

Wellness

- 2013年度 小松製作所健康保険組合 収支決算報告
- 「KENPOS」で健康づくりをスタート！
- 今年もインフルエンザ予防接種の補助を実施します

ニホンザル

(撮影地：長野県・地獄谷)

1歳半になる男の子のニホンザルです。このサルが暮らす長野県地獄谷の山は秋になるとまぶしいほどの紅葉を見せてくれます。地獄谷のサルの群れは約160頭。この年になると男の子は男の子で集まって遊びます。男の子の遊びは時に大喧嘩になるほどやんちゃなとつくみ合いです。自分が劣勢になると鳴いて母親を呼びます。ちょっと一人前な顔をしていますが、母親に頼らなくなるのはもう少し大きくなってからです。

写真・文 ● 福田幸広 (動物写真家)



Wellness は必ず家に持ち帰ってご家族でご覧ください

小松製作所健康保険組合

**2013
年度**

小松製作所健康保険組合 収支決算報告

2014年7月18日開催の第162回組合会において、2013年度の決算が承認されました。
2年連続の経常黒字となりましたが、依然として厳しい財政状況は続いております。

- 平均標準報酬月額・平均標準賞与額ともに対予算増となり保険料収入が増加
- 2年前の精算金により納付金が減少（対前年度▲2.4億円）
- 保険給付費の減少（対前年度▲29百万円）
- 被保険者1人当たりの保険給付費は対前年度、+6,349円（+2.4%）増の272,145円

一般勘定

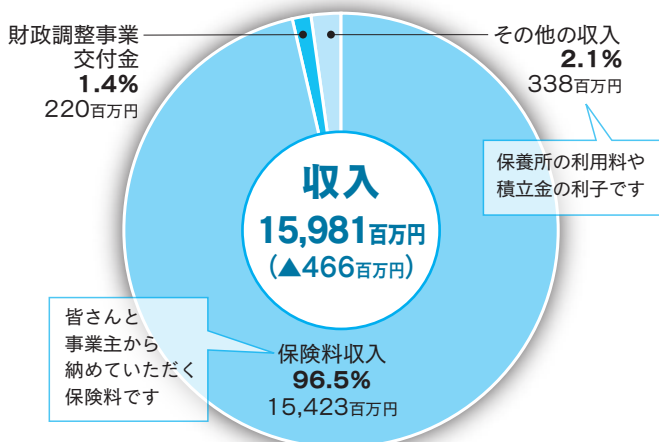
保険料収入はやや好転しましたが、被保険者1人当たりの保険給付費は増加しています。
ジェネリック医薬品の使用、病院を転々とする「はしご受診」を抑えるなど医療費の適正化にご協力お願いいたします。
今後、皆さんの健診データやレセプトデータを分析・活用し、より効果的な保健事業の実施を目指す「データヘルス計画」がスタートします。



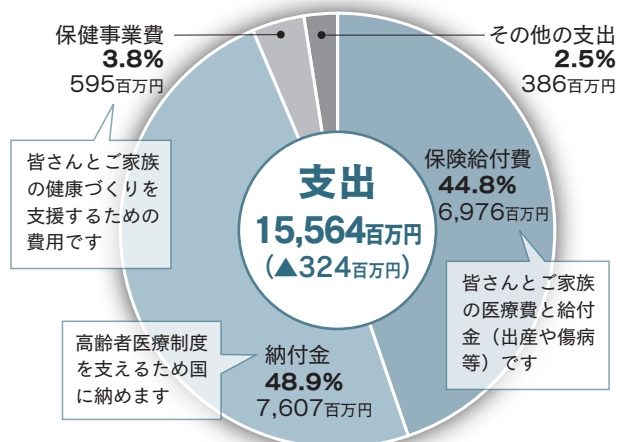
2013年度 おもな収入支出



（ ）は前年度との差



おもな収入は被保険者である皆さんと事業主から納めていただく保険料です。その他収入には積立金の利子収入、保養所利用料などが含まれています。



総支出に占める納付金の割合が48.9%（前年度比▲0.5%）となり、支出のほぼ半分は高齢者医療制度へ拠出し、財政を圧迫しています。

*収支の結果、2013年度決算の残金は417百万円となり、別途積立金などへ積み立てました。

介護勘定

単位:百万円

項 目	2013年度決算
収入（介護保険料）	1,116
支出（介護納付金）	1,104
決算残金	12
保険料率	1.1%

2013年度は介護保険料率を据え置き、
決算残金12百万円は介護準備金へ積み
立てました。



「KENPOS」で健康づくりをスタート!

小松製作所健康保険組合では、健康づくりWeb サイト改訂に伴い、9 月末をもって「ゆうゆうジョイフルポイント」を廃止し、10 月より「KENPOS」を導入します。「KENPOS」では、日々の歩数・体重・食事・行動の管理を皆さんで励ましあいながら続けていただけるシステムとなっています。また、季節ごとに楽しいイベントもありますので、ぜひ登録・ご参加いただき、ご自身の健康づくりにお役立てください!

「KENPOS」とは、健康・ポイント・ステーションの省略名称です。

KENPOSで何ができるの?



健康イベント

飽きずに・気軽に楽しく取り組める健康イベントを開催しています。



健康情報・アドバイス

医師・管理栄養士等の専門家の協力です正しい知識に基づくサポート



励まし合い

健康日記 (SNS 機能) を公開すると、コメントが寄せられます。



食事管理

食事を撮影し WEB に送信するとカロリー計算ができます。



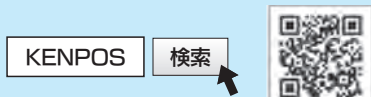
健康活動の記録

歩数・体重・行動記録ができ、目標達成状況や数値の推移を記録できます。



登録方法

- 1 KENPOS サイトへアクセス
<https://www.kenpos.jp/>



スマートフォン用 QR コードはこちら↑

- 2 初回登録をクリック



初回登録 (無料)

- 3 プロフィールや ID を設定

- ☒ 資格照会
- ☒ プロフィール情報入力
- ☐ 仮登録メール受信
- ☒ 本登録
→ KENPOS へログイン完了!

KENPOSで健康に!

Web 環境のない方は、紙面での実施となりますので、コマツ健保に連絡ください。

ご利用対象者

コマツ健保加入の被保険者、任意継続被保険者とゆうゆう健診対象の被扶養者



KENPOS では、皆さんで健康づくりをお楽しみいただくため、他の登録メンバーを検索することや、メンバー同士の日記を読むことができます。
プロフィール情報の公開を希望されない方は、プロフィール編集画面にて【公開しない】を選択してください。

KENPOS の登録に関してのお問合せ先：㈱イーウェル KENPOS 事務局 0570-057072

「健康づくり5年計画」が始動！

健康づくり5年計画は、従来の「健康管理」に加え、「健康文化づくり」に取り組むことを明言したもので、皆さんの健康に関し、5年後のあるべき姿（目標）を明確にするとともに、そこに向けての活動を会社・コマツ健保・ユニオンと連携して推進するものです。

1 「健康づくり」について

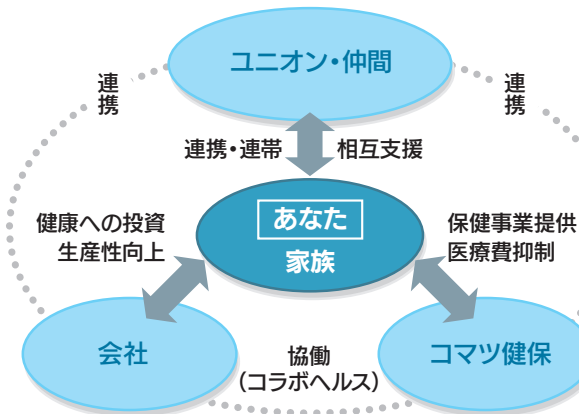
Q あなたの「健康」は誰のもの？

A 他の誰のものでもありません。「あなた自身」のものです。

Q あなたの「健康づくり」はだれが行う？

A 主役は「あなた自身」です。

■「健康づくり」概念図



- ◆ サポート役として、あなたを取り巻く「家族」、「会社」、「コマツ健保」、そして「ユニオン・仲間」がいます。
- ◆ あなたには、健康に関する「自己決定権（自律と自立）」という自由があります。
- ◆ コマツ健保は会社と協働して「健康づくり」を支援します。

2 「健康文化づくり」について

従来の「健康管理」に加え、「健康文化づくり」に取り組めます。

◆ コマツグループが目指す「健康文化」とは……

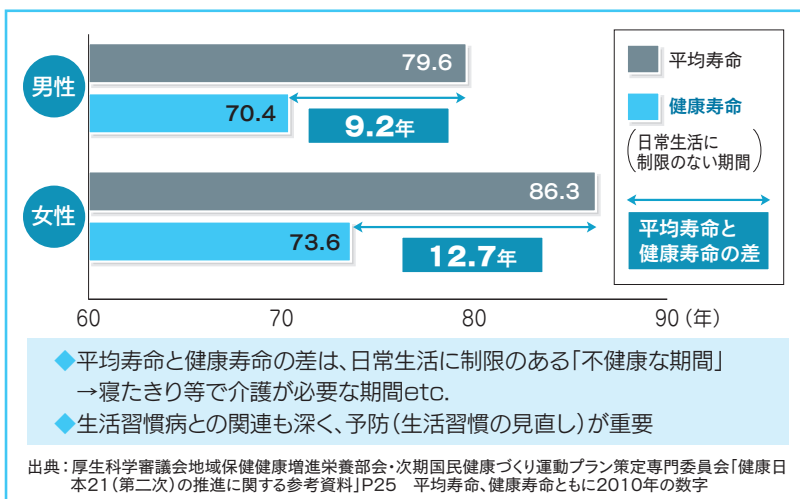
「自分と仲間の健康状態に目を向け、より良い人生を送るために、必要な事項を、自ら考え行動できること」

◆ 健康文化が形成されると、例えば……

- ◇ 生活習慣が変わり、生活習慣病が改善
- ◇ 自主的な健診受診で、がんを早期発見
- ◇ 仲間への目配りで、メンタル不調に即応

健康寿命の延伸

■「健康寿命」とは



会社・コマツ健保・ユニオンをメンバーとする「健康づくり5カ年計画策定プロジェクトチーム」を設け、11のワーキングチームに分かれ、健康文化づくりのための5カ年計画を策定しています。今後、計画に沿った活動に取り組むことで、皆さんの「健康文化づくり」を推進していきます。

●皆さんに関連の深い施策

名 称	目 的	課 題 ・ 目 標 概 要
生活習慣病・がん対策チーム	生活習慣病の予防および罹患者の低減、重症化予防	課題 ★生活習慣病に起因する現役のコマツグループ社員死亡者あり 目標概要 ☆要治療者・要検査者の自主的受診風土の醸成 ☆女性がん検診の受診率向上
タバコ病対策チーム	喫煙率の低減、受動喫煙の防止	課題 ★受動喫煙防止が不完全 ★コマツグループ喫煙率は全国平均レベルに比し高い 目標概要 ☆敷地内禁煙の実施 ☆喫煙率全国平均レベル低減
メンタルヘルス対策チーム	メンタルヘルス不調者の低減、早期対応および適切な職場復帰支援および明るい職場づくりを目指す	課題 ★メンタル不調による1ヶ月以上の休業者あり 目標概要 ☆メンタル不調者を生じさせないセルフケア・ラインケアの浸透 ☆メンタル不調による長期休業者の低減 ☆安心して職場復帰できる職場風土の構築
小規模事業所対応チーム	産業保健サービスの均一化による健康づくり支援	課題 ★産業保健スタッフ不在が要因と思われる心身健康状態の不良 目標概要 ☆大規模事業所と遜色ない産業保健レベルの構築
健康障害リスク対策チーム	作業環境および作業に基づく健康障害リスクの排除と低減	課題 ★化学物質・騒音等健康障害要因のRA・RC（リスク低減対策）が不十分 目標概要 ☆健康RAの安全同レベル化、現場定着化 ☆各事業所健康障害リスクの見える化 ☆現場の主体性に基づく健康障害リスク低減体制の確立

●健康文化づくり基盤整備のための施策

名 称	目 的
情報分析・研究チーム	各種健康管理情報の収集・分析・研究により、今後の健康管理施策に資する
情報発信・広報チーム	ヘルスリテラシー（健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力）の向上を目指し、効果的な情報発信を行う
ダイバーシティタスクチーム	ダイバーシティ（多様性）を考慮し、QOL（生活の質）・生産性向上の視点から見たワークライフバランスを目指す
教育・研修推進チーム	産業保健スタッフのレベル向上と社員および家族の健康管理のレベル向上
グローバル対応チーム	グローバルな安全衛生・健康管理施策の策定と推進
感染症・ファーストエイド対策チーム	感染症の拡大防止、社員のファーストエイド（救急手当・応急救護）習得に向けた体制づくり

【コマツ健康宣言】

私たちは、コマツグループで働く社員がより良い人生を送れるよう、日々の「健康づくり」を支援するとともに、心も身体も健康で明るくいいきと働ける職場環境を提供していきます。

2014年6月9日

コマツ社長 兼 CEO
大橋 敬二

ハッピーだよ。
よろしく！



健康づくり5カ年計画の始動に伴い健康マスコットキャラクターが誕生しました。今後、皆さんにわかりやすくニュースをご紹介するお手伝いをしてくれます。

2014年 健康保険組合の 活動

- 「健康づくり5カ年計画」策定
- 検診およびフォロー体制の見直し・強化
- 節目検診の実施
- 35歳セミナーの実施
- データヘルス計画の実施

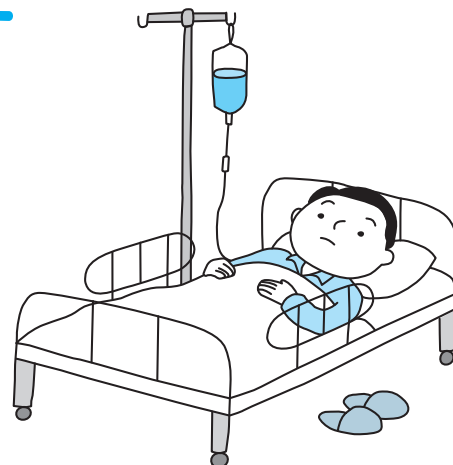
2015年1月から

70歳未満の高額療養費制度が見直されます

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。

現在、高額療養費の自己負担限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3つに区分されて計算されていますが、2015年1月からは、区分をさらに細かくして計算されるようになります。

上位所得者（標準報酬月額53万円以上）は現在よりも自己負担限度額は増え、一般所得者・低所得者は現行どおり、または、自己負担限度額は少なくなります。



見直し前（現在）		見直し後（2015年1月～）	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (市町村民税 非課税者)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (市町村民税 非課税者)	変更なし

※暦上の1カ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

例1 標準報酬月額26万円（一般所得者）の人が1カ月に医療費が100万円だった場合（3割負担） 自己負担額100万円×3割=300,000円

●見直し前 【自己負担限度額】 $80,100円 + (100万円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$
【高額療養費】 $300,000円 - 87,430円 = 212,570円$

●見直し後 【自己負担限度額】 57,600円
【高額療養費】 $300,000円 - 57,600円 = 242,400円$

皆さんが負担する額は29,830円少なくなります。

健保組合が負担する額は29,830円増えます。

※窓口負担を自己負担限度額までにする場合は、「限度額適用認定証」を健保組合に申請して医療機関に提示する必要がありますので、ご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は変更ありません。

※コマツ健保では、付加給付を実施しておりますので、自己負担額が更に軽減されます。

※限度額適用認定書の取扱いについては、2015年1月より見直し後の区分となります。

コマツNTC健康保険組合との合併検討について

2014年9月26日開催の臨時組合会において、コマツNTC株式会社が設立した「コマツNTC健康保険組合」（富山県南砺市：被保険者1,380名）と2015年4月1日に合併することについて検討開始することを決定しました。



今年も

コマツ健保では、インフルエンザ予防接種の補助を実施します

接種期間：2014年10月1日～2015年1月31日

申請受付期間：2014年10月1日～2015年2月10日 必着

補助金額：上限1,000円（人・年）

- ・期限を厳守の上、必ず所属事業所を通じて提出してください。
- ・直接、コマツ健保に提出された申請用紙は受付できません（任意継続被保険者は除く）。
- ・リードタイムを考慮し、期限までにコマツ健保に申請書が届くよう事業所に提出してください。（期限を過ぎた場合は受付できなくなりますので、ご注意ください）
- ・事業所に勤務されている任意継続被保険者は、所属事業所を通じて提出してください。

Health Information

こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

たばこより、禁煙外来の方が安い!?

喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニコチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

1箱420円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で35,280円になります。一方、禁煙外来の自己負担額は12週間で約13,000～20,000円※1で済みます。さらに禁煙に成功すれば、年間では約15万円のたばこ代が節約できます。



※1 自己負担3割の場合。健康保険が使えない医療機関があるほか、自己負担額は処方薬などによって異なります。

●医師のアドバイス+禁煙補助薬で 禁煙成功率UP

「喫煙年数×1日の喫煙本数」が200を超え、依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、約12週間のうちに5回の診察を受けます。

医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています※2。

※2 中央社会保険医療協議会「診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書」より

●禁煙補助薬は3種類あります

ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。徐々にサイズを小さくしながら約8週間使用します。

バレニクリン (チャンピックス)

ニコチンを含まないのみ薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。禁煙開始1週間前から12週間服用します。
※自動車の運転等をする人は服用できません。

ニコチンガム

ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します（健康保険適用外）。

和太鼓体験

和太鼓は日本の代表的な打楽器です。

全身を使った運動になり、太鼓を打ちこむことでストレス発散にもつながります。

全国に和太鼓教室がありますので、体験してみたいはいかがでしょうか。

音の強弱とリズムで
表現する打楽器

「和太鼓」

和太鼓には音階がなく、「音の強弱」と「音のリズム」で表現します。楽器演奏の経験がなくても、講師が打つ強弱とリズムを体で感じとって、後に続いて打ちこめば、一緒に演奏することができます。他の楽器と比べ、初心者でも楽しめます。



主な和太鼓の種類



ながどうだいこ 長胴太鼓

一本の木をくりぬいたものを胴としています。皮は胴に鉄を打って留められるものが多く、別名「宮太鼓」とも呼ばれ、最もポピュラーな和太鼓です。

おけどうだいこ 桶胴太鼓

板を貼り合わせた胴に、紐などで皮を締め付けた太鼓。長胴太鼓より比較的安価で、紐の締め付け具合で音質の調整ができます。



しめだいこ 締太鼓

紐で皮と胴を密着させている太鼓。紐の締め付け具合で音質が調整できます。

和太鼓はこんなところが魅力！



ストレス解消につながる

無心になって和太鼓を打ち続けると、それだけで日頃のストレス解消につながります。

健康づくりの一環にもなる

和太鼓は全身運動です。30分も打つと、日頃使っていない筋肉を使うため腕などが筋肉痛に。続けると体力もついてきます。

新しい仲間づくりにつながる

和太鼓はグループで打ちこむことが多く、全員で打ち終わったときの達成感は実に爽快です。