

- 02 理事長就任のご挨拶
第3期データヘルス計画が始まります
- 03 2024年度予算をお知らせします
- 04 教えてドクター！
その頭痛、予防できるかも？
- 06 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- 07 実はいいところいっぱい！
パナソニック健保
- 10 INFORMATION
- 12 「MY HEALTH WEB」を使って
どんどんポイントを貯めちゃおう！

読者アンケートに答えて
家電をゲット！

3名様

詳しくは P.11



ヘアードライヤー
ナノケア
(EH-NA0J)

ぜひ、ご覧ください！



ナナ



フク

理事長就任のご挨拶



パナソニック健康保険組合理事長 中村 忠
(パナソニック オペレーショナルエクセレンス(株)執行役員)

平素はご加入者および事業主の皆さまにはパナソニック健保の事業運営にお力添えを賜り、厚く御礼申し上げます。このたび、2024年4月1日付で三島前理事長の後任として理事長に就任いたしました。前任者同様、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、2001年度から会社・労組・健保の三位一体で推進しているパナソニックグループ全体の健康づくり活動「健康パナソニック」

ですが、2024年度から新たに6ヵ年計画がスタートします。パナソニック健保では「健康への自己投資ができる人づくり」「自然に健康になれる環境づくり」「健康づくり・健康管理体制の再構築」を通して皆さまの健康づくりを支援してまいります。

ご加入者の皆さまには、パナソニック健保の諸制度・取り組みをご活用いただき、いきいきとご活躍されるよう祈念し、私の就任のご挨拶とさせていただきます。

■ 第3期データヘルス計画が始まります

データヘルス計画とは、医療費・健診データ等の分析結果に基づき加入者の健康保持増進をはかる事業計画で、国の主導のもと健康保険組合等が策定します。2015年度に第1期を開始し、2024年度からは第3期が始まります。

パナソニック健保では、会社・労組・健保の三位一体で推進する「健康パナソニック」と連動しながら、引き続きデータヘルス計画を推進してまいります。

国の総合評価指標	パナソニック健保の主な取り組み
特定健診・特定保健指導の実施	- 事業主と協力した特定健診受診アプローチ - ご家族・OBへ健診当日に特定保健指導を実施
要医療の者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防	- 糖尿病性腎症予防プログラムの提供 - 血圧・血糖要治療者健康相談の実施(ご家族・OB対象)
予防健康づくりの体制整備	会社・労組・健保の三位一体での健康づくり活動「健康パナソニック」の推進
後発医薬品の使用促進、加入者の適正服薬を促す取り組みの実施状況	- ジェネリック差額通知の送付 - ポリファーマシー(重複・多剤)通知の送付 - セルフメディケーション通知の送付
がん検診・歯科健診等の実施状況	- 特定健診とがん検診の同時受診促進 - 節目年齢の現役従業員に歯科健診助成
加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ	- ICTを使った健康づくりの推進 - ヘルスケアポイント(MYポイント)の活用 - 家庭用常備薬等斡旋

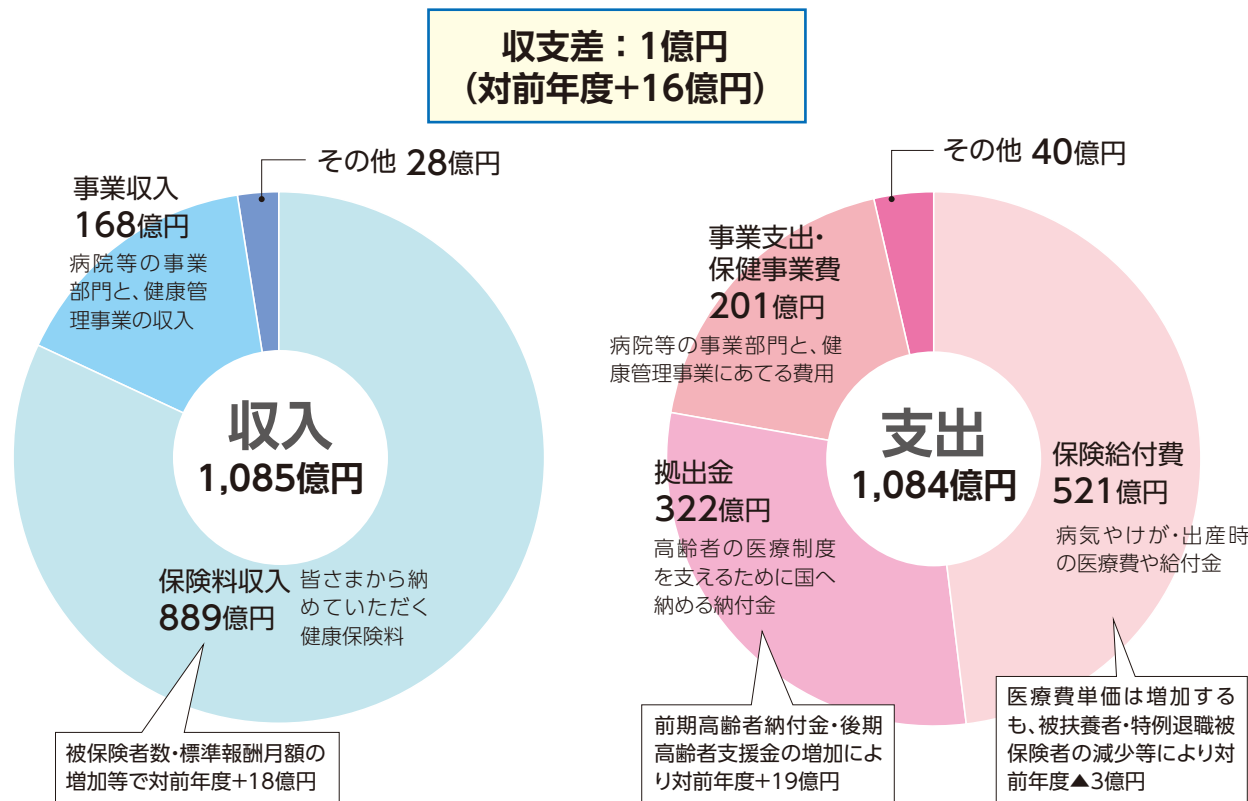
2024年度予算をお知らせします

2024年2月14日に開催された組合会で、2024年度予算が承認されました。

■ 2024年度予算

● 健康保険（健康保険料率9.6%:前年度据え置き）

収支差は1億円の黒字予算となります。対前年度+16億円の要因は、被保険者数・標準報酬月額
の増加等により、保険料収入の増加が見込まれるためです。



● 介護保険（介護保険料率1.7%:前年度据え置き）

収支差は2億円の赤字予算となります（積立している介護準備金を取り崩し）。対前年度+1億円の要因は、標準報酬月額や賞与の増加等により、保険料収入の増加が見込まれるためです。

	予算	対前年度
収入(介護保険料)	111億円	+2億円
支出(介護納付金)	113億円	+1億円
収支差	▲2億円	+1億円

2025年度の健康/介護保険料率は7月の組合会で決定し、「けんぽニュース秋号」でご案内予定です。



教えてドクター！



その頭痛、 予防できるかも？

教えてくれるのは

松下記念病院 脳神経内科部長／頭痛専門医

滋賀 健介 先生



日本人の約4割が頭痛持ちと言われています。主な頭痛に、緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛がありますが、中でも片頭痛は、働き盛り世代にとって生活支障の大きい疾患です。

	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛
痛みの特徴	締め付けるような痛み 午後から夕方にかけて強くなる ことが多い	ズキンズキンと拍動する痛み 締め付けるような痛みのことも	片側の強烈な痛み(眼周囲・前 頭部・側頭部) 3時間以内に収束
痛みの強さ	日常生活に支障はない	日常生活に支障がある 寝込むほどの痛み	痛すぎてじっとしていられない ほど
随伴症状	肩こり・ストレス	肩こり・吐き気・光がまぶしい・ 音が気になる	痛みを感じる側から鼻水や涙 が出てくる
対 策	市販の頭痛薬を服用 ストレッチや筋トレ ストレスマネジメント	市販の頭痛薬が効かなければ、片頭痛の特効薬を処方して もらう 月4回以上の場合は予防治療 (内服・注射)を考慮	発作には注射薬・純酸素吸入 など 群発期(頭痛発作が定期的に 起きる期間)は予防治療 飲酒を控える

松下記念病院ホームページで
詳しく解説しています！➡



頭痛薬を過剰にあるいは定期的に服用すると、頭痛頻度が増え、薬物乱用頭痛などの慢性頭痛(月15日以上)になることがわかっています。慢性頭痛には「予防治療」が大切です。

薬が増えてきた方、効きにようになってきた方は、早めに頭痛専門医に相談しましょう！



一方で、「短時間でピークに達するような突然の頭痛」や「だんだん悪化してくる頭痛」「今までと異なるタイプの頭痛」にはくも膜下出血や脳動脈解離などの危険な頭痛がひそんでいます。至急、脳神経外科や脳神経内科を受診し、医師から正確な診断を受ける必要があります。

頭痛専門医を知っていますか？

頭痛専門医とは、頭痛を適切に診断・治療するためのトレーニングを受けたスペシャリストです。「診断がつかなかった頭痛」「だんだん強くなっていく頭痛」「薬がどんどん増えてくる頭痛」などでお悩みの方は、頭痛専門医の受診を検討してみてください。

日本頭痛学会
認定頭痛専門医一覧➡



生活習慣を見直して頭痛予防！

頭痛性疾患のうち、「緊張型頭痛」の大きな要因は、長時間のデスクワークやスマホ操作による血流不良です。生活習慣を見直して血流を改善し、頭痛を予防しましょう。

①1時間に1回は背伸びをしよう！

デスクワークや、テレビ視聴などで同じ姿勢のまま長時間過ごすと、筋肉が動かず、血流が滞ります。

せめて1時間に1回は、グーッと大きく腕を伸ばして、肩甲骨周りの血流を流しましょう。



②バッグよりリュックがおすすめ

特に斜め掛けのバッグなどで重い荷物を持つと肩に負担がかかり、筋肉が過度に緊張して血流が悪化します。

バッグを持つ際は、時々持ち手を変えて、負担を分散させるよう心がけましょう。

体にフィットしたリュックを選ぶと肩の負担が最小限に抑えられます。



③少し硬めの寝具がおすすめ

敷き布団やマットレスが柔らかすぎると、体が沈み込んで寝返りを打てないという欠点があります。睡眠中まったく動かないと、翌朝起きるころには筋肉がガチガチになってしまうため、寝返りを打ちやすい、少し硬めの寝具の使用がおすすめです。



④首の角度に注意！

頭はボウリングの球ぐらいの重さがあり、下の図のように、首が曲がる角度が大きくなるにつれて負担が増え、首・肩・背中の血流悪化に繋がります。特に、スマホを見る・読書をする・パソコン作業をするときなどに、なるべく一番左側の図の姿勢に近づけるように意識してみてください。

0度
4～6kg

15度
12kg

30度
18kg

45度
22kg

60度
27kg



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



本人が同意した場合は
データに基づく適切な診断や処方が可能!

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

STEP 1

「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



iPhone



Android

STEP 2

「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3

利用規約等を確認・同意する

STEP 4

マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



● 医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



マイナ保険証を持っていなかったら どうなるの?

健保が発行する「資格確認書」を使って受診することになります。発行方法が決まり次第、健保ホームページ、「MY HEALTH WEB」、けんぽニュース秋号等でご案内します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



実はいいところいっぱい！ パナソニック健保



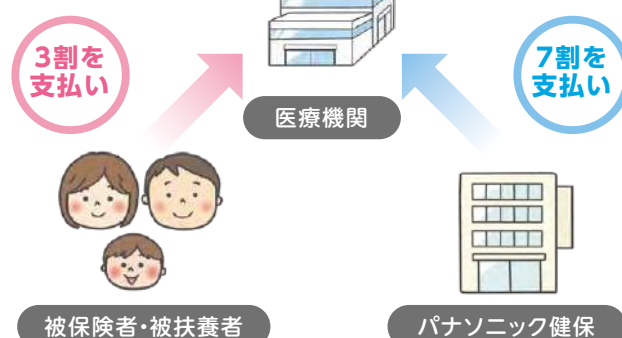
健康保険組合(健保)は全国に約1,400あり、皆さまからお預かりした保険料をもとに様々なサービスを提供しています。
今回は健康保険組合の役割と、パナソニック健保独自の手厚いサービスについて詳しくご紹介します！

健康保険組合の役割(全健保共通)

●病気やケガをしたとき

加入者の皆さまが健康保険対象の療養を受けたとき、
医療費の7割※1を健康保険組合が負担します。

※1 未就学児、70～74歳(現役並み所得者以外)は8割。



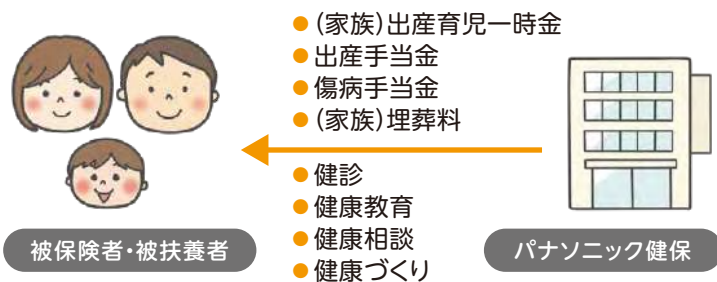
●出産したとき、病気やケガで働けなくなったとき、 亡くなったとき

被保険者や被扶養者が出産したとき、出産費用の補助として一児につき「(家族)出産育児一時金」50万円※2を支給します。

また、被保険者が出産や業務外の病気やケガのため会社を休んでいた期間の休業補償として、「出産手当金」や「傷病手当金」を支給します。

被保険者や被扶養者が亡くなったときは、「(家族)埋葬料」5万円を支給します。

※2 妊娠22週未満の出産や、海外および産科医療補償制度に未加入の分娩機関での出産の場合は48.8万円。



●病気の予防のために

加入者の皆さまの健康増進のため、健診、健康教育、健康相談、健康づくりの取り組みを行っています。

いろいろあるね。とはいえ、
パナソニック健保に限らず
どこの健保でもやってるん
じゃない？



パナソニック健保では他の
健保に比べて手厚いサービ
スもあるんだよ！

詳しくは次のページ

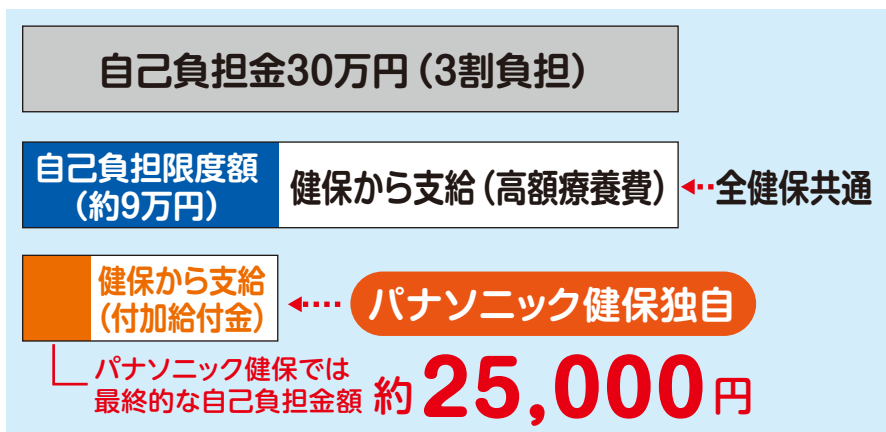
パナソニック健保独自の手厚いサービス

◎医療費が高額になったとき

医療費の自己負担額が高額になった場合、健康保険組合は法律で定められた「高額療養費」を支給します。パナソニック健保では法定の「高額療養費」に加え、独自の「付加給付」も支給します。

●医療費の最終的な自己負担額 ～1ヵ月の医療費総額が100万円だったら～

〈月収約40万円の現役従業員の場合〉

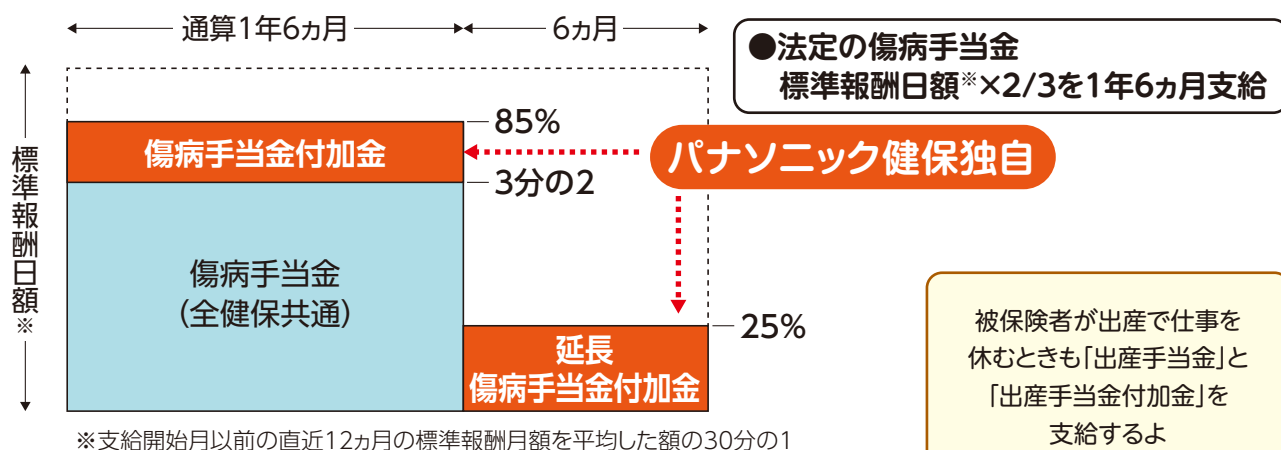


同水準の
付加給付がある健保は
約30%のみ!



◎病気やケガで働けなくなったとき

被保険者が業務外の病気やケガの治療のために仕事を休んで給与がもらえなかったときは、健康保険組合から「傷病手当金」を支給します。パナソニック健保では独自の「傷病手当金付加金」「延長傷病手当金付加金」も支給します。



被保険者が出産で仕事を
休むときも「出産手当金」と
「出産手当金付加金」を
支給するよ

●パナソニック健保からの支給額 ～2年間休職したら～

※月収約40万円、標準報酬日額約13,000円の現役社員の場合

- 傷病手当金:約480万円 ← 全健保共通
- 傷病手当金付加金:約**130万円** ← 同水準の健保は約10%のみ!
- 延長傷病手当金付加金:約**60万円** ← 同水準の健保は約10%のみ!

[注意]会社から報酬や年金等が支給される場合、その分の傷病手当金は差し引かれます。

退職後の継続給付は法定給付(傷病手当金)のみで、「傷病手当金付加金」「延長傷病手当金付加金」は対象外となります。



実はいいところいっぱい! パナソニック健保

◎退職したとき

退職後に、パナソニック健保に再度加入する制度は2種類あります。

■任意継続被保険者制度(全健保共通)

資格喪失日の前日までに「継続して2ヵ月以上の被保険者期間」がある場合、退職後に最長2年継続加入できる制度。

■特例退職被保険者制度 ← 現在、この制度がある健保は約4%のみ!

一定の要件を満たした場合、「老齢厚生年金受給開始年齢」から、最長「75歳の誕生日の前日」まで加入できる制度。

◎健診・健康づくり

パナソニック健保では、皆さまの健康を支える保健事業も他健保に比べて手厚いサービスを提供しています。

パナソニック健保の保健事業	他健保実施率
生活習慣病予防健診・人間ドック	93%
がん検診	88%
歯科健診	44%
個別受診勧奨(要医療者や要精密検査者など)	60%
重症化予防	69%
運動習慣改善のための事業	67%
食生活改善のための事業	45%
こころの健康づくりのための事業	43%
喫煙対策事業	55%
広報・情報提供(広報誌、事業周知等)	64%
健康相談	54%
上記すべてを実施している健保	11%

出典:データヘルス・ポータルサイト(2021年度各種保健事業実施健保数)

活用しないともったいない!



詳しくは
健保ホームページも
見てね!



INFORMATION

1 「MY HEALTH WEB」ご登録のお願い 「資格情報のお知らせ」の交付について

2024年12月2日より健康保険証の発行が廃止されます。マイナ保険証を基本とする仕組みへ円滑に移行できるよう国の要請を受け、全加入者に「資格情報のお知らせ」を交付します(今秋頃)。

パナソニック健保では、「MY HEALTH WEB」にて電子的に交付できるよう開発を進めております。いつでもどこでもダウンロードできますので、万が一の大規模災害の際にも有効です。

「MY HEALTH WEB」未登録の方はお早めの登録をお願いいたします。

●登録はこちらから



2 「任意継続・特例退職被保険者の方」 保険料の口座引落日のお知らせ

保険料の口座引落日は、毎月3日(休日の場合は翌営業日)です。

半年前納を選択されている方の次回口座引落日は、9月24日です。

※保険料を期日までに納付いただけない場合は、資格喪失となりますのでご注意ください。

2024(令和6)年度の任意継続・特例退職被保険者保険料一覧表

健保ホームページホーム ▶ 健保のしくみ ▶ 任意継続・特例退職被保険者保険料一覧表



3 「特例退職被保険者の方」 「高齢受給者証」自己負担割合軽減のための申請について

趣 旨／医療費の自己負担割合を2割にするための申請

時 期／2024年6月頃ご案内

対象者／70歳以上の被保険者と被扶養者(2025年8月1日までに70歳になる方を含む)

※2割負担となるには、2023年分の総収入額が基準収入額未満であることが必要です。

ご申請いただいた場合でも審査の結果、3割負担となる場合があります。

高齢受給者基準収入額適用申請にかかるQ&A

健保ホームページホーム ▶ よくあるQ&A ▶ 高齢受給者基準収入額適用申請に関して



4 就職したご家族の扶養削除の届出をお願いします

就職先やパート・アルバイト先で健康保険に加入した場合は、パナソニック健保の健康保険証(被扶養者分)は使用できません。誤って健康保険証を使用した場合は、医療費を返還いただきます。

健康保険の重複加入は認められませんので、下記のとおり、お手続きください。

扶養削除の 届出手順

①健康保険被扶養者異動届の作成

②健康保険証を添付し、事業所人事(健康保険)担当者へ提出

(任意継続・特例退職被保険者は健保へ直送)

提出時期:事由発生から5日以内

お問い合わせ先

●現役従業員の方:事業所人事(健康保険)担当者

●任意継続・特例退職被保険者の方:退職者専用ダイヤル ☎0120-878-863(平日9時～15時)

5 「扶養状況確認調査」へのご協力をお願いいたします

趣 旨／被扶養者の認定基準を引き続き満たしているか確認するための扶養状況調査

時 期／2024年8月下旬ご案内予定

対象者／2024年4月1日現在、18歳以上の被扶養者でパナソニック健保が調査対象と判断した方

6 パナソニックリゾート大阪からのお知らせ

デラックスプラン 四季会席「花見会席」

ワンランク上の贅沢なひとときを過ごしたい方におすすめ!

4、5月の四季会席は春の食材をふんだんに使用した「花見会席」をご用意しております。ぜひ、春のパナソニックリゾート大阪にお越しください!



期間／2024年5月31日(金)まで
〈1泊2食付〉

●平日 10,650円(税込・サ別)

●週末 11,150円(税込・サ別)

※一般のご利用は1,000円プラス。

※詳細はホームページでご確認ください。



LINE公式アカウント 友だち募集中!!

友だち登録
してね!

初回登録の方には当日使える宿泊料
500円割引クーポン発行中!

また、1泊で1ポイント貯まり、5ポイント貯まると1,000円割引クーポンがもらえるポイントカード機能もあり!



インターネット予約ログイン 企業ID/企業パスワード

「MY HEALTH WEB」にてご確認ください。



パナソニックリゾート大阪

〒565-0802 大阪府吹田市青葉丘南10-1【大阪モノレール 宇野辺駅から徒歩約10分】

TEL:06-6877-0111(9時～20時 ※休館日は9時～15時)



けんぽニュース 読者アンケート

回答者の中から抽選で3名様にヘアドライヤー ナノケア(EH-NA0J)をプレゼント!

奮ってご応募ください。

応募締め切り日:2024年5月27日(月)

MY HEALTH WEBの「アンケート」からご応募ください。



うるおい速乾を
追求する
ナノケアの
進化形態

「MY HEALTH WEB」を使って どんどんポイントを貯めちゃおう!

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を使って健康づくりを行うと、
賞品に交換できるポイントが貯まります。しっかり活用して健康と賞品をゲットしましょう。

健康イベントに
参加して
ポイントゲット!



貯めたポイントは
賞品に交換可能!

●賞品例

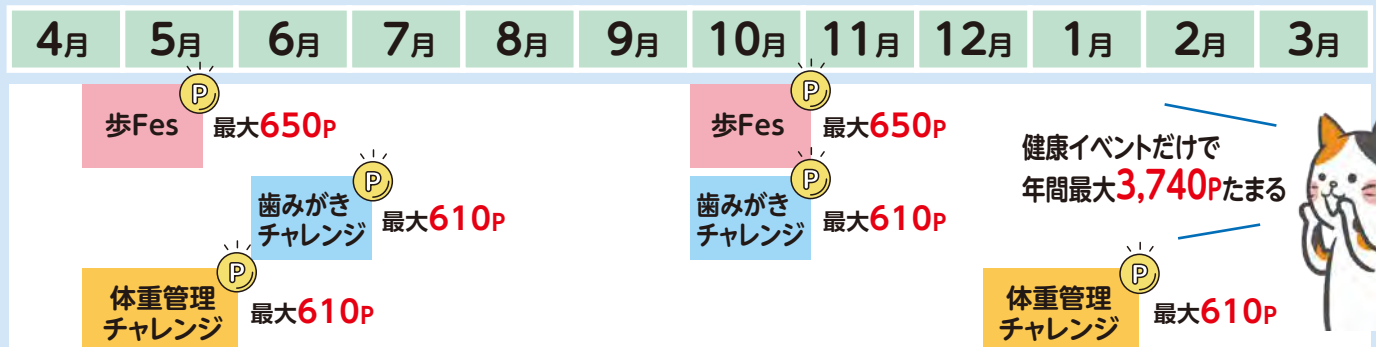


健診受診利用券も
あります!



*賞品画像はイメージです

2024年度 健康イベントカレンダー



*各イベントの開始日前日までに参加エントリーが必要です。
エントリー受付開始は「MY HEALTH WEB」でお知らせします。

ご注意ください!

2022年度に獲得したポイントの利用は2025年3月末までです。
「MY HEALTH WEB」にログインの上ポイントを確認いただき、早めの賞品交換をお願いします。

MY HEALTH WEB 利用方法

- スマホアプリ 自宅から・休日にはお手持ちのスマホで!
二次元コードを読み取ってダウンロード!

〈iPhone〉



〈Android〉



- パソコン

「MY HEALTH WEB」の登録サイトにアクセス!
<https://phio.mhweb.jp/>



〈スマホアプリ限定〉
「かんたんログイン」
を設定すると、数字
4桁でログインでき
て便利!

ホーム画面の
こちらをタップ!

けんぽニュースNo.673 2024年4月1日発行 パナソニック健康保険組合 発行:経営管理部 〒570-8540 大阪府守口市外島町5番55号

【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎ 0120-876-533(健康相談窓口)
健診(現役従業員) … ☎ 06-6992-7070(健康管理センター/大阪)
健診(現役従業員) … ☎ 03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎ 0120-878-863(保険業務部)
パナソニックリゾート大阪 … ☎ 06-6877-0111(予約窓口)
MY HEALTH WEB … ☎ 03-5213-4467(ヘルプデスク)
紙面に関すること … ☎ 06-6992-5185(経営管理部)

