

KENPO magazine

2024 Spring

各種ご案内

同封のチラシ等をぜひご覧ください!

- オンライン健康セミナーのご案内(2件)
- ファイザー電話健康相談
- スポーツクラブ(ルネサンス・RIZAP)
- マイナ保険証をご利用ください
- 歯科関連情報&咀嚼チェックガム



アンケートご協力をお願い



健保組合では、「KENPO magazine ~ Be healthier もっと健康に~」を通して、人生100年時代を健康で楽しく過ごしていただくために、皆さまのお役に立てる情報を発信していきたいと思っております。そのために、皆さまの声をお聞かせください。4月30日(火)までにアンケートにお答えいただいた方にはKENPOS健康ポイントを500Pプレゼントいたします。



ご家族皆さままで
ご覧ください



息子とお花たち

ファイザー健康保険組合

<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保へのお問い合わせはメールでお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさはり血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのもので、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point 1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point 2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー: 169kcal
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開!
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

加熱調理済みあさり.....1袋(殻つき150g)
 新じゃがいも.....中2個
 セロリ.....1/2本(約100g)
 アスパラガス.....2本
 にんにく.....1かけ
 オリーブ油.....大さじ1
 白ワイン(料理酒可).....大さじ1/2
 A コンソメ顆粒.....小さじ1/2
 水.....150ml
 粗びき黒こしょう.....適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point 1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさりを汁ごと加えて **Point 2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

夏休み こども歯みがきキャンペーン

実施報告



夏休み期間を利用して1日2回の歯みがき習慣の定着と、虫歯の予防や口腔衛生の知識を増やし、全身の健康に興味を持っていただくため、小学生のお子様向けに歯みがきキャンペーンを実施しました。終了後のアンケートには258名の方にご回答いただきました。

アンケートから一部抜粋

【参加されたお子様の声】

- 毎日磨くのは大変だったけど、シールを貼りたいから頑張れて毎日シールが貼れて楽しかったです。
- 歯が抜けて大人の歯が生えてきたので、虫歯にならないようにしたいです。
- いつもより、はみがきができました。りゆうは、ごほうびがあって、シールがはれたからです。

【保護者の声】

- 歯磨きは大事な事であるとして子供が再認識する機会になった。
- ついつい生活が乱れてしまう長期間の休みですが、シールがかわいくて、プレゼントがもらえるかも!という事でやる気が出たようです。
- 思った以上にシールを貼るのが楽しみで、毎日楽しみながらできました。ありがとうございました。



contents

- アンケートご協力のお願い..... 1
- 表紙写真投稿者のことば..... 2
- 次号の表紙写真を募集します..... 2
- 夏休みこども歯みがきキャンペーン実施報告..... 3
- 2024年12月の保険証廃止へ向けて準備を進めています..... 4
- 「マイナ保険証、1度使ってみませんか」キャンペーン..... 4
- ジェネリック医薬品でお薬代を節約しませんか?... 5
- 2024年度 年間スケジュールと保健事業..... 6
- 2024年の健康診断が始まります..... 7
- デンタルIQ向上プロジェクト実施予定表..... 7
- 健保組合からのお知らせ..... 8
- 2024年4月より予防接種補助の対象疾患が広がります!..... 8
- こんなときに!健康保険 子どもが就職した!..... 10
- お悩み解消!1分ストレッチ 手の疲れ解消..... 11
- KENPOS健康ポイントをためて健康と商品をGetしよう!..... 12
- 2024年度 予算のお知らせ..... 14
- ヘルシー&優しいレシピ あさりと新じゃがのアクアパッツァ..... 16

表紙写真投稿者のことば

テーマ:春 健康
ストレス解消、リフレッシュ

可愛い息子が可愛い花壇で
大はしゃぎだったので撮った一枚です。



ファイザー株式会社
ご家族 鬼頭 陽子さん

ご投稿いただいた作品の中から、一部をご紹介します

旅の途中で、たまたま寒風山に
立ち寄り、爽やかな
景色にリフレッシュできました!



ラクオリア創薬株式会社
林 早苗さん

花より団子の子供達も、
父の高い高いは喜んでくれます



ファイザー株式会社
野村 貴博さん

表紙に採用された方に
Quoカード5,000円
をプレゼント!

次号の表紙写真を募集します

2024年秋号の表紙写真テーマは、次の3つです。

【秋】「健康」「ストレス解消、リフレッシュ」

3つの中から自由に選んでご応募ください。
撮影時期は問いません。

- 被保険者や被扶養者の方がご自身で撮影された未発表のオリジナル写真、1人1作品に限ります
- 風景、人物、ペット、モノ/etc...制限はありませんが、そのまま表紙となりますのでご注意ください



「KENPO magazine 2024秋」の表紙写真を募集します。素敵なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。応募者にはもれなくKENPOS健康ポイント500Pを差し上げます。また、表紙に採用された方には Quoカード5,000円分を進呈いたします。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

応募方法 締切:2024年7月19日(金)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ
件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。
下記のQRコードからもご応募可能です。

- 投稿者氏名
- 被保険者の勤務先名
- 保険証に記載の記号(数字)と番号
- 写真のタイトル
- 写真についてのひと言
- コメント(30文字程度)

※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。



写真データサイズ等について

- 3,000ピクセル x 2,000ピクセル程度
- 解像度は300~350dpi あれば尚可

選考方法

健保組合職員および KENPO magazine編集者により、選考いたします



ご応募は
こちらから

採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にご連絡いたします

2024年12月の保険証廃止へ向けて準備を進めています

2024年12月の保険証廃止に向け、健保組合では皆さまが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めてまいります。国の事業でもある「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」が円滑に進むよう、皆さまもご協力をよろしくお願いいたします。



健保組合の主な取り組み

1 新規資格取得時の取り組み

入社したとき・家族を扶養したときなど、当健保組合の加入者になるときには事業主を通じてマイナンバーを当健保組合に提出する必要があります。新規資格取得者に対しては、次のような取り組みを行い、皆さまが医療機関でスムーズに受診できるよう努めます。

- 新規資格取得後**5日以内**にマイナンバーを提出していただく
 - マイナンバー誤りに備え、住所は住民票の住所を記載していただく
 - マイナ保険証が使えない医療機関用に「資格情報のお知らせ」を交付(申請不要)
- ※「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関は受診できません。マイナ保険証と、スマホ内のマイポータル被保険者資格情報の提示が必要です。
 ※「資格情報のお知らせ」には氏名、被保険者記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、負担割合等が記載されます。負担割合の変更時にも交付します。

資格情報のお知らせ



2 データ登録のシステムチェック等

当健保組合では全ての登録済データに誤登録がないことを確認しています。今後は誤登録によるトラブルを防ぐため、データ登録時のシステムチェック等を強化していきます。



3 マイナ保険証を所有していない方への対応

現在発行済みの保険証は、保険証廃止後、最長1年間使用できますが、それ以降は使用できません。さまざまな事情によりマイナンバーカードの取得が難しいなど、健保組合が必要と認めた方については申請不要で「資格確認書」を交付します。

「資格確認書」の交付はあくまでも例外であり、**マイナ保険証での受診が基本となります。**まだマイナンバーカードを取得していない方、保険証利用登録をされていない方は早めに手続きをお願いいたします。

保険証廃止までの期間、医療機関を受診するときは念のためマイナ保険証だけではなく、従来の保険証もご持参ください。

*もし、マイナ保険証で資格確認ができず、保険証も持っていない場合は、医療機関に備え付けてある「被保険者資格申立書」に記入して提出すれば自己負担のみの支払いで済みます。

「マイナ保険証、1度使ってみませんか」キャンペーン

マイナ保険証には、以下の3つのメリットがあります。次に医療機関を受診するときには、ぜひ1度使ってみてください。

メリット①

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

メリット②

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

メリット③

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。



詳細については、以下のデジタル広告コンテンツもぜひご覧ください。
 マイナンバーカード「いま」と「これから」(youtube.com)
<https://www.youtube.com/watch?v=N2HIIPjnobY>



ジェネリック医薬品でお薬代を節約しませんか？



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

切り替えを希望する場合は必ず医師・薬剤師に相談を

- 体質・病状によっては、ジェネリックに切り替えられないことがあります。また、ジェネリックがない先発薬もあります。
- 供給状況等によっては、ジェネリックが処方できないこともあります。



ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 *1回1錠、1日2回、5日間服用した場合	脂質異常症の薬 *1日1錠、365日服用した場合	ぜんそくの吸入薬 *1日1アンプル、365日服用した場合
先発薬 ¥2,302	先発薬 ¥38,946	先発薬 ¥64,861
ジェネリック ¥1,144	ジェネリック ¥12,812	ジェネリック ¥26,317
¥1,158 お得<	¥26,134 お得<	¥38,544 お得<

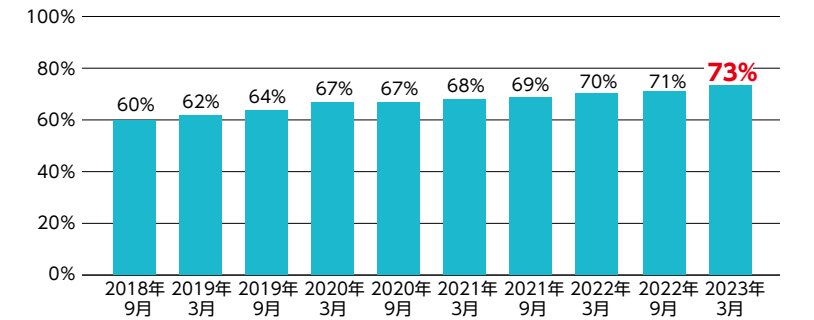
*出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」(2023年6月時点)
 *上記金額は、単純に「薬価×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。小数点第1位を四捨五入。



ファイザー健保組合のジェネリック医薬品使用割合

ファイザー健保組合におけるジェネリック医薬品使用率は、現在73%です。厚生労働省は目標を80%としており、これを達成することによって、保険者へのインセンティブも設けています。

ジェネリックを使用していない方もぜひご検討を!



出典：保険者別の後発医薬品の使用割合(厚生労働省)



ジェネリック医薬品への変更によるコストインパクト

2022年度データによると、ファイザー健保組合において、ジェネリック医薬品への変更によって、削減可能と考えられる薬剤費が大きいものは次の製品です。ご自身が処方を受けた医薬品のジェネリック医薬品切り替え例(削減可能額)は、【健康マイポータル】にログインのうえ、医療費通知ボタンから、医療費お知らせ一覧の右端にある「明細一覧へ」→右端にある「お薬の情報」へ進み、確認することができます。ジェネリック医薬品の活用もご検討ください。

商品名	一般的な処方目的	ファイザー健保全体で削減可能と考えられる薬剤費(円)
ヒルドイドソフト軟膏0.3%	保湿	3,239,060
ヒルドイドローション0.3%	保湿	2,561,534
キプレスチュアブル錠5mg	抗アレルギー	813,448
ザイザル錠5mg	抗アレルギー	691,439
イーケプラ錠500mg	抗てんかん	643,551
アレグラ錠60mg	抗アレルギー	525,011
シングレアチュアブル錠5mg	抗アレルギー	489,717
シムビコートタービューヘイラー60吸入	気管支喘息	464,929

健康マイポータルはこちらから▼



CHECK! 調剤薬局を利用するときのポイント

- **お薬手帳**
3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。
お薬手帳アプリもOK! 1回につき **¥140** お得
- **早めの時間に利用**
右記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金がかかることがあります。余裕を持って利用を。
割増対象の時間
・平日 19時～翌8時
・土曜 13時～翌8時
・日曜・祝日
割増料金 **¥400**

子どもの薬にもジェネリックを!

医療費がタダという誤解

自治体の助成により子どもの医療費は窓口負担が無料または少額になっていますが、医療費は変わらず、7~8割は健保組合が負担し、残りを自治体が負担しています。子どもの薬代も皆さまの納めた保険料や税金など、限りあるお金を財源としています。どうぞ無料と思わず、ジェネリックの使用をぜひご検討ください。

ファイザー健保組合の年間スケジュールと保健事業

詳細は…ファイザー健保組合ホームページ→保健事業のページ



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康診断	● 定期健診 各会社が実施											
	● 生活習慣病健診・がん検診他 補助金あり ※対象年齢の方は必ず受診してください。											
	● 家族・任意継続被保険者健診 申し込みは8月末締切											
				● 健康診断結果による受診勧奨								
疾病予防プログラム	● 各種保健指導* (前年度対象者) *特定保健指導(法定)、若年者保健指導、服薬者保健指導			● 各種保健指導* (当年度対象者)								
	● シニア世代の訪問健康相談											
	● 重症化予防プログラム											
	● 予防接種補助 (肺炎球菌・子宮頸がん・風疹・帯状疱疹・COVID-19・RSウイルス)*インフルエンザ以外(P8参照) *補助金申請期間(4月～翌4月末) *すべてのワクチンについて、2024年度内接種分は2025年4月末日が申請最終日です。それ以降は申請できません。			● 東振協インフルエンザ接種期間(集団接種は11月～12月)								
				● かかりつけ医でのインフルエンザ接種期間(10月～翌2月末) *補助金申請期間(10月～翌4月末)								
	● 脳検査 補助金あり											
	● 禁煙治療補助 被保険者の方が禁煙治療を受けた費用を全額補助											
	● FEMCLE(フェムクル) 女性の健康課題支援サービス											
	● 家庭用常備薬の斡旋 (秋頃に健保組合による費用補助を予定・詳細は秋号に掲載予定)											
	● 歯科事業 歯科健診等の詳細はP7参照											
	● 健康相談 「ファイザー健康相談 0120-855-052」【年中無休24時間受付】 チラシ参照											
	● スポーツクラブルネサンス・RIZAP 法人会員料金で利用可 チラシ参照											
	● 健康ポイントプログラム P12参照											
● 健保組合ホームページ、健康マイポータルサイト												
提供情報	KENPO magazine発行 4/15子宮頸がん・HPVセミナー		KENPO magazine発行 5/13 運動系セミナー		KENPO magazine発行 オンライン健康セミナー(予定)		KENPO magazine発行 オンライン健康セミナー(予定)		KENPO magazine発行 オンライン健康セミナー(予定)		KENPO magazine発行 オンライン健康セミナー(予定)	
加入資格の確認	● 被扶養者資格の認定状況確認(検認)											

アフターコロナも健康づくりのカギは

年に1回の健診

2024年の健康診断が始まります

がん検診や骨密度検査等も一緒に

KENPOS 6月14日までに申し込むとKENPOS健康ポイント1,000Pプレゼント

- 被保険者(社員本人)
事業主(会社)が実施する定期健康診断をお受けください。がん検診などのオプション検査を追加することができます。
- 被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者(家族)、任意継続被保険者
健診のご案内(A4サイズの圧着はがき)は4月下旬にお送りします。お手元に届きましたら、すぐにお申し込みの手続きをお願いいたします。

申込期限 8月30日(金)

受診期限 10月31日(木)

*期限の延長はいたしません。ご計画・ご予約はお早めに。



4月17日よりホームページに案内が掲載されます



2024年度デンタルQ向上プロジェクト実施予定表

2024年度もファイザー健保組合ではデンタルQ向上プロジェクトとして歯科事業に力を入れていきます。昨年度のプログラムは見直しを行い、新たに2つのユニークなプログラムを導入いたしました。歯とお口の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。ぜひ楽しみながらご活用・ご参加ください。

	実施予定プログラム	配布・配信・付与	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1	歯科グッズと歯科関連チラシ NEW (KENPO magazineに同梱)	咀嚼チェックガム												
2	かんたん歯科チェック NEW (前年度歯科未受診被保険者対象)	歯科チェックキット												
3	オンライン歯科セミナー	KENPOS												
4	前年度歯科未受診者向け受診勧奨	メールでお知らせ												
5	歯科受診キャンペーン	KENPOS												
6	こども歯みがきキャンペーン	歯磨きグッズ(小学生以下)達成賞あり												
7	無料歯科健診	HP等でお知らせ												

重要 健保組合からの郵便物の送り先が、“住民票住所”に変更になります

2023年12月8日の省令改正により健保組合では住民票住所情報の管理・把握が必須となりました。

これまで当健保組合では、健康診断のご案内やKENPO magazineなどを送付するため、加入者の居所(実際に住んでいるところ)情報を保持していましたが、今後は『住民票上の住所』を保持することになります。当健保組合では、行政システムを活用し、定期的に皆さまの住民票住所を照会・更新することで、最新の住民票住所を管理・把握することにしました。

これにより、皆さまから、転居時に住所変更届をご提出いただく必要がなくなり、時々発生していた、住所変更届の提出忘れによる、郵便物の不着がおこらなくなります。

オンライン資格確認等システムに誤りのないデータを登録するため、次の届け出の書類は居所ではなく、住民票住所の記載をお願いいたします。

「被保険者資格取得届」、「被扶養者異動届」、「任意継続被保険者資格取得申請書」

単身赴任等で住民票住所ではなく、別住所への送付を希望される場合は、郵便局の転居・転送サービス (<https://www.post.japanpost.jp/service/tenkyo/>) などのご活用もご検討ください。

ご理解とご協力をお願い申し上げます。



2024年4月より予防接種補助の対象疾患が広がります！

①「COVID-19」ワクチン、「RSウイルス」ワクチンが対象になります。

COVID-19ワクチン:全額公費による接種は2024年3月末で終了し、2024年4月以降の接種は原則有料となります。

RSウイルスワクチン:感染によって重症化するリスクの高い基礎疾患を有する小児や、生後6か月以内の乳児への感染には注意が必要となります。

2023年度(2023年4月～2024年3月末)接種分の申請は、2024年4月30日が締切です。

それ以降は申請自体が不可となりますので、お早目の申請をお願いいたします。

②「子宮頸がん」ワクチンの対象者に男性を追加しました。

子宮頸がんワクチン:接種によりHPVが原因となる男性の病気(陰茎がん、尖圭コンジローマなど)の予防や男女間での感染を防ぎます。

③「インフルエンザ」ワクチンの補助金額の上限がなくなります。

各予防接種の補助金額等詳細は下表のとおりです。(赤字が変更点)

	インフルエンザ	子宮頸がん(HPV)	肺炎球菌	風疹(MRワクチンを含む)	帯状疱疹	COVID-19	RSウイルス	
対象者	保険証をお持ちの被保険者・被扶養者							
	2回接種は13歳未満	10歳以上の女性 9歳以上の男性	年齢制限なし	年齢制限なし	50歳以上	生後6か月以降	妊娠24～36週の妊婦 60歳以上	
補助金額	接種費用の全額	1人につき最高で3回・接種費用全額	接種費用の全額	1人につき最高2回・合計1万円まで	1人につき最高2回・接種費用全額	接種費用の全額	接種費用の全額	
補助条件	※ただし公費助成対象の場合は、その差額のみ補助 ※本邦において薬事承認を受けたワクチンであること							
接種期間	毎年10月1日～翌年2月末	通年						
申請方法	2種類あります ①東振協医療機関 ②KENPOS		KENPOSのみ					
申請期間	①東振協医療機関(予約エントリー期間) 毎年10月～翌年2月 ②KENPOS 毎年10月1日～翌年4月末日	KENPOS 接種した年度毎に4月1日～翌4月末日						
申請のタイミング	KENPOS:接種後すぐに申請可能(まとめて申請する必要はありません)							
支払い	社員(強制被保険者)および任意継続被保険者に関わらず、KENPOS申請時にご指定いただいている口座へ振り込みます。							
申請先	健康マイポータルにログイン後、KENPOSから手続きしてください。 2024年4月以降は、KENPOS申請画面の変更も予想されますので、健保組合ホームページお知らせ等よりご確認ください。							

2024年度の後期高齢者支援金が減算されました

ファイザー健保組合は、加入者の健診受診や保健指導、ICTを活用した健康情報提供などの健康づくりの取り組みが厚生労働省から評価され、2024年度の後期高齢者支援金が減算されました。

取り組みが評価され、減算対象となった健保組合は、減算率の違いによって、上位の第1から、下位の第5区分までに分けられており、ファイザー健保組合は第3区分として評価されました。これは、1,380組合のうち上位6.4%に当たります。

後期高齢者支援金は、健康保険組合の財政逼迫の原因の一つともなっており、このたびの支援金減算の評価を受けられたことは、嬉しいものです。皆さまの健診受診や健康づくり事業への参加のご協力に感謝いたします。今後も、各事業に積極的にご参加ください。

後期高齢者支援金の加算・減算とは？ 超高齢化により膨大化する医療費を抑制するため、各健保組合の特定健診の実施率などに応じて、後期高齢者医療制度への支援金額を一定程度加算、減算するしくみのこと。

- | | | | |
|--------------|-------------------|---------------------|------------------|
| 加算・減算の主な評価項目 | ● 特定健診/特定保健指導の実施率 | ● 糖尿病などの重症化予防 | ● 後発医薬品の使用率、使用促進 |
| | ● がん検診や歯科健診の勧奨 | ● 加入者への健康づくりのはたらきかけ | など |

災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風や地震などの大規模な災害で災害救助法の対象となった被災者の方を対象に、医療機関を受診した際の窓口負担の減免を行っています。対象の方は、ファイザー健保組合ホームページ「お問い合わせ」経由でご連絡ください。

災害救助法の適用状況については、内閣府の「災害救助法の適用状況」をご確認ください。



詳細は…ファイザー健保組合ホームページ → 健保の給付 → 自然災害で被災したとき

公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療費制度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」および医療証などのコピーをメールにてご提出ください。



詳細は…ファイザー健保組合ホームページ → 健保の給付 → 公的な医療費助成を受けているとき

「健康マイポータル」から各種情報が確認いただけます

健康マイポータルへ初回登録を行っていただくと健保組合より提供しております「医療費通知」「支給決定通知」「健診結果」等の情報を確認いただくことができます。

ご利用につきましては、ファイザー健保組合ホームページの健康マイポータル初回登録はこちらよりご確認ください。

医療費通知

医療費や健康保険組合が負担した給付金等がわかる「医療費のお知らせ」が確認できます。また、この画面からのリンクにて、ジェネリック医薬品についての情報もご覧になれます。

家庭用常備薬購入

加入者限定価格にて、通年で申込が可能となります。

KENPOSへアクセス

被扶養者健診や脳検査の手続き、予防接種申請、ポイント情報などが確認できます。

医療費控除データ作成

確定申告用の医療費控除データ(xml)がダウンロードできます。

通知書・証明書

保険給付・支給決定通知書の確認が可能です。

健診結果

当健保組合の加入者として受診された過去5年分の健康診断結果を確認いただけます。

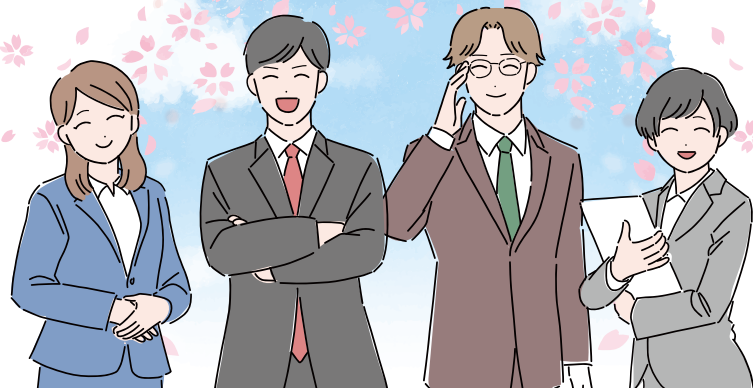
健康マイポータルの初回登録・ログインはこちらから▼



健康保険

子どもが就職した!

(被扶養者の削除)



健保組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれません。被扶養者の資格を失ったときは、異動日から5日以内に会社を通じて健保組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれの方の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずれないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健保組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

こんなときは?

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健保組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれません。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消!

ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

手の疲れ解消

30秒
×
左右

1分
ストレッチ

1

片方の手で反対側の腕をつかみ、手のひらを開いた状態で手首を曲げて天井に向けます。

手のひらを
開く



2

拳をにぎり、手首を曲げて地面に向けます。この動きを30秒繰り返しましょう。反対の手も同様に行います。

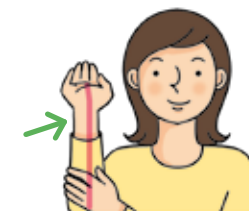
拳を
にぎる



長時間のパソコンやスマホの操作など、指先を使う細かい動作によってたまった手の疲れやむくみには、このストレッチが効果的です。

ポイント

前腕の内側と外側の筋肉(矢印部分)がしっかり伸びていることを意識しながら行いましょう。



手の疲れは肩や首のこりとも関係があり、ストレッチをすることで、それらの不調の改善にもつながります。手はデスクワークなどで緊張しやすいので、1時間おきにストレッチしたり、スキマ時間を活用するなど、こまめに行うことが大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

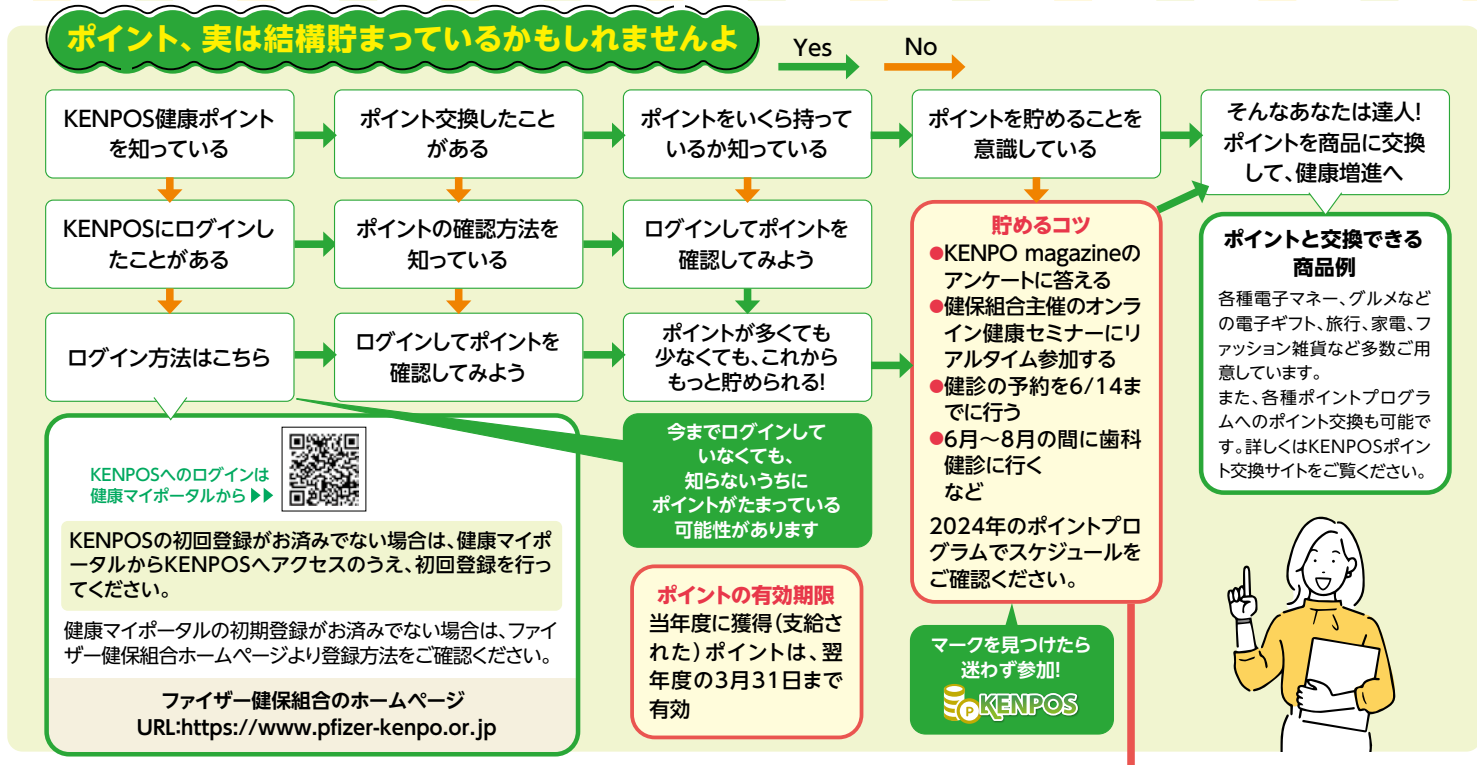


動画も
CHECK!

KENPOS 健康ポイントプログラム導入後、現在では対象者の8割を超える方にすでにプログラムに登録いただいております。今年にはどのプログラムに参加して何ポイント貯めますか?ご家族と一緒に参加いただくと楽しさも倍増します。

KENPOS 健康ポイントプログラムを活用して、健康と商品(電子ギフト有り)の両方をぜひ手に入れてください。

気づかないうちに貯まっているかも? 例年、ポイント所有者の約半数がポイント交換を失念されています!



2024年度 健康ポイント付与項目

項目	期間等	ポイント付与基準	対象者	付与ポイント数	付与月
早期健診申込みキャンペーン	2024年4月1日(月)～6月14日(金)	2024年6月14日(金)までにファイザー健保組合の健康診断の申し込み手続きを完了した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2024年10月
行動変容 チャレンジキャンペーン	第1回 2024年4月20日(土)～5月31日(金) 第2回 2024年10月1日(火)～11月30日(土)	期間中、毎週1回以上、※1週間=月曜日～日曜日と KENPOS毎日の記録「行動」に記録を入力した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2024年8月 2025年2月
ノンスモ禁煙プログラム	第1回 2024年4月1日(月)～9月30日(月) 第2回 2024年10月1日(火)～2025年3月31日(月)	期間内にノンスモ禁煙サのアンケートに回答した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2024年12月 2025年6月
歯科受診キャンペーン	2024年6月1日(土)～8月31日(土)	期間中に歯科に受診したことがわかるレセプトが発行され、または提携の歯科健診センター無料歯科健診を受診した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	2,000	2025年1月
からだの重さ記録キャンペーン	2025年1月1日(水)～2月28日(金)	期間中、毎週1回以上、※1週間=月曜日～日曜日と KENPOS毎日の記録「体重」に記録を入力した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2025年4月
東振協インフルエンザ予防接種 キャンペーン	2024年10月1日(火)～2025年2月28日(金)	期間中に東振協(東京都) インフルエンザ予防接種を行った場合	被保険者	1,000 1家族	2025年6月
健診結果優良者(服薬なし)	—	2024年度健康診断の ザー健保組合基準の正常	被保険者	10,000	2025年6月
健診結果優良者(服薬あり)	—	2024年度健康診断の ザー健保組合基準の正常	被保険者	5,000	2025年6月
特定保健指導脱出ポイント NEW!	—	2023年度健康診断で該 非該当となった場合(服薬	被保険者	5,000	2025年6月
保健指導参加者のうち規定期間内に 2kg以上の体重減量を達成した方	—	2023年の健康診断の結 果を完了し、開始時と完了時 ※指定の保健指導は下記3 ●特定保健指導 ●若年者保健指導 ●服薬者保健指導	被保険者	-2kg以上-4kg未満: 2,000 -4kg以上: 5,000	第1回 2024年12月 第2回 2025年6月
オンライン健康セミナー視聴ポイント	—	2024年度に健保組合が 視聴した場合 ※該当するオンライン健康セ ミナーについては、別途お知らせします	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	該当するオンライン健康セミナー 開催日の3ヵ月後
KENPO企画参加ポイント RENEWAL!	—	2024年度KENPO 画へ参加した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	企画に応じて (別途お知らせします)	該当する企画の締め切り日の 3ヵ月後

予算が組合会で承認されました

2024年2月20日に開催された第142回予算組合会において、2024年度予算案が承認されました。

皆さまのご理解とご協力によって、安定した財政基盤が構築できており、他健保組合が保険料率のアップや厳しい予算作成が求められる中でも、当健保組合は保険料率を変更することなく、健全な財政状況を維持しています。今年度も、皆さまの健康の維持増進のための様々な保健事業等の施策が企画実施できる見込みです。



一般勘定

収入

①保険料

37億1,402万4千円は被保険者の皆さまの毎月の給与(標準報酬月額)及び賞与(標準賞与額)に保険料率9.4%を掛けたものを被保険者と事業主から徴収するものです。

*健保組合HPに保険料の計算方法等の詳細な仕組みを紹介していますので、ご興味があれば、ご一読ください。
(ファイザー健保組合ホームページ→健保の仕組み→当健康保険組合の保険料)
<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/member/outline/fee.html>



②出産育児交付金

被保険者等が出産したときは、出産育児一時金が支給されます。

その支給額が昨年4月より、42万円から50万円に引き上げられました。全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するため、その支給費用の一部を現役世代だけでなく後期高齢者も支援する仕組みが同時に導入されました。出産育児交付金は、後期高齢者医療制度が負担した分が、健保組合の出産育児一時金の支給額に応じて按分されるものです。

支出

金額の大きい①保険給付費②納付金③保健事業費についてご説明します。

①保険給付費

健康保険では、業務外の原因で病気やケガをした場合、または出産や死亡、長期の休業時に定められた給付が行われます。病気やケガの治療の際の医療費や、いざというときの経済的負担を軽減する各種の給付金などが「保険給付費」です。また保険給付には国が決められている「法定給付費」と、その上乗せとしてファイザー健保組合独自の「付加給付費」があり、他の健保組合と比較して手厚い給付となっています。

②納付金

「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」「退職者給付拠出金」などがあります。

●「前期高齢者納付金」:65歳以上75歳未満の高齢者(前期高齢者)は、定年退職後に国民健康保険(市町村国保)へ加入することが多く、国民健康保険の高齢者医療費負担が大きくなります。前期高齢者納付金は、国民健康保険と被用者保険(健保組合等)間で医療費負担の不均衡の調整を行うために、国へ納付するものです。

●「後期高齢者支援金」:後期高齢者医療制度を支援するためのものです。現在75歳以上の人は、都道府県単位の広域連合で運営される後期高齢者医療制度に加入しています。後期高齢者医療にかかる財源は患者が医療機関で支払う自己負担分を除き、公費(約5割)、75歳以上の後期高齢者の保険料(1割)、現役世代(国民健康保険・被用者保険)からの後期高齢者支援金(約4割)の構成となっています。

●「退職者給付拠出金」:退職者医療制度への拠出金でしたが、高齢者医療制度の創設に伴って、医療制度は廃止され、その経過措置で納付しているものです。

③保健事業費

「加入者の傷病の発生を未然に防止、また早期発見により重症化・長期化を防ぎ、健康の保持増進を図ることを目的」として、さまざまな保健事業を企画実施します。前述の「保険給付」が病気になった時のサポートであれば、「保健事業」は病気にならないような健康づくりのサポートともいえます。今年度も様々な保健事業を予定していますので、ご期待ください。

介護勘定

高齢者介護の現状を踏まえ、社会のニーズに合わせた制度とするために3年ごとに介護保険法は改正されることになっており、2024年度は大規模な介護報酬改定が行われます。介護保険の給付に必要な財源は、50%を公費負担、50%を被保険者の保険料で賄う仕組みになっており、健保組合が国の代わりに40歳以上の加入者や事業主から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めます。

収入

今年度も介護保険料率1.98%は変更せず、40歳～65歳未満の被保険者の毎月の給与(標準報酬月額)及び賞与(標準賞与額)に1.98%を掛けた保険料を徴収します。

また、当健保組合では、組合会の合意を得て、被保険者が対象外でも、被扶養者が40歳以上であれば保険料徴収の対象になる特定被保険者制度をとっております。(例:社員が35歳で被扶養者が41歳の場合)

支出

ほとんどが介護納付金となりますが、2023年度は7億322万7千円、2024年度は5億4,110万7千円を予定しています。

一般勘定

※健康保険料率は2023年度料率と変更はありません。

収入支出予算額 37億3,544万3千円

収入

保険料収入 36億5,416万9千円 97.8%

調整保険料収入 5,985万5千円 1.6%
その他 2,141万8千円 0.6%

支出

保険給付費 16億1,860万6千円 43.3%

法定給付費 15億2,685万6千円 40.9%
付加給付費 9,175万円 2.4%

保健事業費 4億1,927万2千円 11.2%

予備費 2億841万6千円 5.6%

納付金 12億7,606万4千円 34.2%

前期高齢者納付金 4億2,016万3千円 11.3%
後期高齢者支援金 8億5,589万3千円 22.9%
退職者給付拠出等 8千円 0%

事務費 1億4,892万8千円 4.0%
財政調整事業拠出金・その他 6,415万7千円 1.7%

予算基礎数値	
被保険者数	3,581人
標準報酬月額	668,288円
平均年齢	45.96歳
扶養率	1.23%

介護勘定

※介護保険料率は2023年度料率と変更はありません。

収入支出予算額 10億1,292万4千円

収入

介護保険収入 6億6,818万5千円 66.0%

繰越金 3億4,453万5千円 34.0%

雑収入 20万4千円 0%

支出

介護納付金 5億4,110万7千円 53.4%

予備費 4億7,081万5千円 46.5%

積立金 2千円 0%

介護保険料還付金 100万円 0.1%

予算基礎数値	
介護保険第2号被保険者数	3,797人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,739人
標準報酬月額	730,221円