hokenshoriyou_top.html



マイナンバーカード取得はこちら！

マイナンバーカード総合サイト
https://www.kojinbango-card.go.jp/



マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていれば、かかった医療費の確認や医療費控除の手続きがマイナポータルで簡単にできます。

ご登録がまだの方は、今すぐこちらからご登録ください！
公金受取口座の登録もお忘れなく。

マイナンバーカードの健康保険証利用には、「健康保険証利用登録」「自身のデータがオンライン資格確認等システムへ登録されていること」が必要です。

上記が正しく完了しているかは、マイナポータルで確認できます。

※医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録手続きをした場合も、マイナポータルで確認できます。

注意

マイナンバーの再発行などで番号が変わった方は、必ず事業所へ連絡・届出をしてください

がん検診・歯科検診を受けましょう

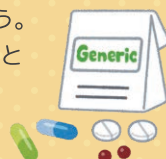
国は5つのがん検診（胃・大腸・肺・乳房・子宮頸部）や定期的な歯科検診を推奨しています。

各種助成を受けられますので、詳しくは各自治体窓口へお尋ねください。

ジェネリック医薬品で医療費を節減

積極的に利用して医療費を節減しましょう。

医師や薬剤師に「ジェネリックにしたい」とお伝えください。



産前産後・育児休業中は保険料が免除されます

産前産後休業・育児休業等期間中（出生時育児休業（産後/パパ育休）中も含む）は、申し出により保険料が免除されます。保険料の免除を受けても健康保険の給付は通常どおり受けられますので、詳しくは会社のご担当者様へお申し出ください。

けんぽれんあいち健康ウォークWeb版への

ご参加ありがとうございました！

今年5月に開催した「けんぽれんあいち健康ウォークWeb版」には、初開催にもかかわらず多くの方がご参加くださいました。ありがとうございました。

達成賞を獲得された方にはQUOカードを贈呈いたしました。

次回もぜひご参加ください！

参加者数 ▶▶▶ 218名

達成賞 ▶▶▶▶ 176名

ご参加くださった皆様のご感想

- ランキングが表示されるので励みになりました！
- 職場でチームを組んで取り組みました。一人で参加するより頑張れました。楽しかったです。

申請書類について

健保組合の各種申請書類はフジパンノーツ社内掲示板▶健康保険組合に掲載しています。各自ご確認のうえ、ご利用ください。

個人情報の取り扱いについて

私たちは個人情報を大切に取扱っています。健康保険組合では、個人情報保護法に基づき、加入者個人に関する情報について適切な安全措置を講ずることにより個人情報保護を徹底していきます。なお、健診（特定健診）の結果の個人情報（電話番号等含む）は事業主と共同利用します。（公告 フジパンノーツ社内掲示板▶健康保険組合▶個人情報保護管理規程等参照）

健康保険に関するお問い合わせは…

フジパングループ健康保険組合 名古屋市瑞穂区松園町2-32-1 TEL 052-831-3385 FAX 052-962-5830

2023 No.32 秋季



健保だより



フジパングループ健康保険組合



2022年度

健康保険組合収入支出決算が承認されました

2023年9月19日に当健保組合の組合会が開催され、2022年度の決算が承認されました。

2022年度決算は収入総額40億83百万円、支出総額35億54百万円となり、収入支出差引額は5億29百万円となりました。

当健保組合では、今年度も、病気の予防や健康づくりなど、医療費の伸びを抑えるための事業を実施し、より効果的・効率的な運営に努めてまいります。皆様におかれましても、健康の維持・増進を心がけ、医療費節減にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

フジパングループ健康保険組合 2022年度 収入支出決算概要



健康保険

	科 目			決算額(千円)	割 合
収入	保 険 料			3,840,106	94.0%
	繰 入 金			150,000	3.7%
	そ の 他			92,484	2.3%
	合 計			4,082,590	100%
	科 目			決算額(千円)	割 合
支出	事 務 費			50,191	1.4%
	保 険 給 付 費			2,072,695	58.3%
	前 期 高 齢 者 納 付 金			475,818	13.4%
	後 期 高 齢 者 支 援 金			834,501	23.5%
	病 床 転 換 支 援 金			3	—
	保 健 事 業 費			64,183	1.8%
	そ の 他			56,275	1.6%
	合 計			3,553,666	100%

基礎となった数値

（3月末現在数）

- 被保険者数
男 6,129人／女 4,784人
計 10,913人
- 被保険者1人当たり扶養率
0.39人
- 平均年齢
男 40.84歳／女 41.61歳
男女平均 41.18歳
- 平均標準報酬月額
273,690円
- 一般保険料率
95.0%
うち被保険者負担 47.5%

介護保険	収入			
	科 目		決算額(千円)	割 合
	介 護 保 険 収 入		303,117	85.8%
	繰 入 金		50,000	14.2%
	合 計		353,117	100%
支出	支出			
	科 目		決算額(千円)	割 合
	介 護 納 付 金		337,384	100%
	介 護 保 険 料 還 付 金		65	—
	合 計		337,449	100%

基礎となった数値

（3月末現在数）

- 介護保険
第2号被保険者数
5,822人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数
4,994人
- 平均標準報酬月額
294,161円
- 介護保険料率
15.0%
うち被保険者負担 7.0%

端数処理の関係で合計が合わない場合があります。



2023年度 秋以降の保健事業



秋以降も、皆様一人ひとりの体調や環境に寄り添った保健事業を展開してまいります。
健康づくりと医療費の節減にお役立てください。

1 特定保健指導 未来の健康を守るために！

対象者にご案内をお送りします。届いたら必ず受けてください！

健診（特定健診）の結果から、指導対象となる方を抽出し、ご案内します。

▶ 特定保健指導の流れ

初回面接

健診結果の説明を受け、改善すべき点を明確にし、食生活や運動面の改善計画を立てる。

電話やメールなどで継続的な支援を受けながら改善に取り組む（動機付け支援は初回面接後、各自で実践）。

3ヵ月以上経過後

目標が達成されたか、からだや生活習慣に変化が見られたか、などの確認を受ける。

例えばこんな目標を立てる

- 体重を3ヵ月で4kg減らす！
- 血圧を正常値まで下げる！

具体的に取り組む

- 通勤を徒歩にする
- 食事は野菜から食べる
- 減塩のため、めん類の汁は残す

健康状態が改善し 病気のリスクが減る！

- 4kgの減量に成功 ● 血圧が正常値に
- 血糖値やコレステロール値も改善

特定保健指導を受けないと…

特定保健指導は国の制度です。実施率が低い健康保険組合には、国への納付金を増額しなければならないというペナルティが課せられます。つまり、皆様が特定健診・特定保健指導を受けないと、病気の発症・重症化によって医療費がかさむだけでなく、皆様と会社から納めていただく大切な保険料から拠出する納付金がますます増大して健保財政が圧迫され、やがて保険料率の引き上げにつながるかもしれません。

ご案内が届いた皆様は、必ず特定保健指導を受けてください！

2 生活習慣改善冊子の配付



あなたに合わせた健康情報

対象 40歳以上の被保険者

3 重症化予防事業・生活習慣病予防事業

皆様とご家族の健康をサポート

対象 40歳～74歳の被保険者・被扶養者

4 つよい子になるぞ!! キャンペーン2023



キャンペーン期間

2023年10月1日(日)～12月31日(日)
(3ヵ月間)

お子さまと楽しく健康づくり！

対象 2023年度に満3歳～満6歳になるお子さま

キャンペーン後にアンケートの回答を事務局に送ると、もれなくプレゼントがもらえます。

5 インフルエンザワクチン接種補助

対象 被保険者・被扶養者(未就学児のみ)

当健保組合からの補助

いずれも1人当たり2,500円(年1回、10月～12月に接種された方)



6 泡ハンドソープ・ミニタオル・読む「トイレで医学」(トイレットペーパー)配付

対象

未就学児のお子さまをもつ被保険者



7 家庭用常備薬の斡旋

当健保組合からの補助 3割(春と秋)

申込はこちら▶



URL

<https://kamiyamaweb.com/ndc/>



お悩み、お電話でご相談ください



ファミリー健康相談

TEL

0120-929-041

無料

9月26日

参加登録
スタート!!

大好評の第5回！まだの方もぜひご参加ください！

マイヘルスアップキャンペーン

無理なく楽しく健康習慣を身につけよう

マイヘルスアップ キャンペーン

毎回恒例の「MY HEALTH UP CAMPAIGN」。

皆様の健康づくりをサポートするため、今年も開催いたします！

簡単な24種類の健康目標から2コースを選び、

PCやスマートフォンで実行したかどうかを記録していくだけ。

2ヵ月間継続すれば、自然と健康的な習慣が身につく、QUOカードももらえます。



第5回 マイヘルスアップキャンペーン概要

日程

登録期間 2023年 9月26日(火)～10月15日(日)

実施期間 2023年10月16日(月)～12月15日(金)の 2ヵ月間

対象者

フジパングループ健康保険組合の被保険者

参加方法

参加登録期間中に

PC

<https://mhup.healthlog.jp/fujipan/healthup/gate/top>
フジパンノーツ社内掲示板▶健康保険組合にアクセスし、「参加登録はこちら」をクリックして、案内に沿って参加登録をしてください。

スマートフォン

こちらから▶



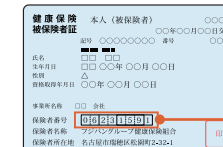
達成できたら
難易度に応じた
金額の
QUOカードを
プレゼント！



登録に必要なものは
たったこれだけ！

① ユーザー名
(メールアドレス)

② パスワード



登録時に必要となるパスワードは
こちらの数字です
06231591

以下の23種類の中から2コースを選び、「できた」「できなかった」を毎日記録するだけ！

食生活編

- ① LOVEベジタブルコース ☆
- ② お控えなすって! 塩コース ☆☆☆
- ③ 飲み物は無糖コース ☆
- ④ おやつは我慢コース ☆☆☆
- ⑤ 腹8分目がベストコース ☆☆☆
- ⑥ 腸内環境を整えようコース ☆
- ⑦ 寝る前は食べないコース ☆

運動編

- ⑧ 毎日、ラジオ体操コース ☆☆☆
- ⑨ 毎日、8000歩コース ☆☆☆
- ⑩ 階段を使おうコース ☆☆☆
- ⑪ 一駅分歩こうコース ☆☆☆
- ⑫ 腰痛・肩こり改善コース ☆☆☆
- ⑬ 15分deストレッチコース ☆☆☆
- ⑭ 筋トレで筋力UPコース ☆☆☆
- ⑮ 呼吸と姿勢改善コース ☆

日常生活編

- ⑯ タバコよ、さらばコース ☆☆☆
- ⑰ 飲むなら適量コース ☆☆☆
- ⑱ 歯を大切にコース ☆☆☆
- ⑲ 毎日、測定コース ☆
- ⑳ 就寝1時間前はPC、スマホなどは見ないコース ☆☆☆
- ㉑ いい湯だな～コース ☆
- ㉒ 自分だけのリラックスタイムコース ☆
- ㉓ 6時間寝たろうコース ☆

難易度 ☆…やさしい ☆☆…ふつう ☆☆☆…大変かも?

〈お問い合わせ〉フジパングループ健康保険組合 TEL 052-831-3385 (平日9:00～12:00/13:00～17:00)

「被扶養者資格調査(検認)」に ご協力ください

被扶養者として健康保険組合に認定されている人が、引き続きその資格があるかどうかを確認するための「被扶養者資格調査(検認)」を実施しております。

この調査は健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づき毎年行うものとされています。

今年度から、皆様のご負担軽減のため、マイナンバー制度の情報連携に基づきあらかじめ所得情報を確認させていただいたうえで、情報が確認できなかった方や、追加書類が必要な方のみに書類のご提出をお願いすることといたしました。

対象となられた方にはお手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



調査対象者

令和5年1月1日までに当健康保険組合の被扶養者の資格認定を受けている方で、マイナンバーの情報連携において必要情報が確認できなかった方・追加確認が必要な方

提出書類

- 健康保険被扶養者現況届
- 健康保険被扶養者現況届に記載された必要書類

詳しくは、対象となられた方にお届けするご案内をご覧ください。

提出期限

令和5年10月13日(金)

提出先

会社の総務ご担当者様(郵送不可)

ご注意ください!

- 提出期限までにご提出いただけない場合、令和5年1月1日にさかのぼって被扶養者資格を失います。
- 調査の結果、被扶養者資格から外れていると判断された方は被扶養者資格削除の手続きが必要となります。

どうして被扶養者の資格を確認するのですか?

被扶養者の皆様に対する給付や保健事業の費用は、被保険者の皆様と事業主からの大切な保険料で賄われています。

資格を満たさなくなった方が不適切に被扶養者のままでいると、健康保険組合の財政を圧迫して適正な支出の妨げとなるうえ、やがては保険料率の引き上げにつながり、皆様の負担増を強いることになるかもしれません。

大切な保険料を正しく使うため、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ

フジパングループ健康保険組合現況調査専用コールセンター

通話料
無料

TEL 0120-224-776

平日

9:00~12:00/
13:00~17:00

本調査は株式会社 法研中部に委託し、適切な管理および監督を行います。

「共同扶養確認調査」に ご協力ください

当健康保険組合では、厚生労働省の通知に基づき「共同扶養確認調査」を実施しております。

双方に収入があってお子さまを共同で扶養するご夫婦は、そのお子さまを「年間収入の多いほう」が加入する健康保険の被扶養者として定められています。

そのため、配偶者の方の収入を確認させていただきますので、対象となられた方は必要書類のご提出にご協力くださいますようお願いいたします。



調査対象者

以下の2点に該当する被扶養者の方

- ① 配偶者(内縁含む)が当健康保険組合の被扶養者ではない
- ② お子さまが令和5年6月20日以前から当健康保険組合の被扶養者である

提出書類

- 共同扶養についての確認書
- 配偶者の収入が確認できる書類

詳しくは、対象となられた方にお届けするご案内をご覧ください。

提出期限

令和5年10月13日(金)

提出先

会社の総務ご担当者様(郵送不可)

ご注意ください!

- 提出期限までにご提出いただけない場合、お子さまを引き続き被扶養者として認定できない場合があります。
- 調査の結果、扶養の異動が必要と判断された方には、別途ご案内を差し上げます。

「年間収入」とは 何を指すのですか?

過去・現時点・将来の収入等を総じて今後1年間の収入として見込んだものを判断の対象とします。

また、ご夫婦の収入の差額が年間収入の多いほうの1割未満の場合は、そのお子さまは「主として生計を維持する」方の被扶養者としてとなります。



お問い合わせ

フジパングループ健康保険組合現況調査専用コールセンター

通話料
無料

TEL 0120-224-776

平日

9:00~12:00/
13:00~17:00

本調査は株式会社 法研中部に委託し、適切な管理および監督を行います。