



理事長からのご報告

ローソン健康保険組合
組合員の皆様へ

この度、健康保険料率を9.8%から9.0%に引き下げることを提案し、第39回組合会（2021年2月19日開催）にて、承認をいただきました。

2021年度の健康保険料率は2021年3月度分（4月告知、4月30日納期限分）から、下記の料率を適用することとなりましたので、お知らせ申し上げます。

また、介護保険料率については今まで積み立ててきた準備金の一部を補填し、保険料率は1.8%に据え置きます。

	現行（2020年度）	改定後（2021年度）	変更内容
健康保険料率	9.8%	9.0%	0.8% 引き下げ
介護保険料率	1.8%	1.8%	据え置き

※負担率は、事業主、被保険者での折半となり、被保険者の負担率は上記数字の半分となります。

2016年に保険料率を7.8%から9.8%に引き上げさせていただき、単年度収支赤字が続いていた状況から財政が安定し、健康診断や人間ドック、インフルエンザ予防接種補助をはじめとした健康増進施策を強化してまいりました。

ここ数年、高齢者医療納付金に対する国からの補助金が、想定以上に億円単位で支給されたことや、2020年度の被保険者の医療費が減少したことなどにより、2020年度末時点で約42億円の繰越財産（法定準備金を除く）を計上する見込みとなりました。

このような収支状況から、加入する皆様の負担軽減を目的として保険料率を引き下げることにしました。

今後、国の政策や高齢者への納付金等、標準報酬、勤労世代の人数等により、健保組合の財政状況が変化してまいります。特に、団塊の世代の方々が75歳以上になられ、それに応じて各保険者が負担する後期高齢者支援金の急増が予想されている「2022年問題」が迫っています。

こうした状況において、単年度収支が赤字になった場合は、当面の間、繰越財産からの繰り入れを行い対応してまいります。また繰越財産の状況を踏まえながら、保険料率の変更が必要となる場合は、2～3年を目安に、検討していくことといたします。

当健康保険組合は、被保険者の皆様の医療費負担の軽減と日々の健康維持を目的とし、きめ細やかな保健事業と企業との健康経営の包括的サポートを継続し、加入する皆様の健康維持・増進に努めてまいります。

組合運営に、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。



2021年度

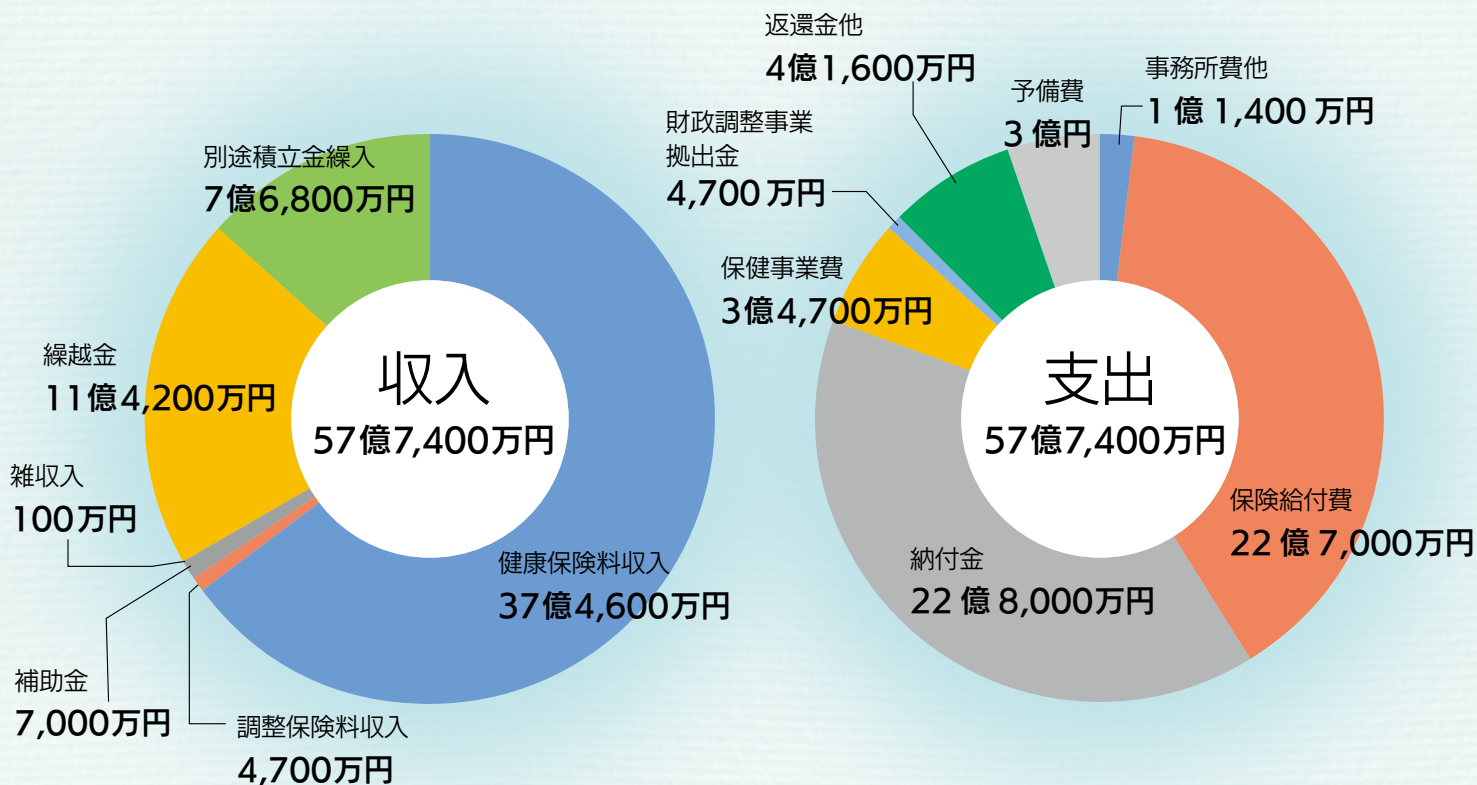
予算のお知らせ

ローソン健康保険組合の2021年度予算が、
2月19日に開催された第39回組合会にて決まりましたので、お知らせいたします。

● 健康保険料率は引き下げます ●

2021年度の健康保険料率は、前年度より0.8%引き下げ、9.0%（被保険者と事業主で折半）といたしました。ここ数年の高齢者医療への納付金の補助金支給や2020年度の医療費の減少などが要因になります。

詳しくは「理事長からのご報告」をご覧ください。



● 介護保険料率は据え置きです ●

40歳以上65歳未満の方が負担する介護保険料は、国から通知された納付額を徴収し、国に納めています。

今年度は昨年度と同様の1.8%（被保険者と事業主で折半）といたしました。



未来のすこやかライフのために…

“健診”で年に1度のからだメンテ！

ローソン健康保険組合の健康支援

● 本人（被保険者） ●

定期健康診断*1	婦人科検診*2	人間ドック	人間ドック+脳検査
会社（事業主）が実施する定期健診に生活習慣病健診項目を追加します。	会社（事業主）が実施する定期健診に子宮頸部細胞診・乳房検査を追加します。	会社（事業主）が実施する定期健診に人間ドック項目を追加します。	人間ドックのオプションに脳検査項目（MRA、MRI、頸動脈エコーなど）を追加します。
対 象 被保険者全員	対 象 女性被保険者全員	対 象 35 歳以上の被保険者	対 象 45 歳以上の被保険者
自己負担 なし	自己負担 なし	自己負担 2,000 円	自己負担 9,000 円 (人間ドック2,000円、脳検査7,000円)
事業主が指定する期日に受診してください。			

*1 定期健康診断は、皆さんの安全管理に加え疾病予防を目的として、会社と健康保険組合が協働で実施しています。

*2 本人の乳房検査は「乳房エコー検査」と「マンモグラフィ検査」のどちらかを選択可能です。

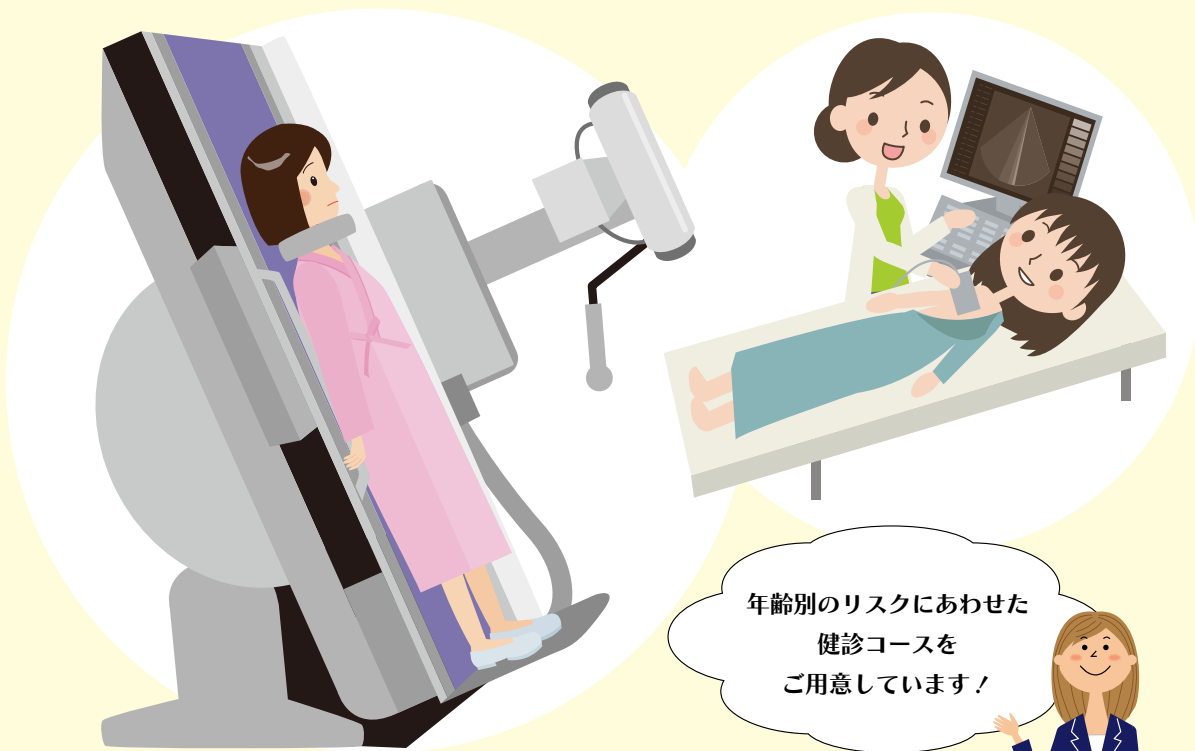
● 本人（被保険者）・家族（被扶養者） ●

特定健診	インフルエンザ予防接種	禁煙サポートプログラム
対 象 40 歳以上の被扶養者	対 象 1 歳～ 65 歳未満の被保険者、 被扶養者*	対 象 禁煙プログラム終了時点で、 被保険者・ 被扶養者である配偶者
自己負担 なし	自己負担 なし	自己負担 10,000 円
健保組合へ事前申請のうえ 受診ください。	* 扶養認定日から 3 カ月以上経過している方	申込方法 利用申請書を健保組合へ 提出してください。
	接種期間 10 月～翌年 1 月	
	補助金 2,500 円	



被扶養配偶者向け健診のご案内

●健診コース●



34歳
以下

生活習慣病健診

自己負担
500円

+

婦人科検診

(乳房エコー・子宮頸がん)
自己負担
1,000円 (注1)

35歳
以上

生活習慣病健診

自己負担
500円

+

婦人科検診

(乳房エコー・子宮頸がん)
自己負担
1,000円 (注1)

+

胃検診

(バリウム)
自己負担
3,000円 (注2)

(注1) 乳がん検診は、基本的に乳房エコー検査です。マンモグラフィ検査を希望の場合は別途費用がかかります。
(注2) 胃検査は、基本的に胃バリウム検査です。胃カメラ希望の場合は差額が自己負担となります。

今年度対象の方には、ご案内書類を5月以降に発送いたしますのでお待ちください。



保健事業のお知らせ

特定保健指導

- 対象者** 健診結果より、下記基準値に該当した方
- 案内方法** 郵送またはメール
- 実施期間** 2021年7月～2022年3月 ※支援期間は3カ月～5カ月
- 費用** 個人負担なし ※通信費等除く
- 実施方法** 当該施策委託先のプログラムを3～5カ月間実施。
専門職による面談をリモートで実施し、その後、メール・電話・手紙等で継続支援を実施。
※詳細は、対象者にお送りするご案内を参照ください。



● 基準値

腹囲・BMI	追加リスク ●図1参照 ①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	対 象	
			40～64歳	65～74歳
男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm	2つ以上該当	あり/なし	積極的支援	
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当	あり/なし	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	あり/なし		

※糖尿病・高血圧症・脂質異常症の治療に係る薬剤を服用中の方は、保健指導対象者から除外されます。(ただし主治医から保健指導が必要との申し出があった場合は、対象者になります。)

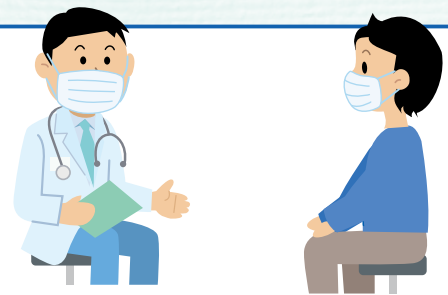
※65歳以上74歳以下(今年度到達年数)は、積極的支援と判定されても動機付け支援となります。

● 図1

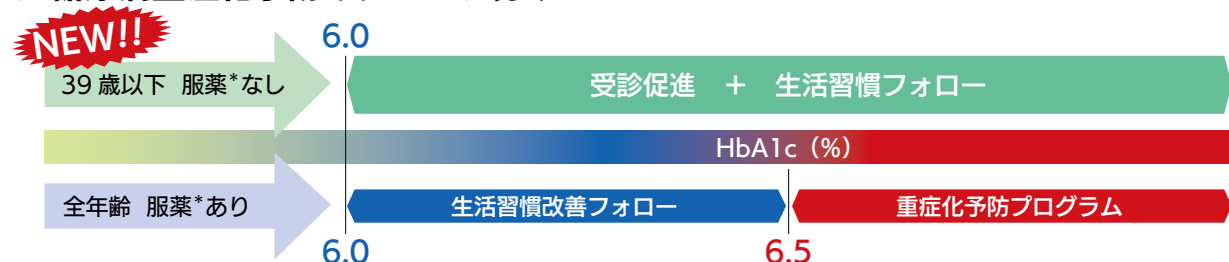
①血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上 (HbA1cのみ測定の場合は5.6%以上)	②血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上または 拡張期血圧 85mmHg 以上
③脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満	④喫煙歴	喫煙歴あり (①～③が1つ以上ある場合にカウント)

糖尿病重症化予防

- 対象者** ①39歳以下 問診での服薬なし HbA1c値 6.0%～
②全年齢 問診での服薬あり HbA1c値 6.0%～
- 案内方法** 自宅へ郵送
- 実施期間** 2021年11月より支援終了まで
- 費用** 無料
- 支援方法** 専門職による個別面談を行いサポートします。
対象者ごとのプランニングを行うため、健診結果により支援内容や支援期間は異なります。



● 糖尿病重症化予防のグループ分け



*服薬：高血圧・糖尿病・脂質異常症のいずれかの治療に係る服薬



じぶんけあ

- 事前通知** 郵送
実施期間 2021年3月～2021年12月
支援方法 健保保健師よりお声掛け（お電話・お手紙・メールなど）

こんなご経験、ありませんか？

未受診…

健康診断で
悪い数値が出たけど、
今のところ問題ないし、
受診しなくてもいいか…

受診中断…

一時期受診していたけど、
特に病気の診断も
されないから
受診中断しちゃった…

このまま
放置すると…

HbA1c7.0%以上

糖尿病

e-GFR59.9以下

慢性腎臓病

人工透析

のリスクが…！

定期的な受診の継続と
ご自身の生活をみなおす

じぶんけあ
(自分 + care)
が必要です！

対象者選定基準値と健康診断の結果をもとに、
「**要受診**だけど**未受診** / **受診中断**」された方をメインに順次お声掛けいたします。
じぶんの健康を「じぶん」で「けあ」できるよう、一緒に頑張りましょう!!
※お声掛けの条件など、詳しくは「保健師レター」をご覧ください。



保健師 香本です。

ヘルスケアポイント

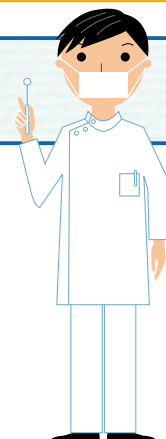
- 対象者** 被保険者本人
案内方法 ローソン健康保険組合ホームページ
実施期間 2021年6月～11月
実施方法 ローソン健康保険組合ホームページからログイン



健診結果の入力や生活習慣チェック、eラーニング、
健診結果エントリーに参加して **MAX2300ポイント**のPontaポイントをGET!

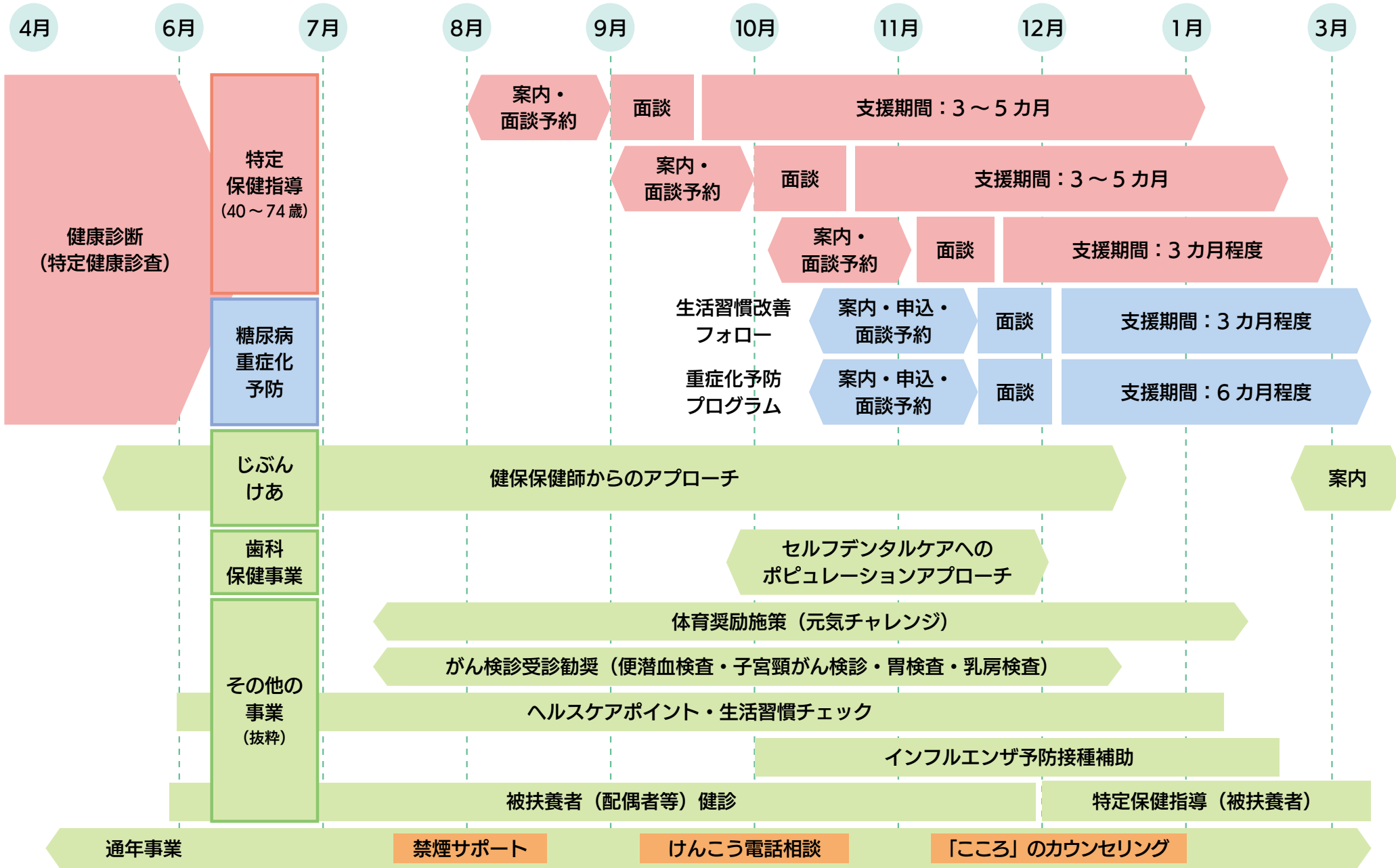
歯科保健事業

- 対象者** 健診結果等から、健保基準値に該当する被保険者本人
案内方法 郵送
実施期間 2021年9月中旬～2021年12月
実施方法 歯科医師からのメッセージ・咀嚼チェックガム・舌ブラシを配布





2021年度 保健事業スケジュール





みなさま、こんにちは。

私は、ローソン健康保険組合の保健師の 香本(こうもと) と申します。

みなさまは、「保健師」と聞いてどんなことを思い浮かべますか？調べると様々なことばで説明されていますね。

私は、「みなさまの健康増進に寄与していく」ということはもちろんですが



保健師は、あなたのカラダやココロが
あなたにとって好ましい状況であり続けるために
あなたのすこし後ろで
あなたの背中をそっと押している



…そんな存在でありたいとも考えています。

ちょっとしたことでも、気兼ねなく話すことができる、みなさまとそんな繋がりを持つことができれば、とても嬉しいです。

今回は新たな取り組みである「じぶんけあ」のご紹介をさせていただきます。



キーワード

- 「じぶん」自身をみつめ、大切にし、じぶんでじぶんを「けあ(care)」する。
- じぶんの健康は、じぶんで守る(健康課題は、あなたのものである)。保健師は必要時にサポートする立場。
- ありのままのじぶんを受け入れる。
- できていないことにこだわるのではなく、「できていること」そして「これからできるようになること」に注目する。



現在のご様子をおきかせください

きちんと受診を
続けているけれども
糖尿病や腎疾患の診断が無い

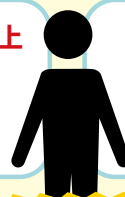
受診中断...

未受診...

保健師 香本です。

HbA1c 7.0%以上

このまま
放置していると
糖尿病に…!!



e-GFR 59.9 以下

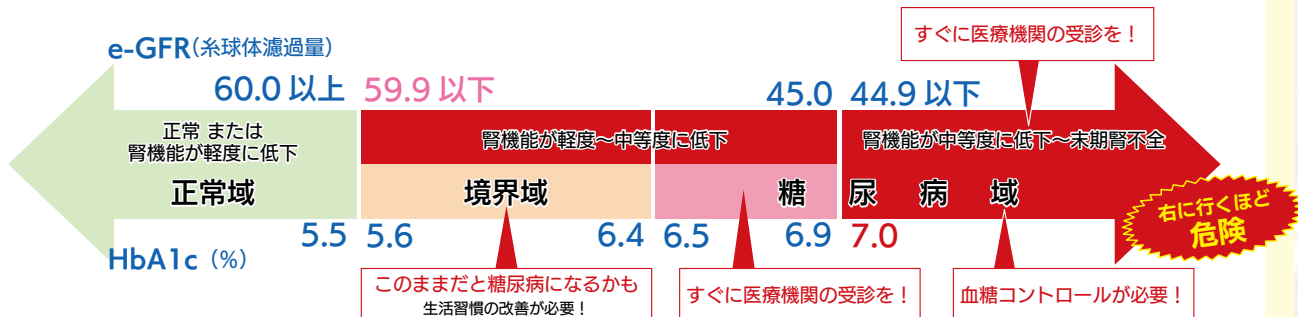
このまま放置していると
慢性腎臓病の可能性も…!
人工透析のリスク…!!

特定保健指導の対象ではない若い方(10歳代~39歳以下)にも
これらのリスクは十分あります!!!

お声掛けの条件

・10歳代~39歳までの2年連続健診受診者のうち、以下の赤色■部分(HbA1c値7.0%以上/e-GFR値59.9以下)に該当する方から更に、レセプトを確認した上で ①未受診 ②受診中断 ③糖尿病や腎疾患関連の診断が無い(他科の定期的な受診が確認できる場合でも、状況伺いのためお声掛けします)

*今後、対象者選定の際の「基準値の変更」や「年齢層の拡大」を予定しています。



最近の健康診断の結果はいかがでしたか？

保健指導を受けられた方は、医師や保健師、管理栄養士から提案された内容、続けることができていますか？

ご家庭の諸々や、お仕事をしながら新しいものを習慣化するという事は、結構なエネルギーをつかいますよね。

あなたがいまできていること、それを増やすことができるように、一緒に考えていきませんか。