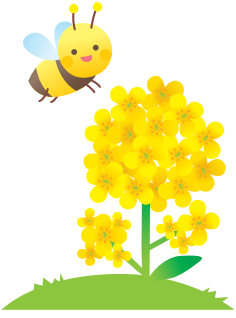


ご家庭にお持ち帰りください！



健保だより



第181号 2024. 春

健保の年度は4月からです。本年度も宜しくお願いいたします！

マイナンバーカードの保険証利用についてのお願い

いつも健保組合の取り組みにご協力いただき誠にありがとうございます。
すでに新聞やニュースでご覧になった方も多いと思いますが、今年の12月に健康保険証が廃止され、マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」に移行することが決まっております。まだ移行がお済みでない方は早めの手続きをお願いします。
またマイナ保険証への移行手続きやメリットを今回の健保だよりに掲載しておりますので、ご確認ください。
宜しくお願い申し上げます。

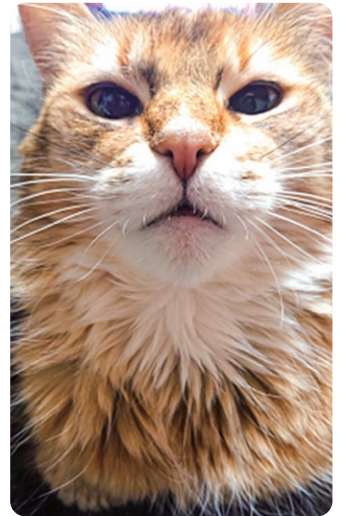
理事長 久保 薫

目次

- ★ヘルスアップキャンペーン2024 1～2
- ★被保険者(本人)向け がん検診等補助制度 3
- ★ご家族・任意継続者向け 健診補助制度 4
- ★生活習慣病対策をお願いします 5
- ★健保だより「アンケート」より 5
- ★「健康経営認定制度」に取り組みませんか 6
- ★柔整師 長期受診者への「医療費通知」について 6
- ★組合会のご報告 6
- ★扶養再認定・夫婦共同扶養調査 7
- ★決算見込みと予算について 8
- ★マイナンバーカードの保険証利用について 9

ホームページ・健保だよりに掲載する写真 募集中！

社内メールをお持ちの方は健保に直接メールで写真をお送りください！



キューピー・アヲハタ健康保険組合

キューピー アヲハタ けんぽ

で

検索

スマホでもOK!



ヘルスアップキャンペーン2024

参加対象:実施期間中に当健保組合に加入している被保険者、被扶養者である配偶者

エントリー方法

★Web(マイヘルスアップ)から各自で参加登録を行ってください

登録方法は健保組合のホームページまたは事業所担当者からの案内をご確認ください。

★任意継続者、被扶養者である配偶者の方もWebで参加できます

保険証に記載されている記号・番号・枝番で登録できます。

★パソコンやスマートフォンを保有しない方は、記録用紙で参加できます

事前に事業所担当者へ参加申し込みをしてください。

記録用紙は健保組合ホームページからプリントアウトしてご使用ください。

エントリー期間

4月22日

5月31日

実施期間

5月16日

7月15日

健保組合ホームページ
はこちら

※Web(マイヘルスアップ)
の参加登録は
4月22日から開始

チャレンジ概要

①チャレンジコースを選ぶ

21コースの中から2つを選択(必須コースあり) ※詳しくは隣のページをご確認ください。

②チャレンジ開始

取り組みができた日は「○」、できなかった日は「×」を記録

※「毎日、8000歩コース」を選んだ方は、日々の歩数も記録します。

上位者ランキングはWeb(マイヘルスアップ)で発表!

③チャレンジ終了

実施期間中の合計ポイント数が**80ポイント以上**で達成!



入力・提出期限

★ Web(マイヘルスアップ)で参加: **7月22日(月)**までに入力完了

★ 記録用紙で参加: **7月26日(金)**健保組合必着(80ポイント以上達成者のみ)

※記録用紙は事業所でまとめて提出いただきます。回収の締切は、事業所担当者へご確認ください。

※任意継続者の方は、健保組合へ直接お送りください。

※特典の達成賞・特別賞については、
バックナンバーには掲載しておりません。

ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

21コースの中から2つを選択

① 必須コースから1つ選ぶ

- サラダファースト
- プラスワンエッグ
- 噛む噛むゆっくり
- 階段を使おう
- 毎日、8,000歩



② 残りの20コースから、好きなコースを1つ選ぶ

※ もう1つも必須コースから選んでもOK

普段できていないことにも
チャレンジ!



食生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果		
1	必須コース サラダファースト	● 食事はサラダから食べる	● 食後の血糖値の急激な上昇を抑えられる ● よく噛むので満腹感を得やすい	● 食物繊維を多く摂れる ● ビタミン、ミネラルを摂れる	
2	必須コース プラスワンエッグ	● タマゴを毎日1個プラスして食べてみる ● 特に体を動かす前後に、意識して摂る	● 栄養バランスがより理想に近づく ● 集中力が高まる	● 腹持ちが良くなり、間食が減らせる ● 体づくりに役立つ	
3	必須コース 噛む噛むゆっくり	● 1口につき20回以上を目安に噛む ● 食事は15分以上かけて食べる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす	● 肥満、メタボの予防になる ● 脳や筋肉への刺激となり、活性化される	
4	腹八分目がベスト	● 毎食、腹八分目で終わりにする ● “ながら食べ”をしない	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 食べすぎによる胃腸への負担を減らせる	● 肥満、メタボの予防になる ● 食べすぎによる食後の眠気を減らせる	
5	朝ごはんを食べよう	● 毎日、朝ごはんを食べる	● “ドカ食い”による肥満を防ぐことができる ● 胃腸の働きがよくなり、便秘が解消される	● 代謝を高め、太りにくくなる ● 脳が活発になり、集中力や記憶力が増す	
6	寝る前は食べない	● 就寝2時間前は食べない ● 夕食でのエネルギー摂取を控えめにする	● 中性脂肪の吸収を抑えることができる ● 胃腸を休めて、よい睡眠がとれる	● 肥満、メタボの予防になる ● 朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる	
New	7	適塩を心がけよう	● めん類の汁は飲まずに残す ● しょうゆやソースはかけるのではなく、つける	● 塩分摂取を抑えることができる ● 高血圧の予防になる	● 濃い味つけによる食べすぎを防ぐ ● 心疾患や脳血管疾患などの突然死や胃がんの予防になる
New	8	フルーツを食べよう	● 毎日、フルーツを食べる	● 食物繊維を摂れる ● お菓子に比べより健康的な栄養補給ができる	● ビタミン、カリウムを摂れる ● 高血圧や肥満のリスクを下げる

運動編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果		
9	必須コース 階段を使おう	● 1～3階程度は階段を利用して昇り降りをする	● 足腰の筋肉が鍛えられる ● 余分な糖質や脂肪を消費してくれる	● 基礎代謝が上がって、脂肪を燃焼させやすくなる ● 糖尿病やメタボを予防する	
10	必須コース 毎日、8000歩	● 毎日、8000歩以上歩く	● 余分な脂肪や糖質を燃焼させる ● 足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる	● 糖尿病やメタボを予防する ● うつ病の予防に効果的	
11	毎日、ラジオ体操	● 毎日、ラジオ体操をする	● 肩こりや腰痛を予防、解消する ● 筋肉がつき、基礎代謝が上がる	● 全身の血行を促進する ● 肥満、高血圧の予防になる	
12	腰痛・肩こり改善	● 毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	● 腰痛予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる	● 肩こりを改善する ● 基礎代謝がアップし、内臓脂肪がつきにくくなる	
13	15分deストレッチ	● 毎日、15分ストレッチを行う	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる	● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● ストレスの解消になる	
New	14	1日30分、身体を動かそう	● 毎日、30分以上身体を動かす	● 肥満や生活習慣病の予防になる ● 腰痛、肩こりなどの予防につながる	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● ストレス解消に役立つ

日常生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果		
15	タバコよ、さらば	● 今日1日タバコを吸わない	● 肺がん、肺炎を予防できる ● 肺機能、心機能などが回復し体力が向上する	● 消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ● 肌つや、顔色がよくなり、口臭と体臭が減る	
16	飲むなら適量	● 適量を守って、お酒を楽しむ ● 今日はお酒を飲まない	● 肝臓病を予防できる ● アルコール依存症を予防できる	● 肝機能や胃腸機能を回復できる ● 糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる	
17	歯を大切に	● 毎食後、歯磨きをする ● 1日1回は徹底的に磨く	● 虫歯や歯周病を予防できる ● 食事がおいしく食べられる	● 歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ● 口臭の予防、改善になる	
18	毎日、体重を量ろう	● 毎日1回体重を量って記録する	● 減量効果が期待できる ● 数値変動により意識や行動が変わる	● カロリーを意識した食生活になる ● 健康や身体を意識した生活になる	
19	いい湯だな～	● シャワーで済ませず、湯船につかる	● 毛細血管が広がって、血行がよくなる ● 疲労回復、リラックス効果がある	● 新陳代謝がよくなる ● 肩こり、腰痛、肌荒れを改善する	
20	6時間寝たろう	● 6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	● 疲労回復し、気力、集中力が増す ● メタボの予防になる	● 精神的なストレスから回復する ● 高血圧、糖尿病の予防になる	
New	21	自分だけのリラックスタイム	● 1日30分、自由な時間を確保して、リラックスできることをする	● 心がリフレッシュする ● リラックスして眠れる	● 疲労回復により ● 肥満やうつを防ぐ

被保険者(本人)向け がん検診等補助制度

検診(健診)メニュー		対象年齢/回数	補助上限額 (実費補助)
★3点セット検診 (胃がん・大腸がん・腹部超音波)		35歳以上 /★のいずれかを年度1回	20,000円
★ 単 独 が ん 検 診	胃がん検査 (胃カメラまたはバリウム)		13,000円
	大腸がん検査(便潜血検査)		2,000円
	腹部超音波検査		5,000円
★人間ドック			
★生活習慣病健診			20,000円
婦人科検診 乳がん:マンモグラフィまたはエコー 子宮がん:頸部細胞診		35歳以上/年度1回	併せて 8,000円
		20~34歳/年度1回	併せて 4,000円
PSA(前立腺がん)		50歳以上/年度1回	3,000円
脳ドック			併せて 20,000円
頸動脈エコー	※人間ドック、生活習慣病健診、または脳ドックとの同日受診		

※2024年度の受診期間は、2024年4月1日～2025年3月31日です。各補助はこの期間内で年度1回です。
 ※申し込んだ検診(健診)の検査項目はすべて受診してください。必須検査項目を受診しなかった場合、補助の全額支給ができません。

契約健診機関で受診する場合

ご自身で健診機関へ事前の予約、「がん検診システム」で申込書の作成と事前FAX等が必要です。窓口での支払いは健保組合の補助額を引いた自己負担額のみで済みます。

契約外の健診機関で受診する場合

受診後、補助金の請求書類を健保組合へ提出してください。市町村のがん検診も、自己負担額があれば補助金の請求ができます。



詳しくは健保組合ホームページをご覧ください



がん検診は定期的に受けましょう!

当健保組合ではご自身の健康管理に役立てていただくため、厚生労働省が推奨する基準よりも拡大した受診機会(対象年齢・受診間隔)で、がん検診補助を行っています。参考情報も踏まえ、ご自身で判断し、ぜひ定期的な受診をお願いします。

【参考】厚生労働省が推奨する基準「職域におけるがん検診に関するマニュアル」より

がん検診 (検査項目)	胃がん検診 (胃カメラまたはバリウム)	大腸がん検診 (便潜血検査)	乳がん検診 (マンモグラフィ)	子宮がん検診 (頸部細胞診)
対象者	50歳以上	40歳以上	40歳以上 女性	20歳以上 女性
頻度	2年に1回	年に1回	2年に1回	2年に1回

※バリウムについては、40歳以上、年1回も差し支えない

※40歳未満は乳腺密度が濃く、マンモグラフィでは発見しにくいいため、エコーがおすすめ

ご家族・任意継続者向け 健診補助制度

けんぽ共同健診(配偶者および任意継続者の方)

【けんぽ共同健診とは?】

- 複数の健康保険組合が共同で運営する健診事業です。
一般健診、がん検診等を健保組合の補助で受診できます。
(業務委託先:株式会社イーウェル)
- けんぽ共同健診を受診された方のうち、健診結果からメタボの改善が必要と判断された40歳以上の方には、サポートプログラムを案内する場合があります。
参加は任意で、費用もかかりません。

【対象者】

- ① 30歳以上の被扶養者である配偶者
- ② 30歳以上の任意継続被保険者、その被扶養者である配偶者

【詳細】

4月中旬頃、対象者のご自宅宛に案内冊子を送付します。

- ※ 2024年3月以降に扶養に入られた配偶者、任意継続になられた方には冊子が発送されません。
- ※ 案内冊子一式は、健保組合のホームページでもダウンロードが可能です。



けんぽ共同健診を受けられる方へ!

重要

2025年度から、案内冊子の送付が廃止となる予定です。
この機会に「KENPOS(ケンポス)」にぜひご登録ください!

「KENPOS」は健康維持・増進を支援するWeb・アプリサービスです。(運営元:株式会社イーウェル)
けんぽ共同健診の健診施設や巡回会場の最新情報が確認できる他、健診の予約も可能です。



みんなの健康応援サイト

KENPOS

Webまたはアプリストアから検索

ケンポス



他にも、被扶養者であるご家族向けに
健診補助をご用意しております。
詳細は健保組合ホームページをご覧ください。

被扶養者(配偶者)健診結果で、クオカード差し上げます

【対象者】

- 次の①②両方に該当する方
- ① 40歳以上の被扶養者である配偶者
 - ② **けんぽ共同健診以外**で特定健診を受診した方
(パート先や市区町村での健診など)

【提出物】

- 次の2点をご提出ください。
1. 右図の検査項目をすべて含んだ健診結果(コピー)
 2. 質問票(健保組合ホームページからダウンロードして記入)

【提出期限】

2023年4月1日~2024年3月31日の受診分: 2024年6月末日まで
2024年4月1日~2025年3月31日の受診分: 2025年6月末日まで

【健診結果の利用目的について】

健保組合は40歳以上の加入者の健診等(特定健康診査・特定保健指導)に
国の受診目標が設定されており、受診率等をまとめて国へ報告する義務が
あります。お送りいただいた健診結果は、国への報告のみに利用します。

**500円分の
クオカードを
プレゼント!**

検査項目(特定健診項目)

- 質問項目
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液化学検査
(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
- 尿検査(尿糖、尿蛋白)
- 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c検査)

生活習慣病対策をお願いします「特定保健指導」と重症化予防「カラダつうしんぼ」について

国が実施を義務化

「特定保健指導」 40歳以上で生活習慣病リスクが高いと判断された方

- 対象者の選び方…その年度の定期健康診断の結果で**健保システムが自動で抽出** 服薬が始まったなど、昨年と変わった場合は**定期健康診断の「質問票」を必ず訂正してください!** (本来、対象外になるところ、「対象者」となってしまいます)
- 保健指導を必要とする「動機づけ支援」「積極的支援」に分類された方には、医師や保健師、管理栄養士が面接・指導を行い、各個人に合った生活習慣改善プログラムを提供します。

- 当健保終了実績 2022年度17.3% 2021年度20.8% 2020年度13.9%
- 全国の健保組合の平均 2021年度30.7%



HP特定保健指導

「カラダつうしんぼ」 全年齢対象で近い将来、重症化が予想される方

- 近い将来、生活習慣病が重症化する可能性が高い方へ健康状態をわかりやすく示した通知
- 「特定保健指導」の除外者(服薬中)も含め、重症化の危険性をリスクポイント0~20で判断し、医療機関の受診をおすすめしています
- 過去5年間の自分のリスク経過をみることができる
- **2024年度分より新しい指標「腎臓のSOS度(腎機能値)eGFR」も追加します**



HPカラダつうしんぼ

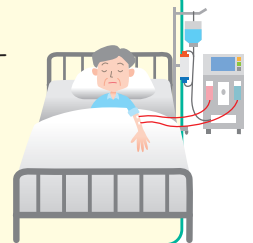
生活習慣病が悪化すると・・・

×心筋梗塞×狭心症×脳梗塞×脳出血×糖尿病の合併症 (に繋がります)

人工透析になると 年間医療費1人約500万円!(個人負担12万円、健保負担は488万円)

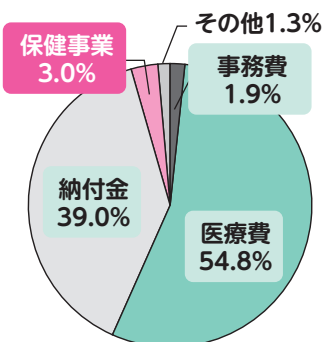
また人工透析は1日4時間以上、週3日、かかるといわれています。

ご自身の生活習慣病の重症化を防ぐためにも、健保組合の医療費削減、ひいては保険料率削減のためにも対象となった場合はどうぞご対応をお願いします。



健保だより180号電子版「アンケート」より

- 紙で配布されていた時よりも、カラーで見やすかったです。
 - ➡ 今回からは紙もカラーにしました。
- 電子版になってよかったです。紙媒体は終了してほしい、等、健保だよりの電子版・紙媒体へのご意見
 - ➡ 当健保組合は会社メールアドレスを持っていない被保険者が4,000人以上です。アドレスがあっても会社パソコンがない方も多数です。この方たちへは今後も紙面での「健保だより」対応となります。電子版カラー化が好評につき、紙面も今回からカラーとしました。費用は全員へ紙での配布時より減っています。
- ヘルスアップキャンペーンは健康増進活動啓蒙の一環かと思いますが、健康改善の効果としては低いのでは、その原資を人間ドック等の補助拡充にあててはどうでしょうか。
 - ➡ ヘルスアップキャンペーン等も厚生労働省からの「健保組合が行うべき事業」と位置づけられています(健康保険法)。人間ドックの補助に関して、他の方からも「健保だより」紙面を取りやめて人間ドック補助拡大、という声もありました。今回は「保健事業」の内訳を2022年度決算からご案内します。支出の内訳を確認いただいて、ご理解ください。



2022年度支出合計 50億8,391万円

保健事業は支出全体の約3.0%(1億5,358万円)

- がん検診補助(人間ドック含む) …… 1億3,498万円(保健事業の約88%)
- インフルエンザ補助 …… 1,353万円(保健事業の約8.8%)
- 特定保健指導 …… 611万円(保健事業の約4%)
- ヘルスアップキャンペーン …… 454万円(保健事業の約3%)
- 健保だより …… 200万円(保健事業の約1.3%)



HP保健事業

『健康経営認定制度』に取り組みませんか

キューピーグループは、

「グループで働く一人ひとりが、心もからだも健康に生き生きと企業活動を続けることが、
事業の発展と社会への貢献につながる」 (グループ健康宣言より一部抜粋)

という考えのもと『健康経営』に取り組み、健康経営認定制度(公的機関が評価認定)で認定される会社が
増えています。「認定されている会社」、「取り組みをスタートした会社」をご紹介します。



キューピーHP
【健康経営について】
(スマホからはコチラ)

パソコンからは
コチラ

<認定されている会社>

★健康経営優良法人2024

大規模法人部門

キューピー株式会社



中小規模法人部門

株式会社ディスペンパックジャパン

初認定 株式会社サラダクラブ



★健康優良企業 銀の認定

認定済

株式会社ディスペンパックジャパン
株式会社サラダクラブ
キューピー醸造株式会社



<チャレンジスタート> ※2024年度に認定取得を目指されている会社です。エントリー順に記載。

アヲハタ株式会社、 ケイ・システム株式会社、 デリア食品株式会社、 株式会社トスデリカ、 株式会社旬菜デリ、
株式会社セトデリカ、 株式会社イシカリデリカ、 株式会社ハンシンデリカ、 株式会社キタカミデリカ、 三英食品販売株式会社
認定は会社単位となります。ぜひ、チャレンジをご検討ください。詳細は健保組合までお問合せください。

柔整師 長期受診者への「医療費通知」について

コロナ前の2019年度まで実施していた、6ヶ月連続で受診実績のある対象者に受診明細が載っている
「医療費通知」の発行を再開します。

- 発送時期 2024年9月中旬
- 発送方法 事業所経由

健康保険(証)が使える場合

- ★「打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)」
- ★「骨折・脱ぎゅう」(応急手当を除き、医師の同意が必要)

健康保険(証)が使えない場合

- ★ 日常生活からくる肩こりや筋肉疲労
- ★ 単なるマッサージ代わり
- ★ スポーツなどにとまなうからだのケア
- ★ 脳疾患後遺症、リウマチなどの慢性病
- ★ 症状の改善がみられない長期の施術
- ★ 医療機関で治療中のもの

柔道整復師は、医師ではないので、治療や薬の処方等が出来ません。長期に渡って受診をしても症状の改善が
見られない場合には、内科的要因も考えられるので、病院で診察してもらい薬等を処方してもらう事をお勧めします。

第111回 組合会のご報告(抜粋) 2024年2月14日開催

- ★ 令和6(2024)年度からの調整保険料率の変更(1.30%⇒1.23%)が承認されました。
- ★ 令和6(2024)年度からの介護保険料率の変更(19.5%⇒16.0%)が承認されました。
- ★ 令和5(2023)年度決算見込み、令和6(2024)年度の予算案が承認されました。
- ★ 規約・規程の変更について承認されました。(規約はHPを参照ください)
- ★ 2024年ヘルスアップキャンペーンの実施が承認されました。

【健保組合運営の仕組みについては、健保組合ホームページをご覧ください】

令和5(2023)年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査 ご協力ありがとうございました

調査結果

扶養再認定

調査対象者	生年月日が平成17年4月1日以前の被扶養者		
対象者人数 (被扶養者数)	2,548名	扶養から抜けて 頂いた人数	28名

〈主な理由〉

- 収入が、基準額を超過していた
- 別世帯だが仕送り証明がなかった

夫婦共同扶養調査

調査対象者	配偶者を扶養せず「子」を扶養している世帯		
対象世帯数	695世帯	扶養異動して 頂いた世帯	5世帯

〈主な理由〉

- 夫婦の収入が逆転していた

今年も実施します!

令和6(2024)年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査

7月頃に順次該当の皆さんへ書類を配付する予定です。

「被扶養者」は保険料を徴収されることなく健康保険の給付を受けることができる、特別な加入者です。

皆さんから預かっている保険料で「医療費」や「補助金」のお支払いをして良い対象であるかを確認するために厚生労働省の通達に基づき、厳正公平に調査を行っています。

扶養再認定

対象者

生年月日が
平成18年4月1日以前の被扶養者

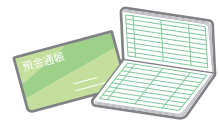
認定基準

- 60歳未満の方
年間収入が130万円未満 かつ 被保険者の年間収入の2分の1未満
- 60歳以上の方と障害年金受給者
年間収入が180万円未満 かつ 被保険者の年間収入の2分の1未満



自営業の方

自営業者の収入を「所得金額」と間違えて認識されている方が見受けられます。自営業者の場合、収入総額から「直接的必要経費」を差し引いた残りの額が収入です。直接的必要経費とは、その費用なしには事業が成り立たない経費をいいます。健保組合が認める経費は、税法上とは異なりますので、ご注意ください。(健保組合が認める経費がどうかを判断するために追加で書類をいただくことがあります。ご協力お願いします)



別居の場合、仕送り証明が必要です(※次の理由での別居は仕送り証明不要⇒単身赴任、通学、介護、各施設入所)

- 生活費の手渡しは「仕送り」として認めておりません。
※「送金元・送金先・送金日・送金金額」がわかるものを証明としてください。(銀行振込の控えのコピー等)
※インターネットで送金している場合は、「送金元・送金先・送金日・送金金額」が明記されている画面をプリントアウトし、提出してください。
- 仕送りは、毎月(1か月に最低1回)行っていなければなりません。何か月分かをまとめて仕送りしている場合は、生計維持しているとは認められません。継続的な半年以上の仕送り状況を確認します。
※仕送りしている家族の毎月の収入額以上の金額を仕送りしてください。

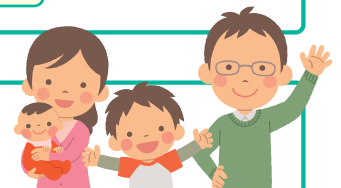
審査の結果、扶養から外れる方
削除日は**2024年11月1日**となります。
(※就職で削除の場合以外)

夫婦共同扶養調査

対象者 配偶者を扶養せず「子」を扶養している世帯

共同扶養の考え方

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者と扶養に入っていない配偶者の**年間収入**(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだもの。以下同じ)が多い方の被扶養者とします。
- 夫婦の**年間収入**の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主たる生計維持者の被扶養者とします。
- **年間収入**の逆転に伴い被扶養者認定を削除する場合は、**年間収入**が多くなった夫婦どちらかの加入している健保組合等が認定することを確認してから削除します。



令和5(2023)年度決算見込みと令和6(2024)年度予算について

健康保険(一般保険)

項目	令和5(2023)年度決算見込額	令和6(2024)年度予算額
総収入	54億8,334万円	57億1,567万円
総支出	50億4,369万円	57億1,567万円
差引額	4億3,965万円	0円

健康保険・介護保険のしくみは
ホームページで



主な項目の比較	令和5(2023)年度決算見込額	令和6(2024)年度予算額	差額
保険料収入	48億4,583万円	51億8,404万円	3億3,821万円
医療費	29億3,475万円	30億9,093万円	1億5,618万円
納付金等	17億9,445万円	18億7,656万円	8,211万円

注目!

納付金等

- ★納付金とは「前期高齢者(65歳~74歳)納付金」「後期高齢者(75歳以上)支援金」など、高齢者の医療費を賄うために、健保組合が **国から支払を課せられた** 負担金の事です。
- ★前期高齢者納付金の予算額は、2年前の令和4年の当健保組合の前期高齢者の医療費が計算の根拠となります。

介護保険

項目	令和5(2023)年度決算見込額	令和6(2024)年度予算額
総収入	6億5,189万円	6億1,338万円
総支出	5億6,616万円	6億1,338万円
差引額	8,573万円	0円



4月徴収分から
変更!

令和6(2024)年度 保険料率について

《健康保険料》

※%パーミルとは千分率(せんぶんりつ)。1000分の1を1とする単位。

- 調整保険料の変更(1.30%⇒1.23%)に伴い、基本保険料率を調整します。
- 合計の保険料率(100%)に変更はありません。
- 事業所と被保険者の負担ウェイトに変更はありません。(事業主:被保険者 = 55:45)

令和5(2023)年度			
	事業主	被保険者	計
基本保険料	34.620	28.330	62.950
特定保険料	19.660	16.090	35.750
調整保険料	0.710	0.590	1.300
計	54.990	45.010	100.000



令和6(2024)年度		
事業主	被保険者	計
34.660	28.380	63.020
19.660	16.090	35.750
0.680	0.550	1.230
55.000	45.000	100.000

《介護保険料》

- 料率を 19.50% ⇒ 16.00% に変更します。
- 事業所と被保険者の負担ウェイトに変更はありません。(事業主:被保険者 = 50:50)



令和5(2023)年度			
	事業主	被保険者	計
計	9.750	9.750	19.500



令和6(2024)年度		
事業主	被保険者	計
8.000	8.000	16.000

- 基本保険料 … 事務所費・医療費・保健事業費に充てる保険料
 - 特定保険料 … 納付金に充てる保険料
 - 調整保険料 … 健保連に支払い、高額医療費及び健保間の財政調整に充てられる保険料(健保連が料率を決定)
 - 介護保険料 … 介護納付金に充てる保険料 (健保組合は徴収して納付、が役目)
- ※保険料率は、厚生労働省決定の計算方法に基づいて計算し、決定しています。

マイナンバーカードの保険証利用について

国は 保険証の発行の終了・廃止を決定しました。

令和6年12月2日以降 新規・再交付等、保険証は発行しません。
マイナンバーカードを作っていない人は早めにカードを取得！
保険証と紐づけしていない人は利用登録を！

- 当健保組合の紐づけ率 ※紐づけとは…
マイナンバーカードを保険証として利用登録すること

61.93%

(令和6年1月15日時点)
(紐づけ人数：10,180人／加入者数：16,438人)

- マイナンバーカードの保険証(マイナ保険証)のメリット

- ✓ 健保組合への手続きなしで高額な窓口負担が不要に
- ✓ 自分の過去の「医療費情報」が確認でき、医療費控除が簡単に
- ✓ 初めての病院でも今までの薬剤情報が医師と共有できる(本人同意が必要)

- マイナンバーカードを保険証として利用するには…

お住いの市区町村役所やスマホでも簡単にできます！
詳しくはこちらをご覧ください。



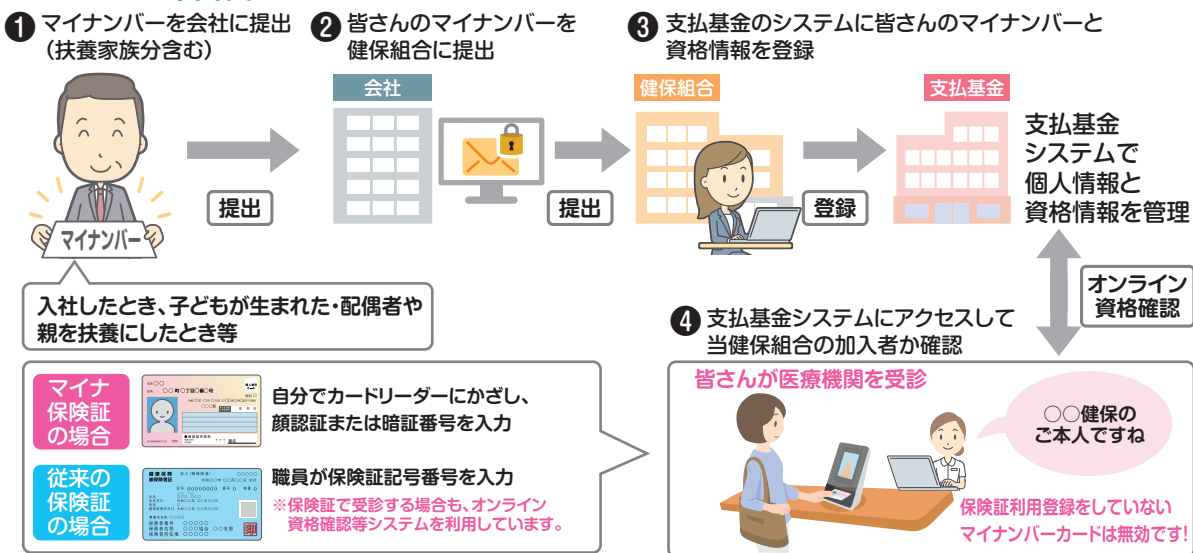
【マイナンバーカードの取得方法】



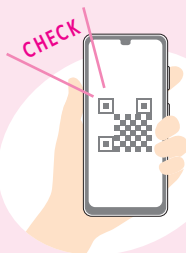
【保険証利用の申込方法】

全ての方に安心してマイナ保険証を利用いただくために、皆さんの正しい情報を健保組合で登録する必要があります。会社にマイナンバーを提出していなかったり、マイナンバーや皆さんの情報が誤っていると病院等で加入者の確認ができません。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- マイナ保険証のしくみ



健康保険証情報が正しく登録されているかは、マイナポータルで確認できます



マイナポータルにログインし、「注目の情報」の「最新の健康保険証情報の確認」を選択すれば登録されている情報を確認できます(マイナンバーカードを作成している人のみ)。万が一、情報が誤っていた場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)、または当健保組合までご連絡ください。

※音声ガイダンスに従って「4から2」の順にお進みください。

マイナポータル
利用方法はこちら



※マイナンバーカードと
カード作成時に登録した
4桁の番号が必要です。