

すこやか健保

明治安田生命健康保険組合

CONTENTS

2023年度 従業員向け健活スタート!! 2

「女性がん検診」は継続して受診することが大切です 6

2023年度 予算のお知らせ 10

vol. **43**

2023 春

Quiz

日本では、一生のうちふたりに一人はがんになるとされていますが、女性が「乳がん」になる確率は何人にひとりでしょう？

▶ 次のA～Cから選んでください。

A 99人にひとり **B** 19人にひとり **C** 9人にひとり

ヒント

肺がんは20人にひとり、大腸がんは12人にひとりの確率でなるとされています。

クイズの答えは7ページ目に！



2023年度

従業員向け健活スタート!!

健康科学プログラム

2022年度から、一人ひとりの健康課題をふまえた健康増進施策「健康科学プログラム」が始まっています。
取組みごとに2022年度を振り返ってみましょう。

● 健康状態（健康年齢）

- ・全社平均は前年より改善したものの、男性が悪化
- ・LC等は、「+2.45歳」と高水準が継続。
国内平均「-0.3歳」（※）に向け改善していく必要

（※）女性180万人のデータに基づきJMDC社にて算出

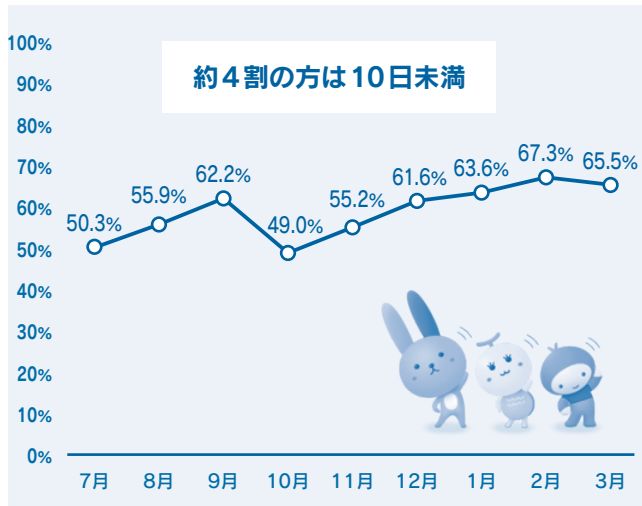
◆ 健康年齢

		実年齢と健康年齢の差	
全体		↑	+1.51 (0.06歳改善)
男性	職員	↓	-0.46 (0.03歳悪化)
女性	職員	↑	-0.93 (0.41歳改善)
	LC・MYRA	↑	+2.45 (0.11歳改善)

● MY 健活アドバイスの実践

- ・MY 健活アドバイスの10日以上実践者占率は増加傾向であるものの、約4割の従業員は習慣化にいたっていない状況

◆ MY 健活アドバイスの実践者占率



● 卒煙の取組み

- ・2022年10月から「全社卒煙計画」を始動し、卒煙 Rally を展開。喫煙率は25.2%まで減少するも国内平均16.7%に向けてさらに取り組む必要

◆ 喫煙率

2020年	2021年	2022年
27.4%	27.2%	25.2%
	0.2pt 改善	2.0pt 改善

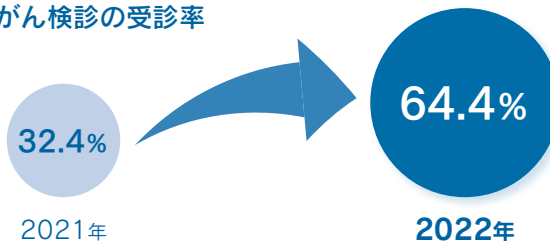


「卒煙 Rally2022」には、
1,503チーム、のべ4,540人が
参加し、禁煙に取り組みました！

● 女性がん検診

- ・乳がん・子宮頸がん検診の検査費用を会社が負担し、自分の健康状態を知る取組みとしてスタート
- ・受診率が大きく向上し、多くの早期発見につながりました

◆ 乳がん検診の受診率



◆ 子宮頸がん検診の受診率



「健康科学プログラム」展開2年目は、

「健康年齢の若返り」と「MY健活アドバイスの高度化」 に取り組めます!!

健康科学プログラム

I

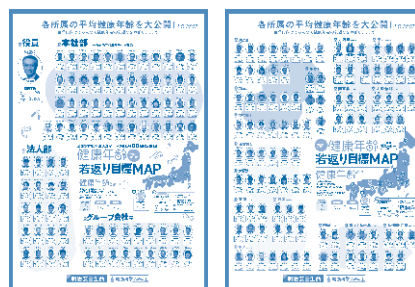
健康増進対策

① 健診直前月強化運営がスタート! 4月から順次スタート

- ・定期健康診断1ヵ月前から取り組めるサポートパッケージをお届けします!

② MY 健活アドバイスが進化! 10月展開予定

- ・年齢や性別、性格診断を行ない、より自分にあった取り組みやすいアドバイスへ刷新します!



各所属に貼ってあるポスターを確認し、
ご自身の所属がめざす健康年齢を確認
しましょう。

II

生活習慣病予防

③ 卒煙の頑張りをサポートしていきます! 4月から順次スタート

- ・本社3ビルの喫煙所を閉鎖するとともに、禁煙補助ツールや卒煙 Rally を実施し禁煙をサポートします!

④ 特定保健指導に全力で取り組みます! 7月から順次スタート

- ・メタボリックシンドローム基準からの脱却に向け、ラインアップを拡充するとともに取組みを強化します!

III

女性の健康支援

⑤ 女性がんの予防・早期発見を後押しします! 4月スタート

- ・女性がん検診（乳がん、子宮頸がん）の検査費用を会社が負担し受診を後押しするとともに、HPV ワクチンの接種費用を補助します! 詳細は6ページ

⑥ 健康相談、両立支援策を拡充します! 4月スタート

- ・東京診療所に婦人科専門外来を設置するとともに、専用相談ホットラインを新設しました。
- ・更年期障害による体調不良時に利用できる休暇制度を新設しました。

2023年度の保健事業概要

2023年度は、健活プロジェクトの取組みを通じた従業員の健康改善をさらに推進するとともに、データヘルス計画に基づく保険者機能総合評価項目にそって課題を整理し、事業主との連携をいっそう強化のうえ被扶養者等を対象に含めた保健事業を運営してまいります。引き続き、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2021年度 保険者機能総合評価状況

項目	評価指標	配点	得点	得点率
大項目1	特定健診・保健指導	85点	28点	33%
大項目2	生活習慣病の重症化予防	21点	20点	95%
大項目3	ICT活用、データ分析	4点	4点	100%
大項目4	後発医薬品の使用促進	22点	14点	64%
大項目5	がん・歯科健診	34点	33点	97%
大項目6	健康づくりの働きかけ	18点	18点	100%
大項目7	被用者固有の取組み	16点	16点	100%
合 計		200点	133点	67%

※2022年12月に評価が確定

主な保健事業計画

2021年度保険者機能総合評価結果からみえる主な課題		主な実施計画
① 特定健診の実施率向上	大項目1 現役被保険者の受診率は高位安定しているものの、被扶養者等（被扶養者、特例退職被保険者、任意継続者）において低位	- 被扶養者等の特定健診未実施者に対する実態調査 - 配偶者健診のワーク・ライフ・マネジメント・プログラム（以下、WLMPと表記）指標の受診率目標を引き上げ
② 特定保健指導の実施率の向上	大項目1 - 特定保健指導実施率は2021年度以降改善傾向にあるが、対象者は増加傾向 - 特定健診同様、被扶養者等の特定保健指導実施率が低調	- 事業主の直接関与度合いを強化 - WLMP指標項目の初回面談率に特定保健指導完了率を追加 - グループ会社に対する関連事業部からの直接指導を要請
③ 定期健診時の血液検査の対象年齢拡大	大項目2 将来の生活習慣病該当者抑制を企図した血液検査において競合他社に大きく劣後	血液、心電図、HbA1cの検査対象者を全年齢に拡大
④ がん検診・歯科検診の受診勧奨	大項目5 - 女性がん検診キャンペーンにより女性がん検診は大幅改善するも乳がん（巡回型検診は除く）・子宮がんの要精密検査状況は未把握 - 歯科医療費が増加傾向	- 女性がん検診の推進高度化とあわせ乳がん・子宮がんの要精密検査受診率を把握 - 東京・東陽町診療所において問診「かむ状態」不良者に特化した効果的な歯科検診・受診勧奨を実施
⑤ 生活習慣（喫煙）の改善	大項目6 - LC層の喫煙率が依然として高止まりの状況 - 健康管理意識の所属間格差	- 事業主との連携のもと禁煙キャンペーンを強力に推進 - 健活通知表に連動した所属独自コースの活用促進
⑥ 後発医薬品使用の促進	大項目4 2021年度の後発医薬品の使用割合が全健保平均以下	優績他健保の成功事例を参考に後発医薬品の使用推進策を強化

保険者機能総合評価「最上位」達成のお知らせ

みなさまのご協力のおかげで、明治安田生命健康保険組合は

2021年度の **保険者機能総合評価** において、全国 1,419 保険者（健保組合 + 共済組合）のうち

堂々、第12位と過去最高記録を更新し、

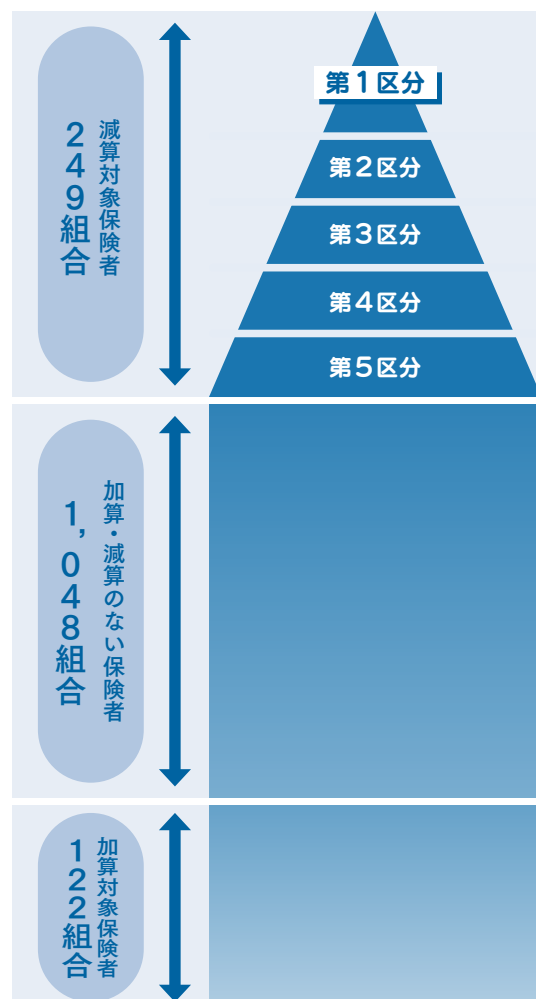
最上位に位置する「第1区分」該当となりました！

※これにより、2023年度に国に支払う納付金が17百万円軽減されています。

保険者機能総合評価

各保険者が実施する保健事業の有効性を厚労省が点数化して評価する制度。上位5区分（249組合）は国への納付金が一部減算（インセンティブ）。逆に下位（122組合）は納付金が加算（ペナルティ）。厚労省は今回から全保険者（1位から1419位まで）の組合名および点数を公表。

● 全保険者の評価・減算対象保険者における各区分の減算率



区分	減算対象保険者	減算率
第1区分	14組合	0.330%
第2区分	36組合	0.269%
第3区分	61組合	0.209%
第4区分	67組合	0.148%
第5区分	71組合	0.088%
計	249組合	

第1区分 14組合の内訳

山形銀行健保組合	153点	大同特殊鋼健保組合	137点
KOA健保組合	148点	グラクソ・スミスクライン健保組合	135点
共愛会健保組合	142点	中外製薬健保組合	134点
資生堂健保組合	141点	北國 FHD 健保組合	134点
湊仁会健保組合	139点	ライオン健保組合	133点
日新電機健保組合	139点	第一生命健保組合	133点
花王健保組合	137点	明治安田生命健保組合	133点

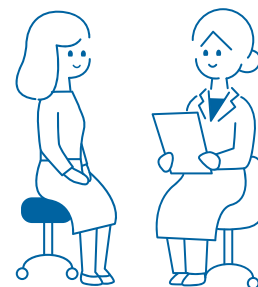


「女性がん検診」は 継続して受診することが大切です



会社では、従業員一人ひとりが長きにわたって自分らしく元気に働くための、さまざまな支援策を行なっています。

女性を取り巻く環境が変化する中、罹患率が増加傾向にある乳がんや子宮頸がんの早期発見・早期治療に向け、引き続き受診費用の全額補助を実施していきます。ご自身の身体を守るためしっかりと受診しましょう！



女性がん検診

検査

対象	全女性従業員	
補助	全額補助（上限12,000円）	
精算方法	・2022年度からの変更には下線太字	
	受診方法	精算方法
	①自治体がん検診	事後精算
	②巡回型乳がん検診*1	<u>キャッシュレス</u>
	③人間ドックのオプション検査*1	事後精算
	④民間の医療機関	事後精算
	⑤支社等の集団健診のオプション検査	事後精算
	⑥提携医療機関*2	<u>キャッシュレス</u>
		補助額
		領収証に記載の実費
		会社一括精算のため精算不要
		実費から健保組合の補助額（3,000円）を控除した金額
		領収証に記載の実費 ※診療区分が「保険診療扱い」の場合は対象外
		領収証に記載の実費
		領収証に記載の実費
		<u>会社一括精算のため精算不要（上限を超過した場合は超過分を窓口支払）</u>

※1 ②, ③は健保組合の補助もごさいます。詳細は7ページをご確認ください。

※2 提携医療機関は、手順書（文書番号：3040709）または教育ポータル（みんなの健活プロジェクト＞健康＞女性がん検診）でご確認ください。

HPVワクチン接種

予防

対象	全従業員（性別問わず）	
補助	・費用補助の対象と金額は以下のとおり	
	22～27歳	女性 公費 (キャッチアップ接種)
	28歳～	一部補助 (25,000円)
		男性 一部補助 (25,000円)

公費の対象でない方には、費用の一部を補助します。ぜひご利用ください！

女性特有のがんは、発見が早いほど治る確率が高い

乳がん、子宮頸がんは、早期に発見できれば生存率が高いものの、進行すると乳房や子宮の摘出など女性にとってはつらい治療方法となることもあります。「あのときがん検診を受けていれば…」とならないためにも、ぜひ費用補助を活用してください。

40代からとくに注意

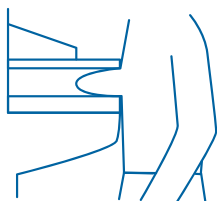
40歳から
2年に1回

乳がん
検診

乳がん

乳がんは女性に最も多いがんで、発見の遅れにより年間約1万人以上が乳がんでなくなっています。一方で、早期の段階で発見できれば生存率が高いがんでもあるため、定期的に検診を受けることが重要です。

乳がんは30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率が続きます。40歳以降は2年に1回欠かさず検診を受けましょう。



20～30代からとくに注意

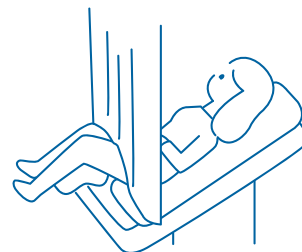
20歳から
2年に1回

子宮頸がん
検診

子宮頸がん

子宮頸がんは20～30代から急増します。子宮頸がん検診では、がんになる前の病変（異形成）を発見できるため、若いうちから検診を受けていればがんが進行する前に治療を開始できます。

また、子宮頸がんの要因は主に性行為によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染ですが、予防接種（HPVワクチン）により一部の HPV の感染を防ぐこともできます。



表紙
クイズ
の答え



9人にひとり

乳がんは女性の9人にひとりになるとされ、女性に最も多いがんです（2番目が大腸がん、3番目が肺がん）。なお、子宮がん（頸部・体部）は29人にひとりになるとされ、5番目に多いがんです。

※累積がん罹患リスク（国立研究開発法人国立がん研究センター）の2019年データにもとづく

◆ 健保組合の費用補助 ◆

② 巡回型乳がん検診について

対象者 30歳以上現役被保険者
2023年4月1日時点 健保加入（年齢基準：2023年4月1日時点）

検査内容 ◆マンモグラフィー ◆超音波検査（エコー）
◆乳頭分泌検査（潜血の有無）

受診費用 無料（全額会社負担）

※従来の自己負担金分が全額会社負担になります。
（40～74歳：3,000円、30～39歳：11,000円）

★勤務地近くで就業時間内に受診できます。検査スタッフは全員女性です。
★巡回型乳がん検診は、3つの検査をセットで受診することが原則です。
他の検診を受診した場合でも、巡回型での補助が優先されます。

③ 人間ドックのオプション検査について

対象者 乳がん検診：40歳以上、
子宮がん検診：30歳以上

2023年4月1日時点 健保加入（年齢基準：2023年4月1日時点）

検査内容 ◆乳がん：マンモグラフィー、超音波検査（エコー）
◆子宮がん：細胞診検査

費用補助 上限3,000円（税込）

※併用の場合も上限3,000円、3,000円未満の場合は実費

★定期健康診断の代替として人間ドックを受診した場合に限りです。
★巡回型乳がん検診と人間ドックオプション検査の乳がん検診の重複はできません。
★実費から健保組合の補助額（3,000円）を控除した金額に対し、会社から12,000円を上限に補助がでます。

ご家族（被扶養者）・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

必ず受けよう！健康診断

1年に1回は必ず健診を受けましょう！

当健保組合では、6月に「健康診断のご案内」を送付いたします。4種類の健診のうち1つだけご受診できますので、ご自身の健康のためにぜひご受診ください。

30～39歳の方の人間ドックの補助額が引き上げられました！
40歳以上の方と同じ補助額（16,500円（税込））になります。
ぜひご受診ください。

【健保組合からのお願い】

■検査項目はすべてご受診ください。
（オプション検査は除く）
※未受診の項目があると、厚生労働省への報告ができません。

■受診当日に、資格喪失の場合は受診できません。資格喪失日の前日までにご受診ください。

■年度内の重複受診はできません。

	無 料 ①施設健診 (けんぽ共同健診) 委託先:(株)イーウェル	無 料 ②巡回健診 (けんぽ共同健診) 委託先:(株)イーウェル	費用 補助 あり ③人間ドック	無 料 ④特定健診
対象年齢	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度末40歳以上
健診機関数	全国約1,700の医療機関	全国約400カ所の会場	全国約400の医療機関	全国約47,000の医療機関
健診の特徴	病院で実施する健診です。	公民館やホテル等を貸し切って実施する健診です。	費用の負担はありますが、様々な検査が受けられます。	メタボリックシンドローム対策に着目した健診です。
検査項目数	★★(標準)	★★(標準)	★★★	★
申込期間	6/9～1/10	6/9～会場によって異なる	受診月ごとに締切日を設定	5/1～1/31
申込方法	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●郵送	●郵送
加入区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○(年度始40歳以上)	○	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	○

注1) 人間ドック費用補助額…30歳以上：16,500円(税込) 注2) オプションにかかる費用は有料です。

【受診期間】2024年1月31日まで

※新宿健診センターでの人間ドックのみ2月29日まで受診可能。
※申込締切日は健診種類によって異なりますのでご注意ください。

- 『①施設健診』『②巡回健診』は、パソコン、スマートフォンからもお申込みができます。 <https://www.kenpos.jp/>
 - 『④特定健診』の受診券は、下記の申請書を郵送にてお申込みください。
- 〈電話申込み〉03-3283-8360 〈受付時間〉9：00～12：00、13：00～17：00(土日祝日を除く)
〈郵送送付先〉〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル29F「明治安田生命健康保険組合 健康開発室」あて
〈お問い合わせ先〉■明治安田生命健康保険組合 健康開発室 ☎03-3283-8360 ■人間ドックについて 事務局 ☎03-3283-8710



6月9日以降に
アクセス可！

お申込みはこちら

特定健康診査（集合契約A・B）受診券発行申請書

年 月 日

記号 番号

[被保険者氏名]

[被保険者番号]

[受診者氏名]

[続柄] 本人・被扶養者(配偶者)・被扶養者(配偶者以外)

[性別] 男・女 [年齢] 歳

[生年月日] 昭和 年 月 日

[受診券送付先住所] 〒 -

[電話番号] ()

※受診券は申請書到着後、1週間程度で郵送いたします

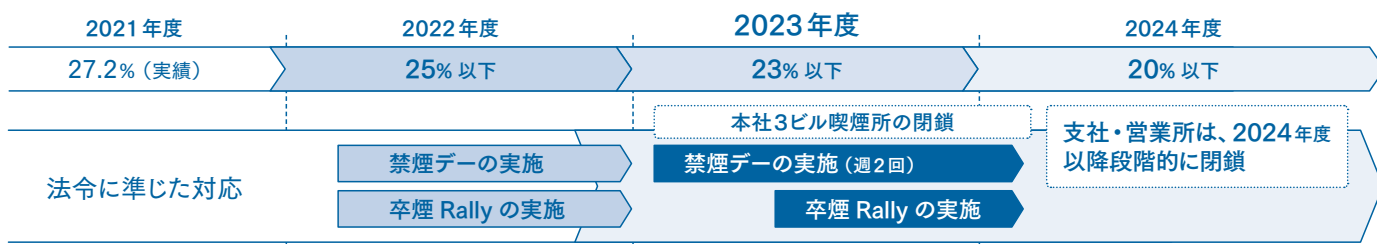
全社卒煙計画

「健康」企業ブランドの向上と従業員一人ひとりのいっそうの健康増進に向け、
①中長期的に ②卒煙をサポート ③“みんなで”一緒に取り組み、
2030年度の喫煙率12%以下をめざします。

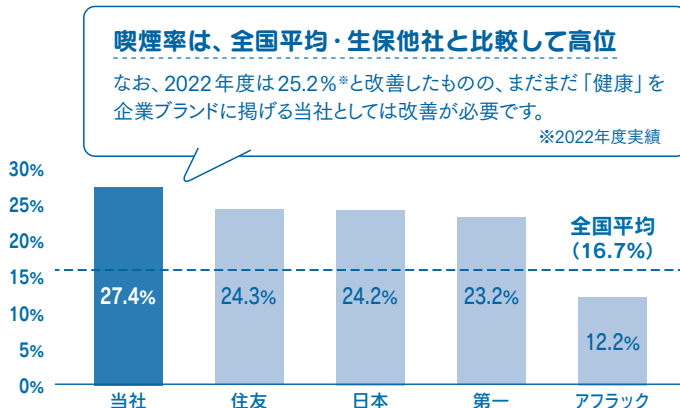
2022年10月3日
全社卒煙計画
始動

- ① 全社喫煙率改善！ (2030年 12%)
- ② 喫煙所閉鎖 (2023年度以降段階的)
- ③ 「卒煙Rally」実施 (全社・全地域)

① 取組みスケジュール



② 現状 (他社比較可能な2020年度の喫煙率)



毎週水曜日・金曜日は

禁煙デー



今年度は週2回禁煙デーを実施します。
就業時間中は禁煙ですので、
施錠可能な喫煙所は施錠ください。

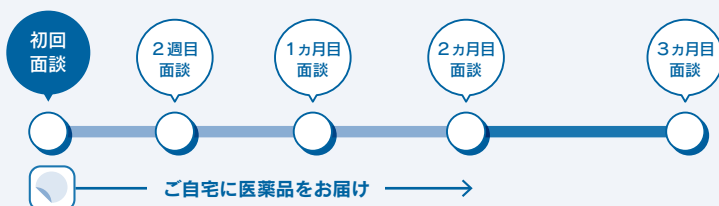
当健保組合は、みなさまの禁煙を応援しています！

完全オンライン卒煙プログラム

禁煙成功の要となる開始3ヵ月をオンライン面談と医薬品で
親身にサポート！たばこのない日常をサポートする専用アプリは、
1年間利用できます！

※3ヵ月目以降も、6ヵ月目までは希望があれば追加の面談が可能です。

●プログラムの流れ



※6ヵ月後に最終禁煙確認のためのオンライン面談および唾液検査があります。

今なら、通常 52,800 円の参加費用が
5,500 円 (税込) で利用できます！

▶▶▶ プログラム開始後、

3ヵ月時点での禁煙成功率 **90%***

6ヵ月時点での禁煙成功率 **65.5%***

*2: プログラム開始3ヵ月時点の実績・2020年9月時点
の3ヵ月稼働平均より算出

*3: プログラム開始6ヵ月時点の実績・2019年8月時点
の6ヵ月稼働平均より算出

禁煙外来奨励金

禁煙外来は、医師の指示のもと原則3ヵ月計5回通院し、飲み薬や貼り薬で治療します。
禁煙に成功した人は**1万円 (実費上限)** の奨励金を支給します！
ホームページ記載内容をご確認のうえ申請ください。

照会先

明治安田生命健康保険組合 (健康開発室) ☎ 03-3283-8360

明治安田生命健康保険組合ホームページ (<http://www.mykenpo.or.jp/>) ▶健康づくり▶禁煙支援のご案内

2023年度 予算のお知らせ

▲22・0億円の経常赤字予算に

健康保険料率・介護保険料率ともにすえ置き

去る2月16日に開催された組合会において、当健保組合の2023年度予算と事業計画が承認されました。
保険給付費と納付金の増加により、経常収支で▲22・0億円の経常赤字予算になっています。

取り巻く 環境

2022年から2025年にかけて 現役世代の負担はますます増加

日本の国民医療費の総額は、少子高齢化や医療技術の発達などの影響で毎年増え続け、現在は40兆円を超えています。年齢を重ねれば病気のリスクが高まるのは当然のことですが、65歳以上にかかる医療費は全体の6割以上を占めています。2022年から2025年にかけては、団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)へ移行することで医療費のさらなる増大が見込まれ、支え手である現役世代の負担が急増すると懸念されています。

後期高齢者の保険料負担率の見直しや、出産育児一時金の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入など、全世代で支え合う制度へと改革が進められています。これによる健保組合への財政影響は、後期高齢者の保険料負担率の見直しで290億円減、出産育児一時金を支援する仕組みの導入で40億円減となる見込みです。

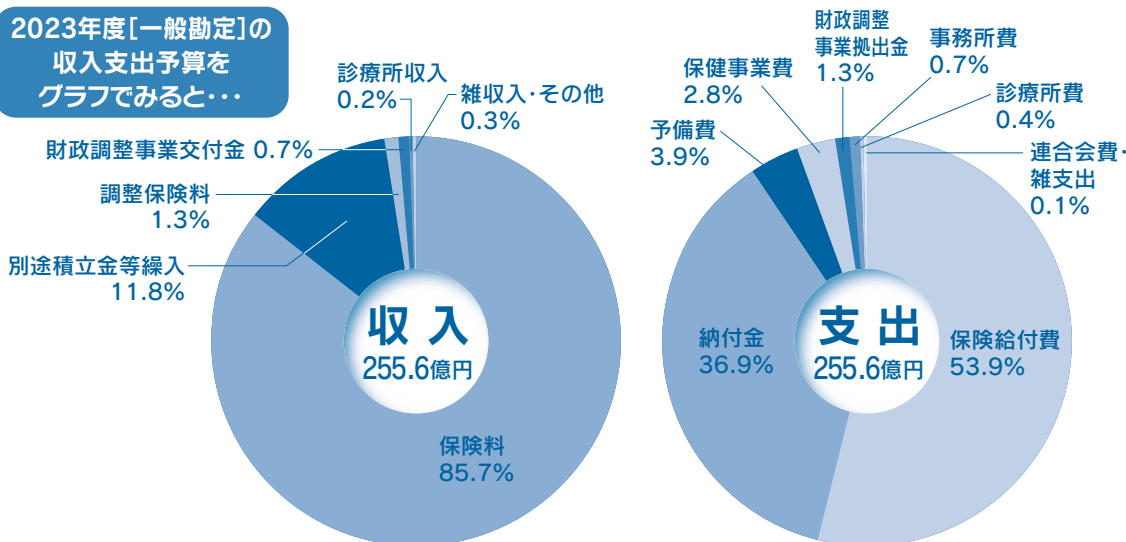
今後も、生産年齢人口の減少などの状況をふまえ、後期高齢者の窓口負担の原則2割や現役並所得者の給付費への公費投入など、さらなる改革が急がれます。

2022年度 決算見込

保険給付費と納付金の増加により ▲20・7億円の経常赤字の見込み

2022年度の決算は、▲20・7億円の経常赤字となる見込みです。対前年度比で見ると、保険料収入は17・1億円の増加、保険給付費は10・8億円の増加、納付金は8・1億円の増加となりました。料率の引き上げにより保険料収入は増収したものの、新型コロナウイルス感染症拡大等による保険給付費の増加や納付金の増加により、経常収支は▲20・7億円の経常赤字となる見込みです。不足分は、別途積立金18・4億円を充てて対応いたします。料率を8・2%から9・0%に引き上げたものの積立金残高は減少しており、再度料率引き上げが必要な厳しい状況となっています。

2023年度[一般勘定]の 収入支出予算を グラフでみると…



2023年度予算

一般勘定		
科目	予算額(百万円)	
保険料	21,912	
国庫負担金収入・他	7	
特定健康診査・保健指導補助金	10	
診療所収入	47	
その他・雑収入	54	
経常収入合計	22,030	
調整保険料	325	
準備金限度外部分繰入	2,242	
別途積立金繰入	775	
財政調整事業交付金	180	
補助金等追加収入	6	
その他	1	
経常外収入合計	3,529	
収入合計	25,559	

科目	予算額(百万円)	
事務所費	168	
保険給付費(法定給付)	13,788	
納付金	9,435	
前期高齢者納付金	3,757	
後期高齢者支援金	5,678	
保健事業費	717	
還付金	9	
診療所費	102	
連合会費	10	
雑支出	6	
経常支出合計	24,235	
財政調整事業拠出金	325	
予備費	999	
経常外支出合計	1,324	
支出合計	25,559	

※単位未満は四捨五入

介護勘定		
科目	予算額(百万円)	
介護保険収入	2,816	
繰入金	36	
収入合計	2,851	

科目	予算額(百万円)	
介護納付金	2,750	
還付金	1	
予備費	100	
支出合計	2,851	

2023年度 予算

料率を9.0%にすえ置き
▲22.0億円の経常赤字に

当健保組合は、2012年度以降保険料率を8.2%としていましたが、2022年度より9.0%として運営しています。

2023年度予算の収入面では、標準報酬月額額の微増を見込み、保険料収入は対前年度見込比1.5%増の219.1億円を見込んでいます。

支出面では、保険給付費は新型コロナウイルスの収束や出産育児一時金の支給額引き上げ等を考慮し、同1.6%減の137.9億円、高齢者医療制度への納付金は同6.6%増の94.3億円を見込んでいます。この結果、▲22.0億円の経常赤字予算となりました。予備費と繰入金を除いた実質収支は▲20.2億円を見込んでいます。積立金は39.9億円まで減少し、当健保組合の料率改定の目安水準を下回っています。

なお、介護勘定については、健保組合が保険料の集金代行を行ない介護納付金として国に納めています。2022年度より介護保険料率を1.8%（労使折半）としています。介護保険収入28.2億円、介護納付金27.5億円で、差額は準備金として積み立てます。

健保の 取組み

コロナヘルスの展開により
従業員の健康増進に取り組みます

当健保組合は、2021年度保険者機能総合評価※で全国12位（全国1419組合中）となりました。記録的な躍進となり過去最高記録を更新したものの、被扶養者の特定健診の受診率、特定保健指導の実施率や対象者割合の減少に課題が残ります。今後も、データヘルス計画に基づき、会社と連携したコロナヘルスをさらに推進し課題の改善をめざします。

そのほか、乳がん・子宮がんの受診率・人間ドック精密検査受診率の把握、歯科検診・受診勧奨の実施、「全社卒煙計画」等の推進による生活習慣の改善、後発医薬品の使用促進など、みなさまの健康づくりと医療費適正化につながる事業に力を入れてまいります。

日本の平均寿命は男女とも80歳を超えていますが、年齢を重ねるにつれ病気のリスクは高まります。いつまでも健康で暮らすには、若年のうちからの健康習慣が大切です。当健保組合では、みなさまの健康づくりに役立つ事業を積極的に展開しています。みなさまにおかれましても、健診を毎年必ず受診し、適度な運動や禁煙など健康に配慮した生活を送りましょう。今後とも、健保組合運営にご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

※保険者（健保・共済組合）が推進する保健事業の有効性を厚生労働省が評価したもの

2024年度には、再度保険料率引き上げの可能性

2022年度には10年ぶりとなる保険料率引き上げを実施させていただきましたが、依然として当健保組合の財政は厳しい状況が続いています。

2022年度は料率引き上げにより保険料収入が増収となりました。一方で、新型コロナウイルス感染拡大等による保険給付費や高齢者医療制度への納付金など、主要な支出項目も対前年度比で大幅に増加しました（図1）。さらに今後は、2025年にかけて団塊の世代がすべて後期高齢者へ移行することや、2024年度から前期高齢者納付金の報酬調整が導入されることから、支出はますますの増加が見込まれます。

2024年度も保険料率を維持して運営した場合、積立金等の合計が法定基準を下回ることが予想されます（図2）。支出項目の今後の動向次第では、2024年度には再度保険料率の引き上げが必要となる見込みです。料率の引き上げ幅については、今後の収支を見極めたうえで慎重に検討を進めてまいります。

経済・物価情勢に不安も多い状況のなか、みなさまには多大なご負担をおかけいたしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解いただけますと幸いです。

図1 2021～2022年度の主な収入・支出項目の推移

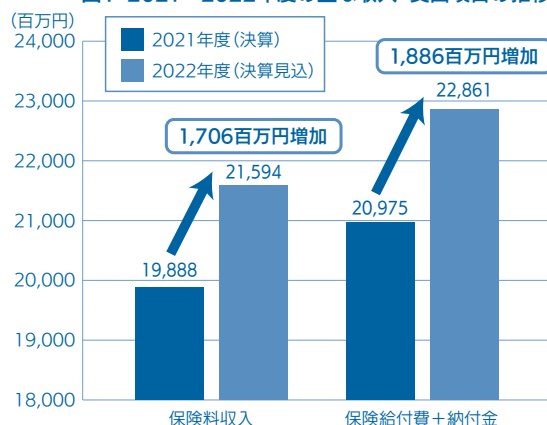
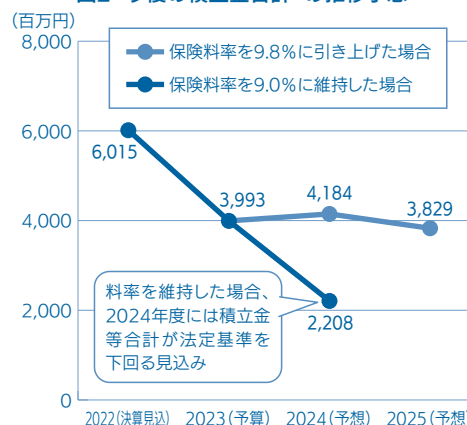


図2 今後の積立金合計※の推移予想



※法定準備金（費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金）と別途積立金（過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産）の合計

いつもの薬をジェネリックに替えてみた

安いってことは知ってたけど、
今までなかなか手が出せなかった「ジェネリック医薬品」に替えてみました。

ジェネリック医薬品に 替える前は…



ジェネリック医薬品にできるか否かは医師が処方せんで指示します。まずは医師に確認してみましょう。

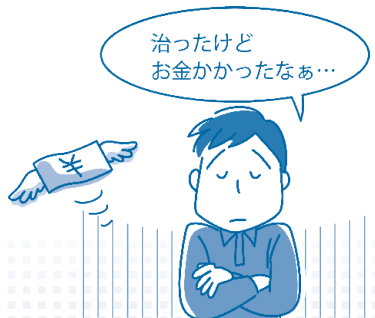
ジェネリック医薬品に 替えてみた！



ジェネリック医薬品は特許期間が切れた新薬と同じ成分で作られ、認可を得たものが流通します。効きめは新薬と同じです。



ジェネリック医薬品には味や形状など新薬よりもみやすく工夫されているものもあります。



ジェネリック医薬品が安いのは、開発費が安く、開発期間も短くなるためです。



ジェネリック医薬品に替えることで私たちが負担する医療費が軽減されるとともに、健保組合の医療費節減にもつながります。健保財政の安定化のためにご協力をお願いします。

整骨院では、いつも保険証が 使えると思っていないませんか？

肩こりなどには
使えないので注意！

整骨院・接骨院では保険適用の範囲は限られており、保険適用外の施術は自費診療となります。
保険適用とならないケース・なるケースを知り、正しくかかりましょう。

● 保険適用とならないケース ●

デスクワーク
が多く肩こり
になった



日常的に起こる
肩こりや筋肉疲労は
保険適用外です

リウマチの
痛みを
緩和させたい



神経痛・リウマチ・
五十肩などによる
痛みは保険適用外
です

数年前に
痛めたひざが
また痛み
出した



過去のけがや交通
事故の後遺症は
保険適用外です

病院で治療中の
ケガを早く
治したい



病院で治療中の
ケガは保険適用外
です

職場から帰宅中に駅の階段で
足をねんざした



通勤や、業務中の
けがは労災保険の
対象となり
保険適用外です

ほかにも、骨盤矯正、リラクゼーション、
美容などに対する施術は保険適用外と
なります！

● 保険適用となるケース ●

休日に
買い物中に
足をひねった



負傷原因が明らか
なケガのため保険
適用になります

草野球中に脱臼し
応急手当の
必要があった



骨折や脱臼は、応急
手当の場合は医師の
同意がなくても保険
適用になります

※応急手当以外の場合は
医師の同意が必要

整骨院などでは、まず負傷原因を正確に伝えて、保険適用となるか確認しましょう！

長期に通院されている方は別の病気・ケガが考えられます。
長引く症状がある場合は医療機関を受診しましょう！

覚えて
おきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を 失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を!

提出物

☑ 被扶養者除外届

☑ 被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

- ☐ 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- ☐ 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- ☐ 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



収入が増えた

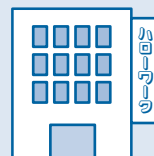
- ☐ 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- ☐ 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



仕送り額が変わった

- ☐ 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



失業給付金の受給を開始した

- ☐ 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- ☐ 被扶養者が被保険者と離婚したとき



離婚した

- ☐ 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



別居した

- ☐ 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- ☐ 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- ☐ 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



外国に移住した

4月から、 出産育児一時金が 引き上げられました

～ 2023.3

1児につき

42万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

2023.4～

1児につき

50万円



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の 対象になる 出産とは？

A 妊娠4ヵ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の 受け取り 方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書进行をす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は いくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

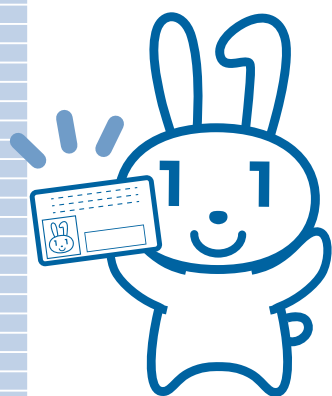
出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。従って、産科医療補償制度未加入の医療機関で分娩した場合の金額は48.8万円となります。なお、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行なった女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

マイナ保険証を 利用しましょう



政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止をめざしています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行ないましょう。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 限度額適用認定証等の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなっていましたが、2023年4月からはさらに差が広がりました。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		～2023年3月31日		2023年4月1日～12月31日	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

※マイナ保険証を利用できるのは、顔認証付カードリーダーを設置している医療機関に限ります。

※マイナ保険証の利用登録後も、従来の保険証はご利用いただけます。



マイナ保険証





食べる時間帯で栄養素の使い方が変わる

体内時計は、朝・昼・夜という1日の変化に合わせて体の働きを調節しています。食べ物から栄養素を取り入れて体を動かす力に変える「代謝」も、1日の中で変化します。日中は糖質や脂質がエネルギーとして利用されやすい反面、夜間は糖質や脂質が脂肪として蓄えられやすくなります。

そのため、朝食と昼食はしっかり食べ、夕食は軽めに食べる、これが体内時計に沿った健康的な食べ方です。また、朝食は体内時計をリセットして生活リズムを整えるうえでとても重要です。

「夕食ガッツリ、朝食抜き」の人は、食事の時間や配分を見直してみましょう。



夕食をガッツリ食べて朝食を抜くという食べ方は、1日の食事が多くなくても体内時計によって調節されている代謝のリズムに合っていないため、やせにくくなります。体内時計に沿った食べ方をしましょう。

「夕食ガッツリ、朝食抜き」は

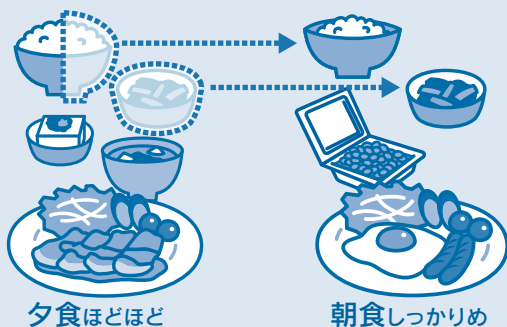
やせない

監修：管理栄養士 徳田泰子

Change! 「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」

夕食のボリュームが多い場合、ごはんやおかずを朝食にスライドさせれば、ムリなく「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」にシフトできます。また、夕食が21時を超える場合は、分食をおすすめします。なお、揚げ物などのカロリーが高いものはいっばん太りにくい昼に食べましょう。

夕食のごはんやおかずを朝食にスライド



分食するときは

夕方



炭水化物をとる

夜



低脂肪の主菜や副菜をとる



けんぽ掲示板

健保組合の組合会が開催され、原案どおり議決されました

《日 時》 2月16日 14時00分

《場 所》 明治安田生命ビル4階 MYPLAZA会議室6・7

《審議事項》 第1号議案 第2期データヘルス計画を踏まえた中期保健事業計画に関する件
第2号議案 2023(令和5)年度 収入支出予算案に関する件(一般)
第3号議案 2023(令和5)年度 収入支出予算案に関する件(介護)
第4号議案 2022(令和4)年度 収入支出予算の変更に関する件
第5号議案 2022(令和4)年度 予算流用(一般)に関する件(理事長専決分)
第6号議案 2023(令和5)年度 財産管理方針に関する件
第7号議案 組合規約(予備費の費途)の一部変更に関する件
第8号議案 関連規程の制定・一部変更に関する件

組合会会議録については閲覧することも可能です。

組合会議員が改選されました

組合会議員(選定側)の改選による議員の就退任をお知らせします(敬称略)。

就任 (4月1日付)

	氏 名
常務理事	川 添 耕 一
理 事	伊 吹 浩 光
議 員	濱 田 研 輔
議 員	横 山 幸 司
議 員	北 村 乾 一 郎

退任 (3月31日付)

	氏 名
常務理事	太 田 靖 伸
理 事	佐 藤 光 信
議 員	野 村 隆 之
議 員	一 瀬 隆 仁
議 員	大 崎 能 正

2023年度の特例退職・任意継続被保険者の標準報酬月額について

特例退職被保険者の標準報酬月額は組合規約により、任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は健康保険法により、2022年9月末の全被保険者の標準報酬月額を平均した額とされており、340千円に引き上げさせていただきました。



デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

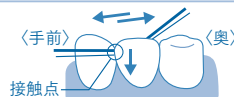
毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

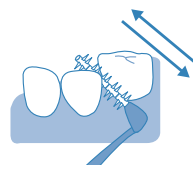
デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にに入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉のなかに糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行ないます。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。



歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行ないます。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日:6月30日(金)必着

このページをコピーまたは切り取って、社内便または郵送(〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1)にてお送りください。

けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。

「すこやか健保」に対するご意見や感想がありましたら、お聞かせください。(次号で紹介させていただく場合があります)

所属名(特退・任継の方は住所)			所属コード	
氏名	年齢	健康保険証・記号	健康保険証・番号(右づめ)	
	歳			

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。

なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的以外では使用いたしません。

医師・薬剤師の皆様へ
お願いカード

私はジェネリック医薬品を
希望します

- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◎（社内）カウンセリングルーム

対 象 者 被保険者および被扶養者

サービス内容 面談もしくは電話によるカウンセリング

相談受付

（予約優先）

①明治安田生命ビル23階

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル23階

月・木曜日（祝日除く）10:30～17:30

火・水・金曜日（祝日除く）10:30～16:30

☎03-3283-8250

☎0120-379-874（内線700-9425）

②新東陽町ビル2階

〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-11
明治安田生命新東陽町ビル2階

毎週月曜日（祝日除く）10:30～16:30

毎週水曜日（祝日除く）13:00～17:30

☎03-5690-5713（内線701-3825）

◎（社外）メンタルヘルス相談

対 象 者 被保険者および被扶養者
（特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます）

サービス内容

①電話カウンセリング

電話にて無料でカウンセリングを実施

- お名前は聞きません。
- 利用回数に制限はありません。

②面談カウンセリング

電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施

- 1名につき年間5回まで無料。
- 会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

相談受付

月～土曜日（祝日・年末年始除く）

10:00～22:00（面談予約は20:00まで）

☎0120-922-532（電話相談・面談予約共通）

☎03-5524-8700（通話料は発信者負担）

団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」と
答えてください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

◎健保組合 健康相談窓口

対 象 者 被保険者および被扶養者

相談受付

月～金曜日（祝日除く）9:00～12:00、13:00～17:00

☎0120-899-983

リニューアルオープンして広く綺麗に、平日毎日受診できます！ 人間ドックなら明治安田新宿健診センター



人間ドック料金（税込）
30歳以上 24,200円

※2023年4月1日現在

現役は**5月8日**から11月11日まで
配偶者・特退・任継は2月29日まで
予約電話
☎0570-03-5489
平日（休診日を除く）9:00～16:00
ご予約の際は保険証をご用意ください。

人気の高い検査の予約を取りやすく！
内視鏡検査室を2室から8室へ増設

新宿駅南口から徒歩8分
新宿駅新都心出口6から徒歩3分

2023年4月1日現在および受診日においての資格要件が必要です。オプション検査は別途、自己負担となります。

●職場から予約 ●「マイリンクNAVI」－「各種取組・制度等」－「その他」－「新宿健診センター予約」

