

乳がん・子宮がん・地方自治体がん検診(被扶養者のみ)・
インフルエンザ予防接種は、Pep Upから申請いただけます。
初回登録がまだの方は、当健保組合ホームページをご参照ください。

<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/contents/hoken/pepup/detail.html>

登録がまだの方は
こちら↓



申請画面へは、こちらからが最短!



▼PCから申請



▼アプリから申請



▼スマートフォンのブラウザから申請



領収書の注意事項

- ・領収書に受診内容・受診者氏名・受診日・料金内訳は必ず記載してもらってください。
(内容・内訳については診療明細書を合わせて添付いただいても大丈夫です)
 - ・必ず領収書を添付してください。診療明細書のみでは受付できません。
 - ・領収書は補助金が支給されるまで必ず手元に保管してください。
 - ・すべての項目が年度内に1度しか申請できません。
- 不支給にならないためにも必ず申請方法や注意事項をよくお読みになった上で申請してください。



けんぽだより

神鋼健保ガイドで
制度をまとめて確認



ホームページにて掲載中
<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/index.html>
メルマガ設定すれば更新情報も受け取れます

- 2023年度予算.....1P
- 結果報告!職場での健康づくり.....2P
- 2023年度年間スケジュール予定.....3~4P
- 健康保険証とマイナンバーカードが1つになります...5P
- こんなときは扶養削除の手続きを
／被扶養者現況確認(WEB検認)について.....6P
- 神鋼健保組合よくあるQ&A.....7P
- Pep Up 2023年度健康イベント&Pep ポイント一覧...8P
- 検診補助金のご案内.....9P
- 年に1回の歯科健診.....10P
- Pep Upからの補助金申請.....11P

はい!! 注目!!

マイナンバーカードの保険証利用登録はお済みですか?
2024年秋、保険証は原則廃止になります!!

2023年度 予算

2月20日に開催された組合会で、健康保険組合の2023年度予算が承認され成立しました。

2023年度は経常収支で赤字が見込まれ、財政状況を少しでも改善するために医療費の抑制が求められています。各人が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 収入支出予算 総額 188.7億円

▶予算額

経常収入総額	166.3億円
経常支出総額	181.5億円
経常収支差引額	▲15.2億円

予算基礎数値

被保険者数.....28,722人
標準報酬月額.....409,000円
標準報酬賞与.....1,720,000円
保険料率.....89/1000
(被保険者 35.5/1000)
(事業主 53.5/1000)
※保険料免除者193人を除いています。

予算の概要

健康保険料

【収入】

・健康保険収入

被保険者数の減少(765人)はあったが、平均標準報酬月額 20,914円の増、平均標準賞与は334,406円の増により保険料収入は10.4億円の増

【支出】

・保険給付費

前年度実績に伸び率3%の見込み

・拠出金・納付金

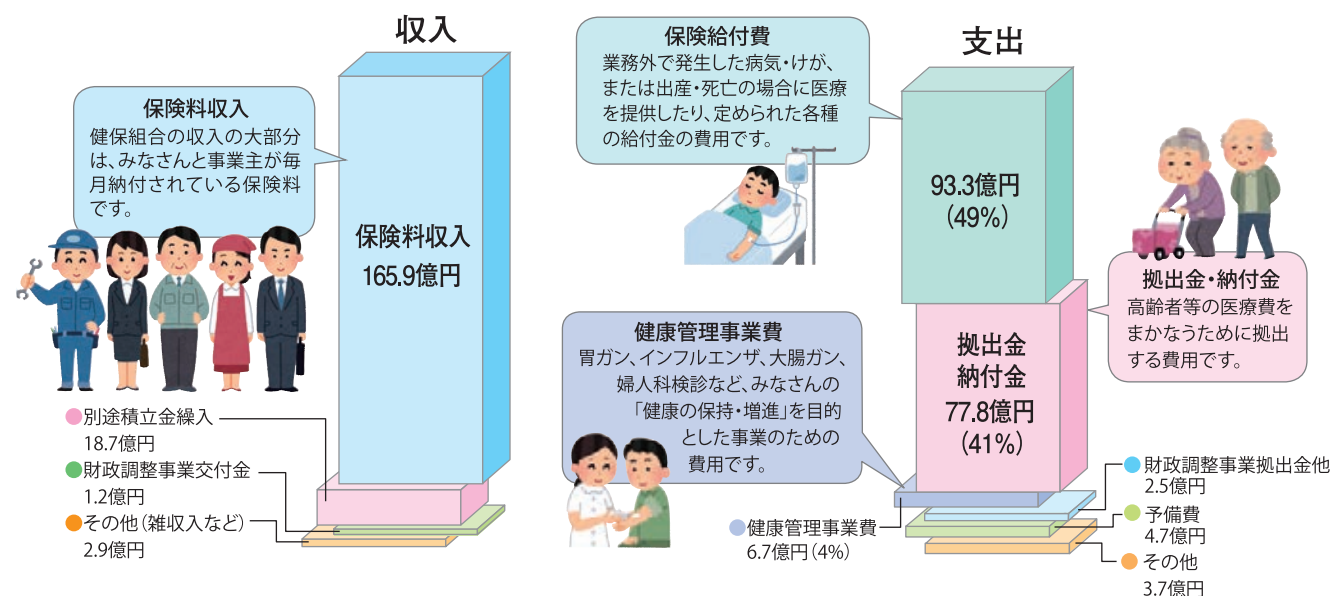
21年度の実績精算が反映され、前期高齢者給付金は1.9億円の増、後期高齢者支援金は6.6億円の増となり支出の41%を占めている(昨年度は39%)

【経常収支】

保険料収入は増加したものの保険給付費の増加、拠出金・納付金の増加により、経常収支は15.2億円の赤字となる見込み(前年度は13億円の赤字見込)

介護保険料

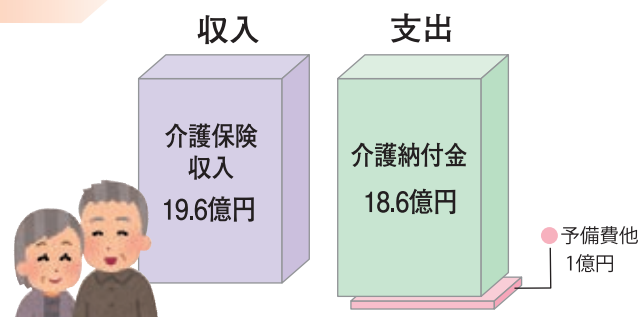
・23年度介護納付金は18.6億円(前年度比+8.3千万円)。介護納付金を支払うために必要な保険料率は前年度剰余金や今年度準備保有水準を勘案し、前年度の19%から1.2%引き下げ17.8%とする。



介護保険 収入支出予算 総額 19.6億円

予算基礎数値

介護保険料第2号被保険者数....13,708人
平均総報酬額.....7,700,000円
保険料率.....17.8/1000
(被保険者 8.9/1000)
(事業主 8.9/1000)



結果報告! 職場での健康づくり

昨年、けんぽだより秋号等にて「職場の仲間での健康づくり」を募集した結果、21グループの応募がありました。ご応募いただいた皆様ありがとうございました。(応募期間9月~12月)
最優秀賞1組、優秀賞3組のグループの活動内容をご紹介します。(紙面の都合上、一部文章割愛しています。)

健診値改善へ!



最優秀賞 「ポケモンウォーカー」

課題:2022年度健診で内臓脂肪・コレステロール・メタボ予備軍に該当

行動内容:日々の歩数が各人3,000歩程度だったので、1日7,000歩を目標として、1週間2回はチーム員で公園に集まり、「ポケモンGo」を実施しながら採取できたポケモンや日々の歩数を報告しあう。

一つの目標として、2023年度の健康診断までは全員で頑張る。

楽しみながら、全員が継続できることとして、「ポケモンGo」を採用した。

結果:体重が全員で8kg減少、1日辺りの歩数が全員で平均約8,000歩(2022年12月時点)

保健師よりコメント:一人平均2kg減!素晴らしい結果です。今年の健康診断で内臓脂肪・コレステロール・メタボが改善できるよう継続してください。

※冊子とは仕様に変更があります。

生活習慣の乱れから

優秀賞 「一駅歩こう会」

課題:在宅勤務で生活習慣の乱れ→体重増加

行動内容:日々の食量・飲酒量の制限とともに毎日一駅歩くことを継続。ご近所の同僚先輩と共に。

結果:近況報告しながら取り組みを継続できたことで、3人で合計17kgの減量に成功!20年前のジーンズも履けた!歩くことが嫌いなメンバーも今では楽しんでいるようになった!

保健師よりコメント:一駅歩くというのが、多くの人に取り入れやすく良いと思いました。3人の合計17kg減、リバウンドしないよう気をつけてください。

※冊子とは仕様に変更があります。

2010年から拡大!

優秀賞 「やせよう会」

課題:体重コントロール

行動内容:2010年より職場内で始まり徐々に拡大!各自で目標体重・行動目標を設定。定期的(3ヶ月~半年程度)に会合を開き報告し反省しあう。やせよう会では①定期的な達成度報告、②定期会合での3倍数杯目はウーロン茶をたのむこと、の行動基準にのっとり活動をつづけている。(行動目標例:毎日体重を測る・なるべく歩く・減量耳より情報の共有など)

結果:実際痩せた方も!リバウンドしたときも数値で振り返り、行動を反省できた。

保健師よりコメント:活動期間が長いと停滞期があると思いますが、活動を継続されていることが素晴らしいです。

※冊子とは仕様に変更があります。

楽しく各自健康づくり

優秀賞 「内部統制・監査部」

課題と行動内容:参加希望者皆で、取り組みたい目標を出し合い、3つの活動を実施 ①運動増加:日本列島縦断=約3,000kmを目標に、皆で歩数を記録 ②睡眠時間の確保:適正な睡眠時間を確保することを目標に、日々の達成状況を記録 ③減らしたいこと(体重、間食、飲酒)など、各自目標を定めて取り組み状況を記録

結果:目標達成はできなかったが、楽しく取り組むことができた。メンバーからは、運動不足が解消された。意外と睡眠時間を確保できていないことに気付いた、いつもよりも健康に気遣うようになった等あり。また、メンバー間の絆も深まった。

保健師よりコメント:各メンバーがそれぞれ健康課題解消に取り組みをしたこと、メンバー間の絆が深まったことが良かったと思います。

※冊子とは仕様に変更があります。

次回もけんぽだより秋号で募集します!
既に実施している方も、これからの方も皆様のご応募楽しみにしています。

2023年度年間スケジュール予定（コロナ感染症状況によっては、実施見直しの可能性があります。最新情報はホームページをご確認ください。）

対象者	事業内容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
従業員とご家族の皆様対象	発行物	けんぽだより	春号発行					秋号発行						
		ご家族向け)けんこう家族・秋の郵送物	ご自宅宛送付					ご自宅宛送付						
		常備薬等幹旋	申込		納品			申込		納品				
	保険給付	給付金	通年実施(原則事業所経由で25日頃支給)											
		被扶養者現況確認(P6)			一括審査(全員)			個別審査(一部)						
		保険料率改定	改定										次年度分決定	
	健康サポート事業	Pep Up(P8、11)	健康イベント随時開催 支給決定通知、医療費(毎月閲覧)											
			乳がん・子宮がん・自治体実施がん検診WEB申請通年実施					インフルエンザ予防接種WEB申請						3/15申請締切
		カウンセリング事業	通年実施											
		外部体育施設契約(コナミスポーツ・ルネサンス)	通年実施											
		お薬の服用に関するご案内												対象者ご自宅宛送付
	健(検)診等費用補助	各種がん検診(P9、11)	通年実施											
		歯科健診(P10)	通年実施											
		インフルエンザ予防接種(P9、11)						●接種期間						3/15申請締切
皆様に 任意継続被保険者の(注)	特定健診	家族巡回健診			兵庫県内の会場			主に兵庫県外の会場						
		灘ドッグ健診クリニックの健診	通年実施											
		お近くの医療機関での健診(集合契約の医療機関)	通年実施											
		勤務先での健康診断結果の提出	通年実施											
	事業主様対象	事業所健康づくり支援(個別健康相談、健康教室、禁煙支援など)	ご要望に沿って随時実施中											

(注)35歳以上の従業員(被保険者)は会社で行う定期健康診断が特定健診となります。

【スポーツクラブ法人契約】

コナミスポーツクラブ、ルネサンスの法人会員利用の詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。

◆コナミスポーツクラブ

利用対象:被保険者、16才以上の被扶養者およびその同居家族

法人会員価格:施設カテゴリによって価格は変わります。
コナミスポーツクラブホームページでご確認ください。

◆ルネサンス

利用対象:被保険者、被扶養者(高校生以上)

法人会員価格:オンライン会員 1,100円
Monthly コーポレート会員 9,570円
1Day コーポレート会員 1,980円
他のコースもありますので、ホームページでご確認ください。

ホームページはこちら→

契約保養所

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にて確認のうえご利用ください。

神鋼健保組合

検索

リゾートトラスト

ラフォーレ倶楽部

メルマガ

毎月月初にメルマガ配信しています!(神鋼健保組合HPの最新情報など)

登録方法やバックナンバーについてはこちら

③

④

2024年
秋～

健康保険証とマイナンバーカードが1つになります

2023年4月のオンライン資格確認原則義務化により、概ね全ての医療機関や薬局等で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。

2024年秋には健康保険証がマイナンバーカードと一体化する予定です。

2023年1月現在、当健保被保険者・被扶養者の利用登録率は **35.3%** とまだまだ少ない状況です。マイナポータル等で健康保険証利用申込手続きをしましょう！

マイナンバーカードの健康保険証利用申込方法について

マイナポータル、またはセブン銀行ATMからマイナンバーカードを健康保険証として利用するための申込ができます。



① マイナンバーカードをカードリーダーに置く
カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

② オンラインであなたの医療保険資格を確認！
マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

マイナ保険証のメリットについて

7つのメリット

1 より良い医療が可能

2 自身の健康管理に役立つ

3 オンラインで医療費控除がより簡単

4 手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要

5 医療保険の資格確認がスムーズ

6 医療費の事務コスト削減

7 健康保険証としてずっと使える

2022年10月からは
初診料等の窓口負担も安く
なっています！



窓口負担額（自己負担割合3割の場合）		
従来の保険証	初診	12円
	調剤	9円
マイナ保険証	初診	6円
	調剤	3円

マイナ保険証に関する詳しい内容はこちらのリーフレットから確認できます▶▶▶



健康保険証との一体化に関する質問について

デジタル庁のホームページに掲載されておりますのでご覧ください。

例：持ち歩いてもいいものなの？

カードを失くした場合は保険診療が受けられないのか？ 等



こんなときは扶養削除の手続きを

- 就職した
- 収入が基準額を超過した
- 別居になった
- 自営業をはじめた

扶養基準や、削除手続きの詳細はホームページをご確認ください

詳細はコチラ ↓



削除届は事業主（会社）を経由して、当健保組合まで届け出てください。（任継者は直接）



① 就職して自分の保険証がもらえたけど、1か月で辞めちゃった…また前の保険証使えばいいよね！

② 4月に月収12万円でパートを始めたけど、1月～12月の年収は108万円だから、今年はこのまま保険証が使えるはず！

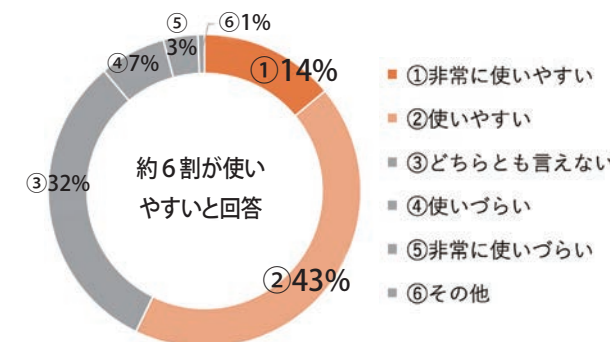
① 他の健康保険に加入すると、保険証返却（扶養削除）と再扶養の手続きが必要です。
② 健康保険では月額×12か月で年収を判断します。（12万円×12か月＝年収144万円）

・削除日以降に受診された医療費は、後日返還いただきますのでご注意ください。

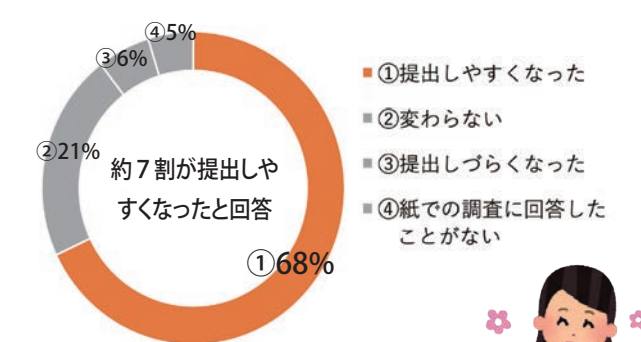
被扶養者現況確認（WEB検認）について

● 昨年9月に実施した調査では多大なるご協力をいただきありがとうございました！

操作についてどのような感想を持たれましたか？
（回答数2324）



紙媒体による調査時と比べて、提出までの負担はどのように変化しましたか？（回答数2324）



● 今年度より一部の方を除き、一括調査方式に変更します
（個別調査は行いません）

2023年度以降の調査については、マイナンバー制度を利用した情報照会を活用し神鋼健保組合にて一括調査を行います。これにより無職の方や給与・公的年金収入のみの方についての個別調査は原則不要とします。

情報照会の結果により内容確認が必要となった方や情報照会では把握できない項目（送金確認や、給与・年金以外の収入がある方等）については引き続き個別調査が必要となりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

※個別調査の条件は毎年変わる可能性がありますので、詳しくは夏ごろに掲載しますHPの新着情報をご確認ください。



神鋼健保組合 よくあるQ&A

申請はPDFやメール、WEB申請で受付してもらえますか？

現状、保険証や扶養等の保険給付に関する届出や申請は原紙が必要です。
電話・データ・写しによる受付はできません。
常備薬の申込やインフルエンザ予防接種補助等の保健事業に関するものは、
WEB申請も可能となっておりますので神鋼健保組合のホームページや
健康ポータルサイトPep Upにてご確認ください。



限度額適用認定証を発行してください。

ご利用になる医療機関等にオンライン資格確認システムが導入されていれば、
限度額適用認定証は不要です。受診時に窓口で**保険証（または保険証利用登録
をしたマイナンバーカード）**の提示をしたうえで、同意する旨を伝えていただくと、
オンラインで限度額の区分を照会してもらえます。
オンライン資格確認が**利用できない場合は事業所の健保担当窓口またはホーム
ページから申請書**を入手し原紙を提出ください。（電話・メール・写し不可）



傷病手当金はどうやって請求したらよいですか？

勤怠や報酬について事業所（会社）の証明が必要となるため、**まずはお勤め先
の健保窓口担当者にご相談**ください。
制度の詳細については神鋼健保組合のホームページをご確認ください。



医療費控除について教えてもらえますか？

医療費控除は税務署の管轄のため、**お近くの税務署にお問い合わせ**ください。
医療費通知については健康ポータルサイトPep Upにて「医療費のお知らせ」
として毎月最新の医療費情報を掲載しています。
紙面での交付は終了しておりますので、**医療費控除に必要な場合はPep Up
からe-Tax用データまたはPDFをダウンロード**して使用ください。



★その他の質問もホームページに掲載しています！

<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/contents/qa/index.html>
一般の検索サイトで「神鋼健保」と検索すればアクセス可能です



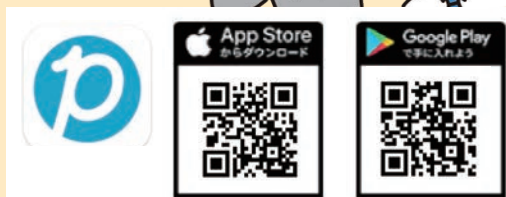
pepUp.



アプリが便利！

アプリ限定で「お薬手帳」があり、
いざという時便利です。ご興味のある方は
ご自身のスマホにダウンロードしてください！

健康もポイントもGET！
年間約3,700ポイント！



2023年度健康イベント & Pepポイント一覧

健康づくり

健康つくり

	項目	実施時期	Pepポイント	
			被保険者	被扶養者・任継者
ヘルスリテラシー	健康クイズ	4月1日～6月30日	100	100
季節イベント	春:ウォーキングイベント	5月10日～6月8日	700	
	夏:夏バテ対策!私のちょい活	7月1日～7月31日	500	500
	秋:健康チャレンジ活動	10月1日～10月31日	500	
	冬:体重測定チャレンジ	1月17日～2月15日	500	500
毎日	体重記録 1日1ポイント	4月1日～3月31日	366	366
	血圧記録 1日1ポイント		366	366
JMDC主催:ふれんどウォーク(旧Pep Walk)ポイント付与基準が変更				

健診結果が良ければポイントが自動付与！

ポイント対象健診項目 （基準値）	対象健診期間	Pepポイント	
		被保険者	被扶養者・任継者
BMI（18.5-24.9）	9月以降に随時付与 2023年4月1日～2024年3月31日分※1 （日本人間ドック学会の判定基準）	200	200
収縮期血圧（129mmHg以下）		100	100
拡張期血圧（84mmHg以下）		100	100
2022年度非喫煙者ポイント	9月以降に付与 2022年4月1日～2023年3月31日分	300	

その他

項目	実施時期	Pepポイント	
		被保険者	被扶養者・任継者
インフルエンザ補助金	10月1日～2月末	50	50
特定健診受診 ※1	4月1日～3月31日に受診した健診結果が対象		1,500

※1 健康診断結果が神鋼健保組合に届き次第付与



ポイント交換はお早めに！

ポイント付与された日から **3年経過したポイント** は随時失効されます。（2024年7月より）

検診補助金のご案内

当健保組合では、疾病予防及び早期発見のために各種健(検)診事業を積極的に実施しております。
みなさまの健康管理にお役立てください。

当健保組合からの補助がある検診

●・・・補助あり ×・・・補助なし

	被保険者 (本人)	任意継続被保険者 (本人)	被扶養者 (家族)
胃がん検診	● (定健時実施)	×	×
大腸がん検診(便潜血検査)	● (定健時配付)	●	●
大腸がん検診(精密検査)	● (陽性者へ案内実施)	×	×
前立腺がん検診(PSA検査)	● (定健時実施)	×	×
特定健診(35歳以上)	×	●	●
歯科健診	●	●	●
乳がん・子宮がん検診	● <i>PepUp</i>	● <i>PepUp</i>	● <i>PepUp</i>
子宮頸がんHPV検査(18歳以上)	●	●	●
地方自治体実施の各種がん検診	×	●	● <i>PepUp</i>
インフルエンザ予防接種	● <i>PepUp</i>	● <i>PepUp</i>	● <i>PepUp</i>

詳しくは当健保組合ホームページ「検診のご案内」をご覧ください。
<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/contents/hoken/kenshin/index.html>

くわしくはこちら↓



注意事項

- 35歳以上の被扶養者・任意継続者へは、ご自宅宛てに「けんこう家族」を送付します。
- 各項目年度内に1度の補助となります。
- PepUp* マークがある項目については、Pep Upから申請が可能です。(P11参照)
用紙で申請いただく場合は、当健保組合ホームページから印刷できます。
- 毎年4月～翌3月受診分を翌年度4月30日までに提出してください。
- 毎月10日頃を締切とし翌月給与合算となります。任意継続者は、ご登録いただいているゆうちょ銀行に振り込みます。
- インフルエンザ予防接種申請書の自宅への送付は、終了いたしました。

年に1回の歯科健診

日常の歯磨きで取れない”歯垢”や”歯石”は、年に1回 歯科クリニックでのクリーニングがお勧めです。
当健保組合の歯科健診内容は歯周組織等のチェックと指導です。
歯科健診では治療・歯石除去・精密検査・レントゲン検査等は受けられませんので、保険診療(3割負担)で対応してください。

歯科健診費用補助 (上限 3,850 円)

- ①「歯科健診受診票」を取り寄せる
・TEL:078-261-6514
・当健保組合ホームページの送付依頼フォームから依頼
- ②近くの歯科クリニックへ電話予約
- ③歯科健診当日「歯科健診受診票」を持参し受診
- ④一旦立て替え払いし、受診票の2枚目「補助金請求書」を当健保組合へ送付
- ⑤毎月10日頃締切、翌月給与合算。任意継続者はゆうちょ銀行振込。

ホームページはこちら↓

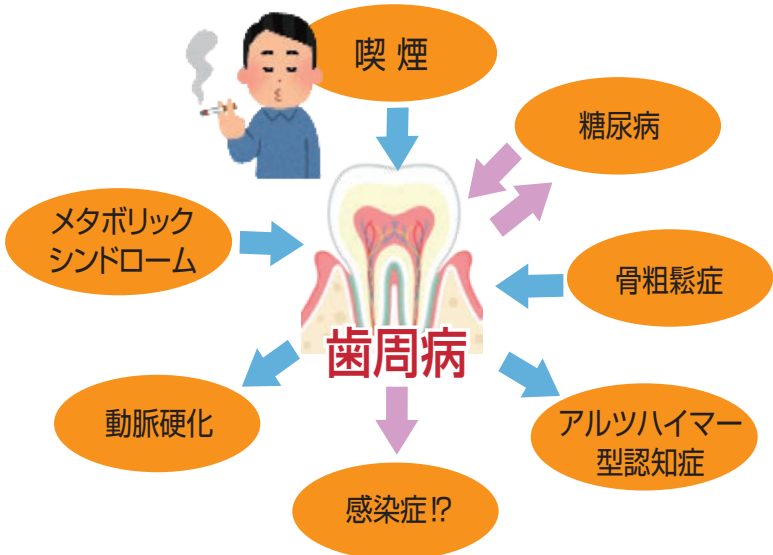


歯周病度チェック

- ☐ 歯茎に赤く腫れた部分がある
 - ☐ 口臭がなんとなく気になる
 - ☐ 歯茎が痩せてきた
 - ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
 - ☐ 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混ざることがある
 - ☐ 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角でなくブヨブヨしている
 - ☐ とくどき、歯が浮いたような感じがする
 - ☐ 触るとグラつく歯がある
 - ☐ 歯茎からウミが出たことがある
- 1～2個当てはまると歯周病の可能性
3～5個以上軽度あるいは中等度以上歯周炎以上に、
歯周病が進行している可能性 引用)8020推進財団HPより



全身との深い関係



歯周病を合併した糖尿病の患者さんに、抗菌薬を用いた歯周病治療を行ったところ、血糖値のコントロール状態を示す**HbA1c値も改善する**という結果が得られています。
また、インフルエンザでは、歯周病菌が出す強いタンパク分解酵素がウイルスの感染を手助けすることが分かっており、歯周病菌が原因となりインフルエンザ以外の風邪もひきやすくなる可能性があります。お口のケアをして全身の健康づくりにつなげていきましょう。

引用) ①第一三共ヘルスケア
おくちカレッジ 歯周病ケアサイト
②日本臨床歯周病学会HP