

秋・冬の イベント紹介

Pep Up
ログイン
メールアドレス
変更等はこちら



10月:健康チャレンジ活動

イベント詳細は登録メールに配信予定!



【実施時期】10月1日～10月31日

【対象者】被保険者のみ(任意継続・家族は対象外)

【内容】食事、運動、喫煙、飲酒、歯の項目から2つ項目を選択

【達成とポイント付与】

31日中20日以上実施できたら最大500ポイント付与

【注意点】「参加する」をクリックしてエントリーを行う

1月:体重測定チャレンジ

【実施時期】1月17日～2月15日

【対象者】Pep Up登録者全員

【内容】期間中、体重測定を行う

【達成とポイント付与】

30日中20日以上体重記録ができれば
500ポイント付与

【注意点】「参加する」をクリックしてエントリーを行う



けんぽだより



もくじ

P1.....神鋼健保組合の財政 2022年度決算報告

P2～4....インフルエンザ予防接種費用補助金要項・申請書等

P5.....2024年秋 マイナ保険証にかわります

P6.....労働災害には健康保険は使えません!

P7.....2023年度被扶養者現況確認(検認)についてのお知らせ
らせ/任意継続被保険者制度についてのお知らせ

P8.....「職場の健康づくり」募集! / 常備薬斡旋方法の
変更について / 契約保養所

P9～10...保健師の部屋によこそ / 飲酒習慣を見直すとき
の工夫

P11.....Pep Upイベント情報

2022年度 決算

7月13日に開催された組合会で、神鋼健保組合の2022年度決算が承認されました。

2022年度の決算は7年ぶりに黒字となりましたが、厳しい財政状況は続きます。
 厳しい財政状況を改善するためにも、各人の予防活動による医療費の抑制が必要です。
 健康増進WebサービスPep Upを活用して健康な身体づくりに積極的にチャレンジしましょう。

健康保険

基礎数値

被保険者数.....29,067人
 平均標準報酬月額.....404,797円
 平均総標準賞与額.....1,767,600円
 保険料率.....89/1000
 (被保険者 35.5/1000)
 (事業主 53.5/1000)

保険給付費

業務外で発生した病気・けが、または出産・死亡の場合に医療を提供したり、定められた各種の給付金の費用です。



健康管理事業費

胃ガン、インフルエンザ、大腸ガン、婦人科検診など、みなさんの「健康の保持・増進」を目的とした事業のための費用です。



支出

90.8億円 (53%)

納付金

高齢者等の医療費をまかなうために拠出する費用です。



納付金 68.6億円 (40%)

- 契約保養所 宮繕費 0.5億円
- 財政調整費 事業拠出金 2.5億円
- その他 3.6億円

保険料収入

当健保組合の収入の大部分は、みなさんと事業主が毎月納付されている保険料です。

保険料収入 170.2億円

- 財政調整事業交付金 1.8億円
- その他(雑収入など) 1.2億円

介護保険

基礎数値

介護保険料第2号被保険者数...14,025人
 平均標準報酬月額.....466,254円
 平均総標準賞与額.....2,319,556円
 (被保険者 9.5/1000)
 (事業主 9.5/1000)

収入

介護保険料収入 21.1億円

支出

介護納付金他 18.2億円



決算額

・収入総額.....173.23億円
 ・経常収入総額.....168.88億円
 ・支出総額.....170.92億円
 ・経常支出総額.....168.43億円
 ・収入支出差引額.....2.31億円
 ・経常収支差引額.....0.45億円

2023年度インフルエンザ予防接種補助金概要

対象者

当健保組合加入者※接種日時時点で当健保組合に加入している方
 (当健保組合の健康保険証を持っている方になります。税法上の扶養者とは異なりますのでご注意ください。)

接種期間

2023年10月1日～2024年2月29日

申請締切

2024年3月10日必着

締切日以降は受付
 できません！！

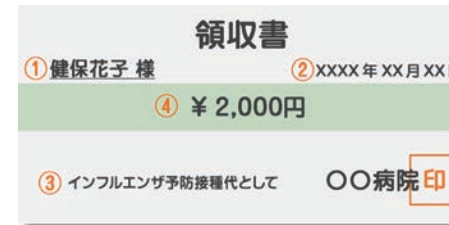
補助金額

1 回接種 5,000 円
 2 回接種 7,000 円(小学生以下に限ります)
 ※2 回接種の補助は、小学生以下のみに限らせていただきます。
 中学生以上の方の2 回接種は1 回目のみが補助対象となります。
 ※2 回接種の場合は、2 回分の領収書をまとめて申請してください。

領収書

領収書には、下記内容を明記してもらってください。

- ①接種者氏名
- ②接種年月日
- ③インフルエンザ予防接種代金であること
- ④金額



申請方法 (どちらか一方)

各種申請はこちら



①WEB(Pep Up)からの申請⇒P4 へ

簡単
2分!



領収書の写真を撮影
 (明細も合わせて撮影)



「その他」の「各種申請」から必要事項を入力し
 写真を添付する。(左のQRコード読み取りで
 「各種申請」へ直接アクセス)

オススメ!



完了!!

②紙での申請

P3の申請用紙(当健保組合ホームページよりダウンロード可)に必要事項記入の上、
 領収書と合わせて当健保組合へ送付

お支払

毎月10日(Pep Upは毎月20日)までの申請があったものを、翌月の給与に含めて支払います。
 ただし、事業所によっては翌々月になる場合もあります。
 任意継続者の方は保険料引き落としのゆうちょ銀行口座に翌月25日に振り込みます。

その他

- ・国内接種分に限ります。
- ・フルミスト(経鼻インフルエンザ生ワクチン)は補助対象外になります。
- ・年度内に一度の補助となります。
- ・すでに会社・巡回健診で接種した場合は補助対象外となります。

2023年度 インフルエンザ 予防接種費用補助金 申請書

●青色の箇所を記入してください。

●神戸健保組合記入欄

補助金請求額 *上限金額までの実費額を記入			決定金額			円
保険証の記号・番号						
事業所名(会社名) *出向されている方は出向先を、任意継続者は「任意継続」と記入ください						
フリガナ						
被保険者氏名	姓	名				
生 年 月 日	☐ S ☐ H	年	月	日		
現 住 所	〒					
連 絡 先 (会社・自宅・携帯)	☎					

※申請内容に不明な点があった場合、電話連絡もしくは返却いたします。

2024年
3月10日必着

●一枚につき1名の申請

接種者区分	☐ 1 本人（被保険者）	☐ 2 家族（被扶養者）		
フリガナ 接 種 者 氏 名	生 年 月 日	接 種 回 数	窓口負担額	
姓	☐ S ☐ H ☐ R	☐ 1回 ☐ 2回	円	
名	年 月 日	※2回接種は小学生以下のみ		

領収書をテープ、のり等で貼り付けてください

必須

領収書	
① 健保花子 様	② XXXX 年 XX 月 XX 日
④ ￥ 2,000円	
③ インフルエンザ予防接種代として	〇〇病院印

領収書には、下記内容を明記してもらってください。

- ①接種者氏名
- ②接種年月日
- ③インフルエンザ予防接種代金であること
- ④金額

提出前にチェックをお願いします。

- ☐ 領収書にインフルエンザ予防接種費用であることは明記されていますか？
- ☐ 予防接種以外の金額が含まれている場合は、内訳が明確になっていますか？

2回接種の場合

- ☐ 小学生以下に該当しますか？（中学生以上は2回接種されていても1回目のみの補助となります）
- ☐ 2回分合わせて申請されていますか？

▶申請書送付先 ※申請書と領収書の写しは、必ずお手元に保管ください。

社内便：神戸) 神戸製鋼所健康保険組合 保健グループ宛
郵送先住所：〒657-0845 神戸市灘区岩屋中町5丁目2-20

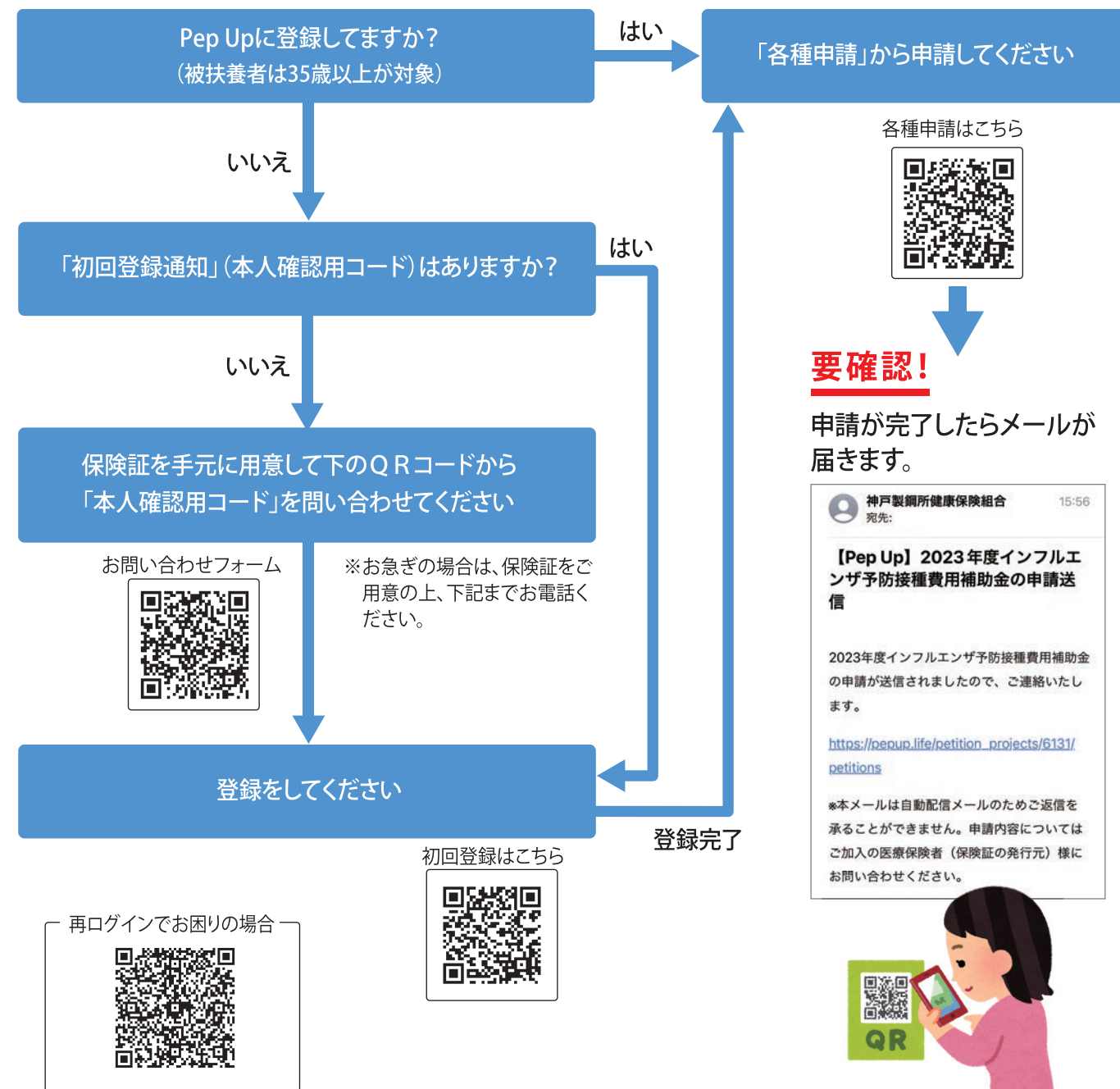
Pep Upからの補助金申請方法

Pep Upからインフルエンザ予防接種費用補助金申請が可能です。

お一人につき**50ポイント**プレゼント中!!

この機会に未登録の方はご登録ください。

※ポイントの付与は、2024年3月末予定です。



要確認!

申請が完了したらメールが届きます。



※申請受付は、3月10日まで!!

PepUp.

神戸製鋼所健康保険組合 保健グループ
☎078-261-6506・6514
受付時間：平日 9:00～12:00・12:45～17:00

2024年秋 マイナ保険証にかわります

担当: 給付グループ



みんなは、もう知っとう？

マイナンバーカード

実は、いろいろ便利！

山下 亮平 **コンビニで！** 住民票の写しなどの各種証明書が取得出来ます。

小瀬 尚弘 **病院・薬局で！** 「健康保険証」として、利用できます。

山中 亮平 **くらしの中で！** 公的身分証明書 オンライン手続きなど、色々使える。

神戸市では出張受付も実施中！ ※神戸市民限定

神戸市 マイナンバーカード 出張受付

マイナンバーカードで受診するための準備を進めましょう

今年6月改正マイナンバー法が成立し、保険証はマイナンバーカードに一本化となります。
当健保組合の被保険者・被扶養者の保険証利用登録率は**54.1%** (2023年7月現在) です。

1. マイナンバーカードのない方はマイナンバーカードの取得

申請方法

- ・スマホやパソコンからのオンライン申請
 - ・証明写真機から
 - ・郵送
- ※いずれかを選択

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く

詳しくはこちら
マイナンバーカード総合サイト



2. マイナンバーカードがある方は保険証利用の申し込み

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込み！

スマホから

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応スマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストールの3つが必要！

セブン銀行ATMで

マイナンバーカードのみでOK！

※2023年7月現在の情報を基に作成しております。

労働災害には健康保険は使えません！

担当: 給付グループ

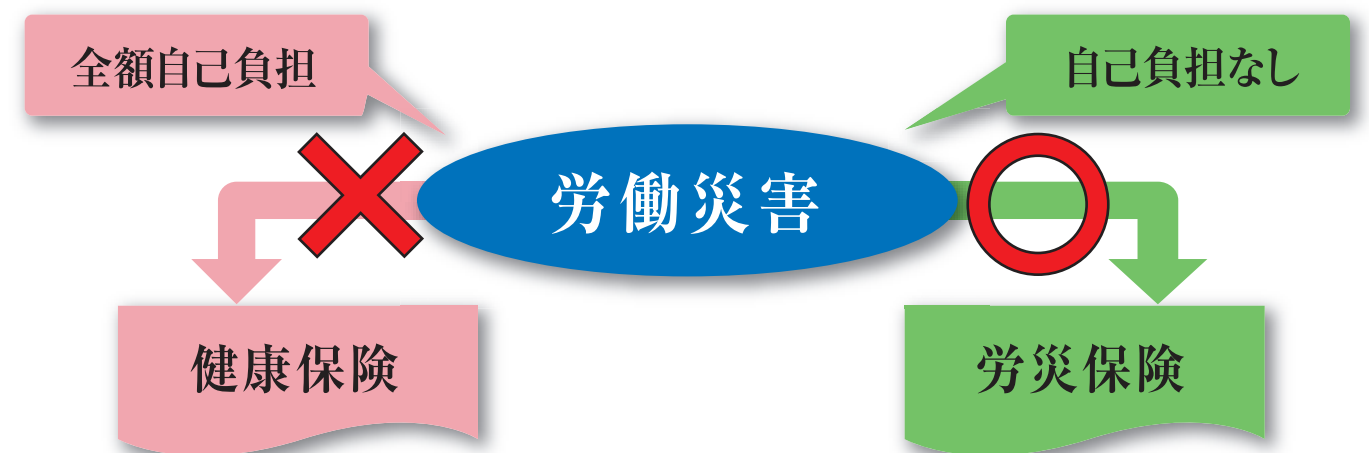
・業務中や通勤途中のケガには労災保険が適用されます

しかし、近年、労働災害であるにも関わらず、労災保険による給付を受けるための請求を行わずに健康保険を使って治療を受ける方が多く見受けられます。

・健康保険は、労働災害とは関係ない傷病に対して支給されるものです

労災保険から給付を受けるべき方が、誤って健康保険の給付を受けてしまうと健康保険の支出が増加し、保険料率の上昇につながりますので、必ず労災保険の手続きを行ってください！！

① 健康保険を使うと一時的に治療費の全額が自己負担となります



② 健康保険を使ってしまった場合は次の手続きが必要です

受診した病院に、健康保険から労災保険への切り替えが可能かを確認してください

できない場合

一時的に、**医療費の全額を個人負担の上、**
労災保険を請求してください。

労災保険の請求方法は
こちらから確認を



できる場合

病院の窓口で支払った金額（一部負担金）が
返還されます。

労災保険の様式第5号または様式第16号
の3の請求書を受診した病院に提出して
ください。

③ 同時に神鋼健康保険組合にも必ずご連絡をお願いします

2023年度 被扶養者現況確認(検認)についてのお知らせ 担当:給付グループ

本年度より調査方式をマイナンバー制度を活用した一括調査方式へと変更し、一部の方を除き個別調査は行いません。

◆マイナンバー制度を活用した一括調査とは

- マイナンバーを利用した情報照会で下記の情報を一括で取得し、扶養要件(収入は範囲内か、同居しているか等)に該当しているか審査をします。



世帯情報

収入情報

年金情報

雇用保険
受給状況

他健保給付金
受給状況

収入が給与・公的年金のみの方や被保険者と同居の方は、取得した情報から扶養の可否の判断ができ、詳細確認が不要のため個別調査が不要となります。

◆個別調査が必要な方

- 情報照会の結果により詳細(別居理由、給与・年金以外の収入等)の確認が必要となった方
- 情報照会では把握できない項目(送金確認等)がある方

個別調査対象の方へは、9月中旬頃にログイン案内を配付しますので、WEB調査への回答をお願いいたします。
※前年収入が基準額を超過しているなど、明らかな削除対象者には個別調査前に削除手続きの案内を送付しています。



任意継続被保険者制度についてのお知らせ 担当:給付グループ

◆2024年4月加入者から標準報酬月額の上限が79万円になります

2022年1月に法改正がなされ、任意継続の標準報酬月額について、健保組合の実状に応じて上限の撤廃又は設定が可能になりました。

これにより当健保組合の状況を踏まえ検討の結果、組合会の承認を得て2024年4月に加入される方から標準報酬月額の上限が79万円となります。

2024年3月以前に加入された方は、これまで通り前年9月末時点における全被保険者の平均標準報酬月額が上限となります。(2023年度上限は41万円)

◆被保険者の希望による途中脱退が可能です

国民健康保険の方が保険料が安くなった等の理由でも、途中脱退が可能です。

現在、任意継続で加入中の方は、お住まいの自治体窓口で国民健康保険に加入した場合の保険料を確認してみましょう。途中脱退ご希望の場合は、当健保組合までご連絡ください。詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/contents/topics/2023/0530.html>



「職場の健康づくり」募集!

担当:保健グループ

職場の仲間(3人以上グループ)での健康づくりを募集します!(運動、禁煙、体重コントロールなど)

応募期間 2023年9月1日~12月31日

応募方法 下記申請書(Forms)より



パソコンの場合:

<https://forms.office.com/r/pnVKGtpuPF>

お問い合わせ 保健グループ 078-261-6514

グループ代表者に
Pep Upポイントプレゼント!
最優秀賞(1組) 30,000P
優秀賞(3組) 5,000P



掲載方法

「2024年 けんぽだより春号」、
「ホームページ」に活動内容掲載予定です。
※最優秀賞、優秀賞の方には受賞の連絡と共に
メンバーの写真で提供の依頼をします。

2024年度春より常備薬斡旋方法が変更になります 担当:保健グループ

業務効率化の為、各職場での申込書集約作業を廃止します。それに伴い給与天引きでの代金支払いの終了、および各職場での商品配付も終了となります。2024年度以降は斡旋会社へ直接申し込みし、希望する配送先へ商品をお届けします。購入金額により送料負担が発生する場合がありますが、ご了承ください。

案内および申込書	けんぽだより挟み込み(年二回)
申し込み	本人がWEBもしくはFAXで白石薬品へ直接申し込み
商品配付	希望の配送先へお届け
支払い	本人が郵便振込・コンビニ振込・クレジットカードにて支払い
送料	5,000円以上 無料 5,000円未満 600円(税込)



契約保養所

担当:総務グループ

契約保養所(リゾートトラスト・ラフォーレ倶楽部)の利用・補助金申請方法は、神鋼健保組合HPで詳細をご確認ください。(下記のQRコードはHPへリンクしています)

神戸製鋼所健康保険組合

検索

リゾートトラスト
(エクシブ等)



神鋼健保組合専用
LINE公式アカウント
友達募集中!!
コードはHPに掲載、
ぜひご利用ください。

ラフォーレ



保健師の部屋によこそ

厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が共同で神鋼健保組合へ発行された健康スコアリングレポートをご紹介します。このレポートは、いわば、私たちの健康状態を示す通知簿のようなものです。

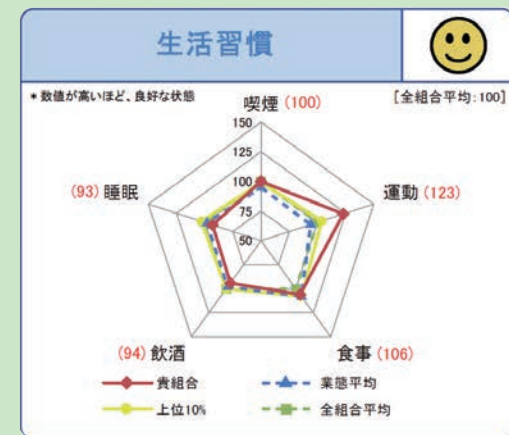
担当:保健グループ



神鋼健保組合2021年度（40歳以上被保険者）

=健康スコアリングレポート=

「貴組合の生活習慣」適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	中央値と同程度	不良
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞
運動習慣リスク	😊	😊	😞
食事習慣リスク	😊	😊	😞
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞

健康課題は 飲酒習慣

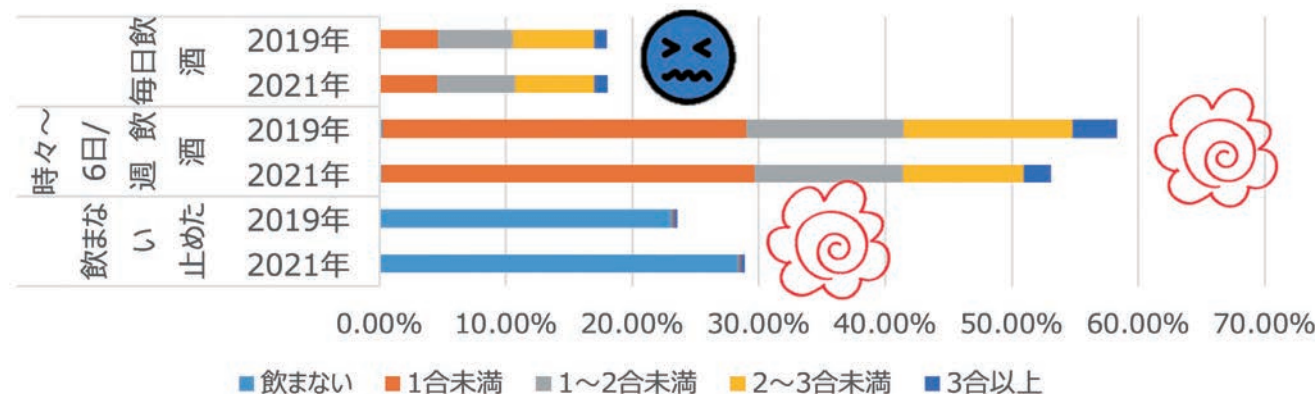
5つの生活習慣の中で、
飲酒だけが6年連続
不良※

※飲酒習慣不良とは、以下①②に該当
①飲酒頻度『毎日』で飲酒量が2合以上
②飲酒頻度『時々～6日/週』で飲酒量が3合以上の人

～2021年度と2019年度の「飲酒頻度と飲酒量」を比較～

飲酒習慣が不良との通知を受けて、20歳以上の健診結果問診『飲酒習慣』を調べてみました。

被保険者 20歳以上 2021年と2021年定期健康診断問診結果より



～年度比較より分かったこと～

- ・飲酒習慣不良の『毎日飲酒・2合以上』は変化がありませんでした。
- ・『時々～6日/週・3合以上』は有意に減少していました。
- ・『時々～6日/週・2～3合』も同様に減少していました。
- ・『飲まない・止めた』は、2019年から2021年にかけて有意に増加していました。

毎日飲酒している方は2019年から2021年にかけて変化はありませんでしたが、飲まない人や止めた人が増えていることも分かりました。次のページであなたにあった適正飲酒のコツをみつけましょう。



あなたのタイプはどっち？

お酒に限らずですが、習慣を変えるには自分に合った方法を選ぶことが、成功の秘訣です。あなたは以下のどちらのタイプですか？
どちらにもあてはまらない方は「強いて言うなら」と、どちらか選んでみてください。



飲み始めると 途中でやめられないタイプ

1杯飲んだら「もっと飲みたい!」と、やめられなくなるタイプです。そんなあなたにオススメするのは、
「**休肝日を増やす(つくる)**」ことです。

“毎日”の晩酌が欠かせないタイプ

毎日の晩酌は欠かせないけれど、休肝日はつくりたい…そんなあなたにオススメするのは、
「**1度に飲む量を減らす**」ことです。

休肝日を増やすコツ 1度に飲む量を減らすコツ

共通項目

- ①冷蔵庫に飲む分だけ冷やす
- ②在庫を多く持たない（大容量で買わない）
- ③のどの渇きをアルコールで癒さない
- ④炭酸水やノンアルコール飲料に置き換える
- ⑤先に食事を済ませてしまう



1度に飲む量を減らすコツ

- ⑥グラスに注いで飲む
- ⑦ながら飲みは避ける
- ⑧アルコール度数を下げる



飲むときは・・・



- 飲む前に食べる
トマト・キャベツなどの食物
繊維やチーズなど乳製品

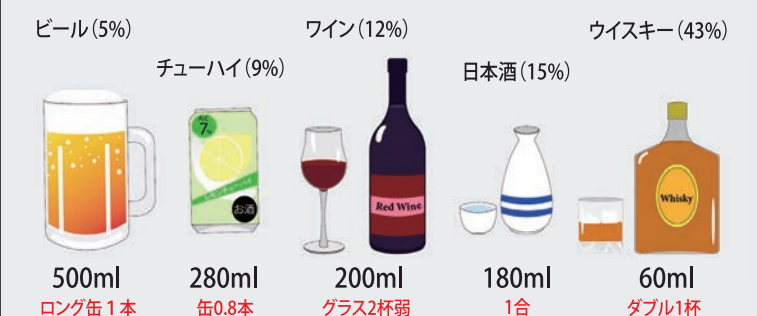
- タンパク質のおつまみを摂りながら
- 水やお茶など水分も同時に摂る
- 1日の適量を守る



こちらは男性の適量です。
女性はこちらの量の
1/2～2/3の量です。

本ページの内容は Pep Up 健康記事より引用しました。
参考になる健康情報を掲載しておりますので、時々チェックしてくださいね😊

アルコールの適量



引用：Pep Up 健康記事

知っておきたいお酒の話 | vol.1 上手な飲酒量コントロールの方法
知っておきたいお酒の話 | vol.2 アルコールの“適量”とは？