

すこやか健保

明治安田生命健康保険組合

CONTENTS

みんなの健康状態ってどうなってるの？.....	2
特定保健指導 みんなの体験談.....	4
2022年度 決算のお知らせ.....	10

vol. **44**
2023 秋

Quiz

当健保組合で特定健診を受けた人のうち、
特定保健指導対象者の割合はどのくらいでしょう？

▶ 次のA～Cから選んでください。

A 約6% **B** 約10% **C** 約14%

ヒント

特定健診の対象年齢は40～74歳です。
一般的に、40歳以降は生活習慣病を
発症しやすいといわれています。

クイズの答えは4ページ目に！



みんなの健康状態ってどうなってるの？

～ 従業員向け「みんなの健活プロジェクト」の振り返り ～

これまでの主な取組み

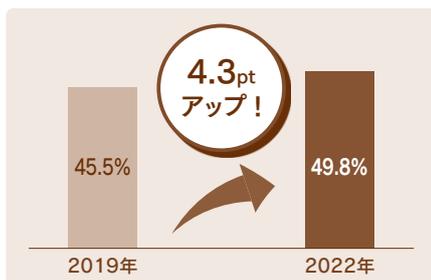
<p>第Ⅰ期 (2019年～)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキングを中心とした「<u>行動変容プログラム</u>」の展開  従業員専用アプリ「<u>MYログ</u>」の導入  キャッシュバックランクと連動した「<u>みんなの健活指数</u>」の改善取組み
<p>第Ⅱ期 (2022年～)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの健康課題に基づく「<u>健康科学プログラム</u>」の展開  (健康年齢、MY 健活アドバイス、みんなの健活ポイント、健康年齢シミュレーション) 健康企業ブランドの確立に向けた「<u>全社卒煙計画</u>」の始動 

「みんなの健活プロジェクト」の本格展開以降、ウォーキングを中心とした取組みや運動習慣の定着化の広がり等により、**従業員の健康状態は着実に改善傾向**

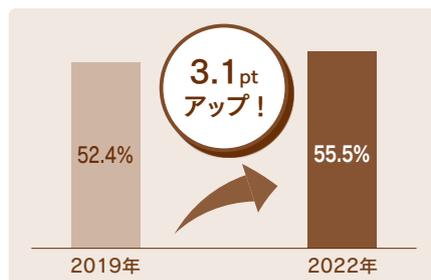
● キャッシュバックランクのランク A 占率 ●

職員の2人に1人が、LC等の3人に1人が、健康状態が「良好」にあたるキャッシュバックランクのランクAに該当！

◆ 職員 (男性)



◆ 職員 (女性)



◆ LC・MYRA



● 健康年齢と実年齢の差 ●

身体の総合的な健康状態を表す「健康年齢」は、全層において改善し、**職員は国内平均 (-0.3歳) を上回る水準へ!**

	2019年		2022年
職員 (男性)	-0.21歳	0.26歳改善	-0.47歳
職員 (女性)	-0.33歳	0.30歳改善	-0.63歳
LC・MYRA	+1.50歳	0.26歳改善	+1.24歳

2023年 秋のMYログキャンペーン開催中!

さらなる健康改善に向け、会社と健康保険組合の共同取組みである「秋のMYログキャンペーン」を開催中!
5,000円分の旅行券など豪華な賞品が盛りだくさんです!たくさん歩いて、アドバイスを実践してゲットしましょう!

明治安田生命×健康保険組合presents

秋のMYログキャンペーン

～今年の秋は「健活」で決まり!～

健康科学プログラム

期間

2023/11/1(水)～11/30(木)

項目 ^(※1)		賞品	判定基準 ^(※2)
ウォーキング	ウォーキングエリート賞	オリジナル健活グッズ①	個人別の歩数が多い 上位2,000人
	ジャンプアップ賞 ^(※3)	オリジナル健活グッズ②	10月からの歩数の増加幅が大きい 上位1,000人 【前提条件】 ・11月の平均歩数6,500歩以上 ・10月中に1度以上MYログを開いている
MY健活アドバイス		ラフォーレ倶楽部チケット 5,000円分(抽選40名) ^(※4)	20日以上実践 (実践:MY健活アドバイスを1マス以上達成し送信すること)

(※1) 結果発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(発送時期:2024年2月(予定))

(※2) MYログ事務局で取得したデータ(12/4(月)12:00時点)で判定。判定はすべて個人別。不正が認められた場合、対象外となります

(※3) 「ウォーキングエリート賞」を受賞した方は対象外となります

(※4) 共済会員のみ対象

照会先: 人事部(健康経営推進担当) 健康開発G 保田
明治安田生命健康保険組合 健康開発室 市川

事前告知

2024年春「MY健活アドバイス」が大きく進化します!

個人ごとの健康課題に加え、性別や年齢、そして性格診断による、自分にピッタリのアドバイスでさらなる健康改善をサポートします!



営業所長 Aさん

営業職員 Bさん

特定保健指導

みんなの体験談

健診受診後、特定保健指導の案内が届いた方は
いませんか？特定保健指導は、担当者と一緒に健
康づくりに取り組むプログラムです。
今回、明治安田生命グループで働く2名の方の
体験談をご紹介します。これから参加される方は、
おふたりのリアルな声を参考にしてみてください。



体重 ▶ **-23.0kg** HbA1c ▶ **-1.5**
 腹囲 ▶ **-19.4cm** 健康年齢 ▶ **-3歳**
 BMI ▶ **-6.7**

体重 ▶ **-17.3kg** HbA1c ▶ **-0.4**
 腹囲 ▶ **-18.8cm** 中性脂肪 ▶ **-81**
 BMI ▶ **-6.3**

特定保健指導で減量に成功&検査数値が改善！

今回ご紹介したAさんとBさんは、特定保健指導に参加したことで減量に成功&検査数値が改善しました。また、運動習慣が身についたり、食生活が変化したり、特定保健指導をきっかけに現在も健康的な生活を過ごされているようです。
「指導」と聞くと、なんだか厳しいことを言われそうなイメージがしますがそんなことはありません。担当者が親切・丁寧にあなたの健康づくりをサポートします。案内が届いた方は、特定保健指導を活用し健康づくりに取り組みましょう！

表紙
クイズ
の答え



2022年度に当健保組合で特定健診（40歳以上）を受けた人のうち、特定保健指導対象者となった人数は4,770人でした。13.6%の人が特定保健指導の対象者となっています。特定保健指導は、メタボの予防・改善に役立つプログラムですので、案内があった方はぜひご利用ください。

「まだ大丈夫」と思っていませんか？

若いからといって、油断できません！



気力・体力が充実し、生活の自由度も高い20～30代。多少の無理もできてしまう年代ですが、より充実した生活を送るため、将来の疾病予防のためにも、若いときからの体調管理が重要です。

「若いから」と油断していませんか？

当社の若年層（26歳・30歳・33歳）の健診結果を見ると、約半数に血液検査でなんらかの所見が見られました（図1）。一方で東京都の調査によると、20～30代で自分の健康状態を「よい」と感じている人は8割以上という結果になりました（図2）。

若年層は他の年代と比べて疾病リスクは低いものの、健康状態の実態とイメージにギャップがあることから、「若いからまだ大丈夫」とご自身の健康を過信するのは禁物といえそうです。

図1 | 若年層（26歳・30歳・33歳）における所見ありの割合

※ 2021年度 健診結果

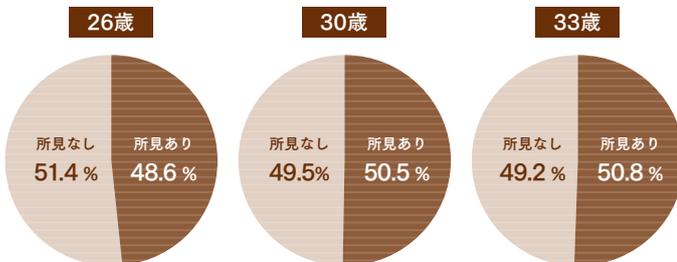
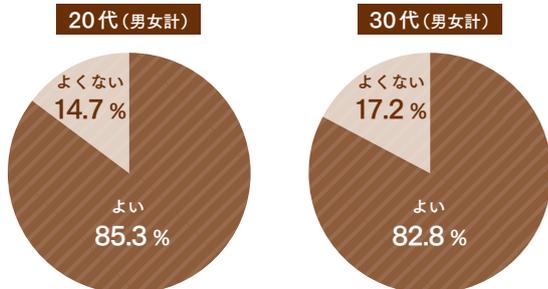


図2 | 自分の健康状態をどのように感じているか

※ 東京都生活文化局「健康に関する世論調査」より作成



実際の健康状態と、イメージにギャップあり！

当社の20～30代の約半数は「所見あり」という結果。一方で、20～30代の約8割は自分の健康状態を「よい」と認識。

若いときから自分の健康状態を把握しよう

一般的に、年齢を重ねるとともに生活習慣病リスクは高まりますが、若いときから所見がある方はさらに要注意です。将来生活習慣病になる可能性が高く、特定保健指導の対象者となるかもしれません。

そこで当社では、多くの方が早期発見・早期改善につながれるよう、血液検査の対象年齢を2023年度より全年齢へ拡大しました。当社の血液検査を活用し、若いときからご自身の健康状態を把握しておきましょう。

体調管理も社会人の基本的なスキル

若いときからの健康管理は、生活習慣病の予防だけでなく、仕事の効率アップや余暇の充実につながります。これからの社会人生活や、友人や家族など大切な人との時間を有意義なものにするためにも、若いときから体調管理のスキルを身につけることが重要です。「若いから」と無理をせず、以下の点を意識して生活しましょう。

若いうちから気をつけたい6つのこと /

- 毎年健診を受け、所見のあった項目は治療や改善につなげる
- 野菜やタンパク質を意識して摂り、栄養バランスのよい食事をする
- 急激な体重増加や過度なダイエットに注意し、適正体重を維持
- 喫煙や過度な飲酒を控える
- すきま時間や就業後に運動習慣をつくる
- 就寝直前のスマホ操作は控え、十分な睡眠時間を確保



今年も行きましょう、女性がん検診

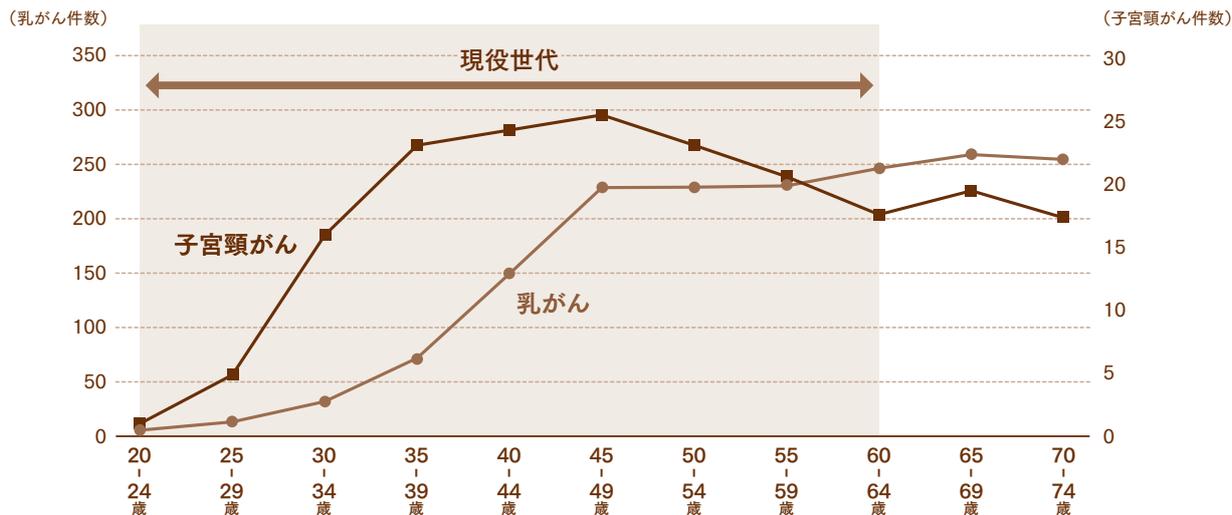


～ 健康で生き生きと働くために ～

女性がん（乳がん・子宮頸がん）は現役世代にこそ多いがんです

女性の2人に1人が一生に一度はがんに罹患します。そのようななか、最も罹患が多いのは現役世代の働き盛りの若い女性で、子宮頸がんは20代後半から、乳がんは30歳から急激に罹患率が増加します。

女性がんの罹患率（人口10万人あたり）



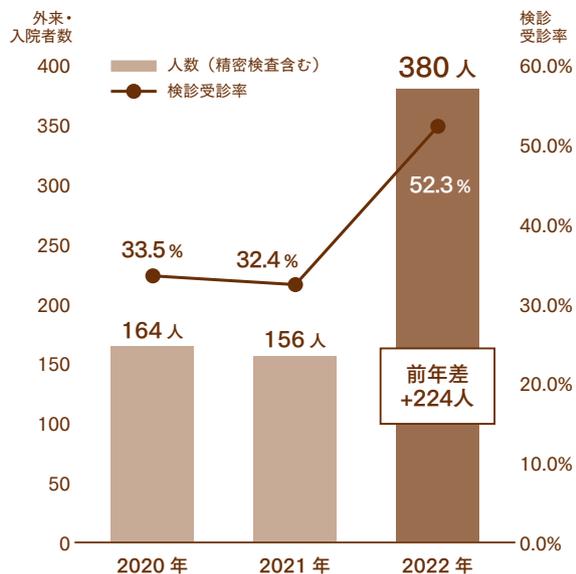
出所：国立がん研究センター「がんの統計 2021」

社内でも多くの早期発見・早期治療につながっています

女性がん検診の受診率向上に伴い、過年度に比べ多くの方が精密検査や治療等を受けられており、早期発見や早期治療につながっています。

※外来・入院者数は健保のレセプトデータを集計

乳がん



子宮頸がん



働く女性を応援するため、 会社と健保は「検診」と「予防」の費用補助を実施しています！

検診 女性ががん検診の受診費用の全額補助

2023年度も女性ががん検診（乳がん・子宮頸がん）の受診費用補助を実施しています。

今年度は、新たに提携医療機関を拡大（約1,400機関）し受診機会を拡充するとともに、受診しやすくするため受診費用の一時立替えが不要なキャッシュレス受診を導入しています。

対象	全女性従業員		
補助	全額補助（上限12,000円）		
受診方法 ・ 精算方法	受診方法	精算方法	補助額
	①自治体がん検診	事後精算	領収証に記載の実費
	②巡回型乳がん検診	キャッシュレス NEW	会社一括精算のため精算不要
	③人間ドックのオプション検査	事後精算	実費から健保組合の補助額（3,000円）を控除した金額
	④民間の医療機関	事後精算	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
	⑤支社等の集団健診のオプション検査	事後精算	領収証に記載の実費
⑥提携医療機関（※）	キャッシュレス NEW	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）	

（※）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＞女性ががん検診）に投稿

予防 HPV ワクチンの接種費用のうち25,000円を補助します！

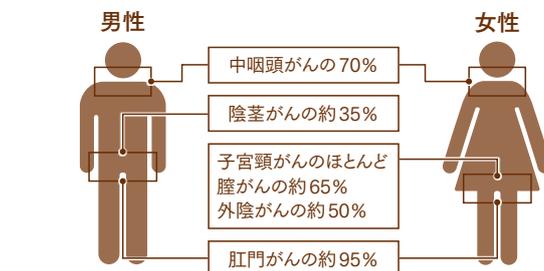
防ぐことのできる
がんがあります！

がんには感染によって引き起こされる感染型のがんがあり、子宮頸がんはそのほぼ100%がHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染によって発症します。HPVはその他の部位の発症要因にもなり、男性のがんの原因にもなります。

主な感染型のがん

胃がん	原因の98%がピロリ菌
子宮頸がん	原因のほぼ100%が性交渉によるHPV感染
肝臓がん	原因の70～80%が肝炎ウイルス

HPV感染が原因となるがん



費用補助

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		
		女性	男性
	22～27歳	公費 （キャッチアップ接種）	一部補助 （25,000円）
28歳～	一部補助 （25,000円）		

当社は、子宮頸がん予防（HPVワクチン接種）の勸奨活動を自治体と協働で実施しています。

実際に子宮頸がん罹患された当社従業員の方の体験談やLCの活動が、abn 長野朝日放送「abnステーション」（2022年4月放送）で紹介されました。

視聴してみよう！

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
健康診断を受けましょう!

6月に健康診断案内書類を送付しています。

予約がとりづらいこともありますので、お早めにお申込みください。

お近くの
医療機関で
受診できます!

■2023年度健康診断のご案内		健 診 の 種 類			
●以下一つご受診できます。 ●詳細は、6月に送付の「健康診断のご案内」をご覧ください。		① 施設健診	② 巡回健診	③ 人間ドック	④ 特定健康診査 (集合契約A・B)
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	○	○	○	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	×	○

8,000円～16,500円相当の健康診断が無料で受けられるチャンスです!

※①②④は原則無料で受診できます(オプションは有料)。③は受診費用のうち一部を健保が補助します。

① 施設健診(けんぽ共同健診)

委託先: (株) イーウェル

【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上

【費用】無料(13,000円相当) ※オプションは有料

【健診機関】全国約1,700の契約医療機関

② 巡回健診(けんぽ共同健診)

委託先: (株) イーウェル

【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上

【費用】無料(13,000円相当) ※オプションは有料

【健診機関】全国約400箇所の会場

③ 人間ドック

【対象年齢】4月1日現在30歳以上

【費用】有料(費用補助:一律16,500円)

※医療機関によって異なりますのでご確認ください

【健診機関】全国約400箇所の契約医療機関

④ 特定健康診査(集合契約A・B)

【対象年齢】40～74歳(年度内に40歳を迎える方を含む)

【費用】無料(8,000円相当) ※オプションは有料

※医療機関により異なります

【健診機関】集合契約A・B医療機関
(お住まいの近くの医療機関になります)

【受診期限】2024年1月31日 ※新宿健診センターは、2024年2月29日まで受診可能

●『①施設健診』『②巡回健診』は、パソコン、スマートフォンから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

キリトリ線

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

お申込みはこちら

卒煙Rally2023

昨年度実施の大人気企画が帰ってきた!!

開催決定 & 募集開始!!



昨年度参加者の声

チーム制だからみんなで
禁煙に取り組めて、すごく頑張れる!

禁煙補助剤がもらえるから
無理なく禁煙を始めることができた!

禁煙のきっかけがなかったが
卒煙 Rally が良いきっかけになった!

詳細は各所属に配布済みの上記ポスターをご確認いただき、
ぜひご所属のみなさまと一緒に申込みください!

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。

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

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%***²

6ヵ月時点での禁煙成功率 **65.5%***³

*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

保険料収入が増加するも 保険給付費・納付金が増加し経常赤字に

去る7月6日に開催された組合会において、当健保組合の2022年度決算が承認されました。
2022年度決算は、経常収支で赤字となりました。

当健保組合の財政状況

保険料収入

被保険者数は9期ぶりに減少するものの、保険料率の引き上げにより、対前年度比16億7,200万円増の215億6,000万円となりました。当健保組合の保険料率は、2012年度から2021年度まで8.2%と比較的低い水準で運営していましたが、2022年度より9.0%に引き上げさせていただきました。

保険給付費

新型コロナウイルス感染症拡大等の影響により、対前年度比9億8,100万円増の139億1,700万円となりました。対前年度伸び率は7.6%となり、2021年度の12.8%に続いて大きく増加しました。また、傷病手当金についても対前年度比2.0億円増の7.4億円となり、保険給付費増加の一因となっています。

納付金

前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに大幅に増加し、対前年度比8億1,000万円増の88億5,000万円となりました。保険料に占める割合は41.0%（対前年度比+0.6%）と、収入の4割以上が国への納付金として差し引かれています。健保財政を圧迫する納付金や保険給付費については次ページの解説をご確認ください。

一般勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収入	保険料	21,560,999	399,892
	国庫負担金収入	7,369	137
	特定健康診査・保健指導補助金	10,212	189
	診療所収入	44,891	833
	雑収入(利子等)	67,493	1,252
	経常収入合計	21,690,964	402,303
	調整保険料収入	320,290	5,940
	別途積立金繰入	1,709,700	31,710
	国庫補助金収入	21,712	403
	財政調整事業交付金	232,422	4,311
補助金等追加収入	8,579	159	
収入合計	23,983,667	444,826	
残金処分	収入支出差引額(残金)	3,818	71
	別途積立金	8	0
	財政調整事業繰越金	3,810	71

※1 65～74歳の医療費を賄うため、現役世代が加入する健保組合などの医療保険者が負担する費用。

※2 75歳以上の後期高齢者医療制度の財源として、健保組合などの各医療保険者が拠出する支援金。

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
支出	保険給付費(法定給付)	13,917,217	258,123
	納付金	8,850,780	164,156
	前期高齢者納付金※1	3,076,836	57,066
	後期高齢者支援金※2	5,773,779	107,086
	病床転換支援金	15	0
	退職者給付拠出金	150	3
	保健事業費	645,421	11,971
	診療所費	75,675	1,404
	事務所費	151,945	2,818
	保険料還付金	7,058	131
連合会費	9,524	177	
その他	5,749	107	
経常支出合計	23,663,369	438,885	
経常収入支出差引額	▲1,972,405	▲36,582	
調整保険料還付金	104	2	
営繕費	0	0	
財政調整事業拠出金	316,370	5,868	
補助金等返還金支出	6	0	
支出合計	23,979,849	444,755	

※端数処理により合計額が一致しない場合があります。

介護勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収入	介護保険(料)収入	2,832,244	93,455
	繰入金	99,164	3,272
	利子収入	1	0
	収入合計	2,931,409	96,727
残金処分	収入支出差引額(残金)	0	0
	介護準備金	0	0

	科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
支出	介護納付金	2,931,123	96,718
	介護保険料還付金	286	9
	支出合計	2,931,409	96,727

納付金と医療費の影響で健保財政はひっ迫

我が国では、加速する高齢化により高齢者医療費の負担が高止まりとなるなか、国民医療費も過去最高を更新。当健保組合の財政や保険料率にも大きな影響を及ぼしています。

●2022年度、国の医療費は過去最高に

厚生労働省が公表した医療費の動向によると、2022年度の概算医療費は総額46兆円となり、2年連続で過去最高を更新しました。年齢別で見ると、75歳以上の医療費は18兆円(全体の39.1%)で過去最高となり、2022年度から団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となり始めた影響が現れつつあります。また、現役世代においても、新型コロナウイルスの医療費のほか、不妊治療の保険適用の影響で産婦人科の医療費が前年度比で53.9%と大幅に増加しました。

●納付金に加え医療費が健保財政を圧迫

当健保組合も例外ではなく、高齢者医療制度への納付金の高止まりに加え、近年はみなさまの医療費である保険給付費が増加しています。当健保組合の保険給付費の総額を見ると、2020年度はコロナ禍の受診控えにより医療費は減少したものの、2021年度は受診控えの反動により大幅に増加し、2022年度にはさらに増加する結果となりました(図1)。また、生活習慣病の医療費についても2021年度は前年度比で10%と急増し、2022年度も横ばいで推移しています(図2)。

このような状況のなか、当健保組合では増加する保険給付費を抑制するため、会社と連携したコラボヘルス「みんなの健活プロジェクト」を展開しています。取組みを通じ、みなさまの健康増進を推進し、生活習慣病の重症化予防や女性の健康支援などを重点的に実施しています。

●さらなる料率引き上げが必要となる見込み

しかしながら当健保組合の財政は年々悪化傾向にあり、積立金合計は減少を続けています。当健保組合では2022年度に10年ぶりとなる保険料率引き上げを実施させていただいたところですが、現在の保険料率9.0%を維持して運営した場合、2024年には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3)。

2024年度からは前期高齢者納付金の報酬調整導入により、納付金のさらなる増加が確実視されており、保険料率の再度引き上げが必要となる見込みです。引き上げ幅については今後の収支動向を見極めたうえで慎重に検討を進めてまいります。

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。

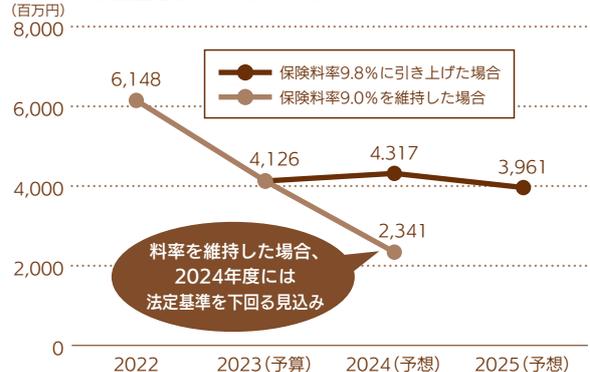
図1 当健保組合の保険給付費の推移



図2 当健保組合の生活習慣病関連医療費の推移



図3 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

〔当面の健保組合財政の見通し〕

2021年度より赤字額はさらに増加し 2022年度も経常赤字に。

保険給付費と納付金が健保財政を圧迫。

2022年度決算は、2021年度より赤字額が増加し2年連続で経常赤字となりました。2023年度も納付金の増加によりさらに赤字幅が広がり、厳しい財政状況が続く見込みです。介護勘定については、介護納付金の総報酬割への全面移行による負担増に対応するため、2022年度より1.8%としています。

取り巻く環境

健保組合全体で過去最大の赤字に。 加速する超高齢社会への対応が急がれる。

健康保険組合連合会（健保連）が公表した2023年度早期予算集計結果の概要によると、健保組合全体の経常収支は▲5623億円で、過去最大の赤字を見込んでいます。赤字額は前年度から2818億円悪化し、高齢者医療制度への納付金の急増やリーマンショックの影響で財政が急激に悪化した2009年度の▲5234億円を上回る見通しです。

過去最大の赤字を見込む要因について健保連は、医療費の伸びと納付金の増加を挙げています。2023年度は、保険料収入8兆5038億円（対前年度比2317億

円増）と、標準報酬月額や標準賞与額の伸びによる収入増が見込まれる一方で、医療費などの支払いに充てる保険給付費4兆7820億円（同2475億円増）、納付金3兆7067億円（同2523億円増）が財政悪化に拍車をかけた形です。

国では、今後いっそう加速する超高齢社会を見据え、「全世代型社会保障制度」の構築に向けた制度改正を進めています。また、医療DX化を推進し、医療提供体制の質や効率の向上、疾病予防対策の強化など、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。

図1 健康保険料率等

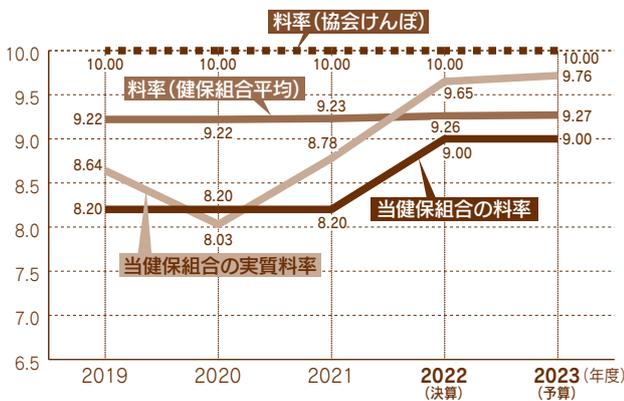


表2 当健保組合の財政状況(介護)

科目	2020年度	2021年度	2022年度(決算)	2023年度(予算)
保険料等収入計	2,619※3	2,697	2,832	2,816
介護納付金等支出計	2,381	2,727	2,931	2,751
実質収支	238	▲30	▲99	64
介護準備金	489	459	360	424
料率 (%)	1.70	1.70	1.80	1.80
実質料率※4 (%)	1.54	1.70	1.86	1.75
(参考)				(%)
料率(健保組合平均)	1.69	1.77	1.78	1.78
料率(協会けんぽ)	1.79	1.80	1.64	1.82

※3 国庫補助金(2020年度:8百万円)を含む

※4 実質料率…経常収支均衡に必要な収入を確保するための保険料率

表1 当健保組合の財政状況(一般)

科目	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度(決算)	2023年度(予算)
経常収入計	17,810	19,140	20,010	21,691	22,030
保険料	17,666	19,008	19,889	21,561	21,912
経常支出計	19,108	19,114	21,814	23,663	24,235
保険給付費	11,635	11,468	12,936	13,917	13,788
納付金	6,652	6,841	8,040	8,851	9,435
保健事業費	559	555	583	645	717
経常収支差引	▲1,298	26	▲1,804	▲1,972	▲2,205
実質収支	▲965	353	▲1,416	▲1,706	▲2,018
法定準備金※1	5,240	5,240	5,240	5,240	3,993
別途積立金※2	3,691	4,038	2,619	909	0
料率 (%)	8.20	8.20	8.20	9.00	9.00
実質料率※4 (%)	8.64	8.03	8.78	9.65	9.76
(参考)					(%)
料率(健保組合平均)	9.22	9.22	9.23	9.26	9.27
料率(協会けんぽ)	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00

※1 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

※2 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

2023年度
見通し

健康保険料率を9.0%とするも経常赤字が拡大。 2024年度以降の動向は不透明な状況。

当健保組合の健康保険料率【図1】は、2012年度以降8.2%を維持してきましたが、2022年度より9.0%にさせていただきました。

経常収支差引【図3】では、2021年度以降は赤字額が増え続け2023年度も経常赤字となる見込みです。主な要因は、新型コロナウイルス感染症拡大等による保険給付費【図2】の増加と、団塊の世代の高齢化による納付金【図2】の増加です。特に納付金は健保財政を圧迫する要因となっています。

健保の
取組み

「健康科学プログラムによる健康年齢若返り」「健診受診」「禁煙」「重症化予防」にご協力を。

当健保組合では、みなさまの健康増進と医療費適正化のため、保健事業を積極的に実施しています。2015年に開始したデータヘルス計画は、2024年度より第3期がスタートします。今後も当健保組合の健康課題解決に向け各種保健事業(生活習慣病予防、禁煙支援、女性の健康増進など)に力を入れます。2019年度にコラボヘルスの一環として開始した「みんなの健活プロジェクト」では、2022年度より健康年齢若返りに資する「健康科学プログラム」を展開しています。

被保険者・被扶養者のみなさまの健康を増進させることは「健康経営」の重要なテーマです。会社は加入者全体の健康増進をめざす

別途積立金【図4】は2022年度時点で9.1億円(法定準備金52.4億円を加えた積立金等合計は61.5億円)となり、引き続き健全な水準を堅持しています。しかし、今後の財政状況をふまえ保険料率の再度の引き上げが必要となる見込みです。

介護勘定は、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)に引き上げさせていただきました。

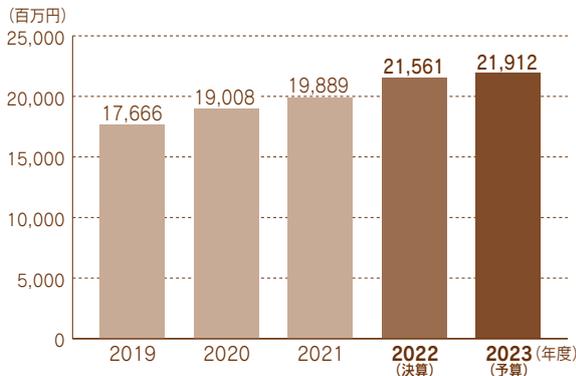
ポピュレーションアプローチに、健保組合は重症化予防を意識したハイリスクアプローチに注力し、会社と健保組合で役割分担をしながらみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります。

みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する保健事業を日々の健康づくりにぜひお役立てください。年を重ねてもすこやかに生活を送るためには、健康診断をはじめ、禁煙・運動・食事など、基本の健康管理が重要です。

今後とも、健保組合運営にご理解とご協力をお願いします。

【図2】

健康保険料

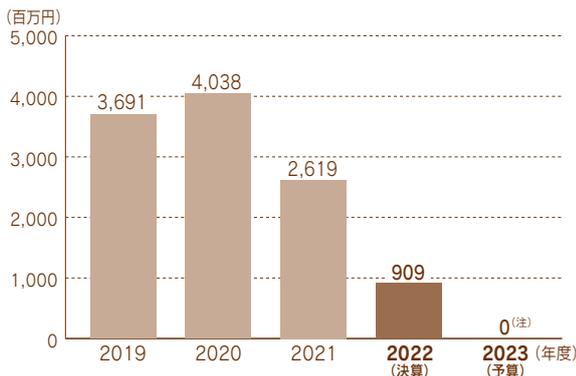


納付金と保険給付費(義務的支出)の推移



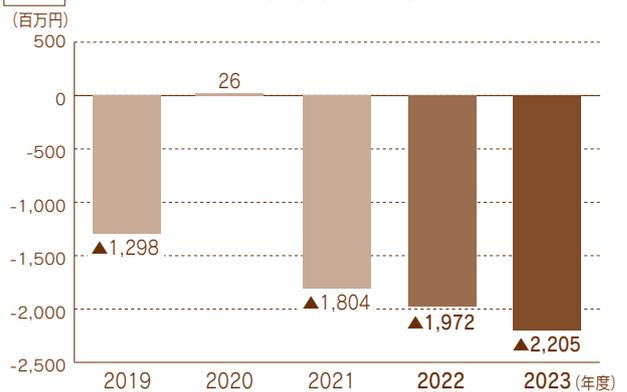
【図4】

別途積立金※2



【図3】

経常収支差引



(注) 法定準備金の限度外部分の取り崩し(約12億円)が発生

薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ



気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ



おいおい
ほら行く薬局も
気に入ってるから
お薬手帳も
いっしょに…

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



いいこと聞いた!
ジェネリックと
リフィルだな!



かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



マイナ保険証 気になる Q&A

政府は、2024年秋に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードでの受診（マイナ保険証）を基本とするとしています。マイナ保険証を利用するにあたって知っておきたいことを Q&A 形式でご紹介します。

Q マイナ保険証を利用するメリットはなんですか？

A 利用者にとっては、下記のようによりよい医療が受けられる、各種手続きが便利になるというメリットがあります。国としては、マイナ保険証をはじめとする医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上を実現するとします。

- ◆ 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなる*
- ◆ 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少*
- ◆ 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携される

- ◆ マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単に
- ◆ 「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の持参が不要に
- ◆ 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要に

※本人が同意した場合のみ。

Q マイナ保険証を利用するにはどのような手続きが必要ですか？

A マイナ保険証を利用するには、マイナンバーカードを取得のうえ、下記いずれかの方法で利用申込みをしてください。なお、マイナ保険証として利用できるようになったかどうかは、マイナポータルより確認できます。

● 医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます



● スマホから

- ☑ 下記3つを準備

マイナポータル

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する
- STEP2 「申し込む」をタップする
- STEP3 利用規約等に同意する
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る



iPhone Android



● セブン銀行 ATM で

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM 画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

操作方法は動画をチェック!



Q マイナ保険証をもちたくない場合、医療を受けるときはどうすればよいですか？

A 当面の間、マイナ保険証をもたないすべての人に「資格確認書」が交付され、それを使ってこれまでどおり医療を受けることができます。「資格確認書」の有効期限の上限は5年で、保険者ごとに設定される見込みです。なお、現行の健康保険証も、廃止後1年間は有効とする経過措置が設けられます。

当健保組合におけるマイナンバーの登録状況

明治安田生命健康保険組合では、当社役職員から申告されたマイナンバーをシステムに登録しています。そのため、マイナンバーが不明であることに起因する各種トラブルは原則発生していません。

トラブルの例

医療保険情報とひも付けされない、同姓同名の別人とひもづけられた等

監修 ● フリーインストラクター
今井 真紀



■骨盤ゆらし

骨盤の周りとお尻の筋肉の柔軟性を高める

- ①あお向けに寝て両ひざを立てる。左足の太ももに右足の外くるぶしのあたりを乗せ、右ひざを開く。
- ②下半身をゆっくりと左右にゆらし、骨盤の周りやお尻の筋肉が伸びているのを感じる。呼吸は自然に。左右5往復ゆらしたら、足を入れ替えて同様に行なう。



■あおむけ開脚

内ももとおなかの筋肉を刺激して活性化する

- ①あお向けに寝て、両足を天井に向けて上げる。つま先をそろえて垂直に伸ばし、両手はラクな位置で床に置く。
- ②息を吐きながら下腹をへこませ、かかとを突き出しながらゆっくりと両足を開く。ムリのない範囲でOK。
- ③足を開ききったら息を吸い、再び息を吐きながらゆっくりと①に戻す。これを5回繰り返す。



生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪。有効な対策は有酸素運動ですが、それに加えて骨盤の周りや内もものストレッチを行なうと、内臓脂肪がついている胃や腸の周りの筋肉が活性化し、代謝が上がって内臓脂肪を減らす効果が高まります。

内臓脂肪を減らす ストレッチ

POINT

どちらのストレッチも腰が反らないように意識する。また、痛みを感じるまで行なわない。

家庭からはじめる

SDGs!



料理制作 柴田 真希 (管理栄養士・料理家)

撮影 樂山 サトル

スタイリング 大原 美穂

食エコ ごはん



しいたけは硬い部分を除けば石づきも軸も食べられる

さつまいもときのこのタツカルビ

(エネルギー 455kcal / 塩分 2.5g)

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (250g)
さつまいも	1/2本 (125g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
しめじ	1袋 (100g)
しいたけ	3個 (45g)
ごま油	大さじ1/2
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
A	
コチュジャン	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

作り方

- 1 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- 3 しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったらAを加えて味をととのえる。

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



SDGs (エスディーゼーズ: 世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、4人分の量で野菜を使い切るレシピをご紹介します。

食エコ / 栄養POINT

きのこに多く含まれるβ-グルカン(β-D-glucan)は食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。



けんぽ揭示板

組合会議員等が改選されました

組合会議員の改選による理事・議員の就退任をお知らせします。(敬称略)

(注)監事の就任は7月6日付

《互選》
就任(6月14日付)

議員等	氏名
理事	出相場義将
理事	井上 天
理事	高木 玉緒
監事	坂口 龍平(注)
議員	蘭 泰弘
議員	岩田 善信
議員	坂井 富子
議員	新庄 敬
議員	西田あおい
議員	安井 美恵

退任(6月13日付)

議員等	氏名
理事	浅野 浩平
理事	井上 英子
理事	大野 和信
議員	貝塚 英一
議員	菊地 砂織
議員	中村 未来
議員	西原 明美

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》 7月6日午後1時30分から

《会場》 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 2022(令和4)年度予算流用(一般)に関する件(理事長専決分)
 第2号議案 2022(令和4)年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(一般)
 第3号議案 2022(令和4)年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(介護)
 第4号議案 財産管理実績に関する件(2023年2月~5月期日到来分)
 第5号議案 組合規約(事業所)の一部変更に関する件(理事長専決分)
 第6号議案 「印章規程」の制定に関する件(理事長専決分)

《報告事項》 第2期データヘルス計画最終年度の保健事業の取組みについて
組合会会議録については閲覧することも可能です。

家庭用常備薬品等の斡旋事業について

このたび、みなさまの疾病予防や健康管理の一助にさせていただきたく、家庭用常備薬品等を特別価格にて斡旋いたします。ご希望の方は、同封の斡旋チラシ「家庭用常備薬品等の斡旋事業について」に記載の要領にてお申込みください。なお、お問い合わせにつきましては右記にお願いいたします。

＜委託業者＞

株式会社アーテム
東京都江東区亀戸1丁目38番4号朝日生命江東ビル7階
TEL:03-6659-5705(9:00~17:30 ※土日祝日を除く)

第2期データヘルス計画(2018~2023年度)における主要な保健事業実績について

当健保組合では加入者のみなさまの健康寿命の延伸と医療費の適正化に向け有効な保健事業を取り組んでまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

保健事業計画

健康課題	推進している主要な事業	指標			
		項目	2022年度実績値	2023年度目標	
①特定健康診査の実施率向上	●特定健康診査	特定健康診査受診率	94.5% (うち被扶養者等67.0%)	90.0%	
②生活習慣病の発症予防	●特定保健指導	特定保健指導実施(完走)率	80.3% (うち被扶養者等27.1%)	55.0%	
③生活習慣病重症化予防	●電話受診勧奨	コール成立率	95.8%	91.1%	
		医療機関受診率	67.7%	64.0%	
④女性がんの早期発見	●乳がん検診	乳がん検診受診率 ※40歳以上の巡回型 および人間ドック オプション	40.0%	32.5%	
	●子宮がん検診	子宮がん検診受診率 ※30歳以上の人間ドックオプション	6.6%	10.3%	
⑤生活習慣の改善	●禁煙外来奨励金、 卒煙プログラム	喫煙率	男性	24.0%	29.1%
			女性職員	6.6%	7.7%
			LC	32.2%	32.6%

被扶養者等(配偶者、特例退職被保険者、任意継続被保険者)の方々も、ご自身の健康管理のため特定健康診査および特定保健指導は必ず受診されるようお願いいたします。



Q

フッ化物で歯が強くなるの？

上手に取り入れる方法を教えてください

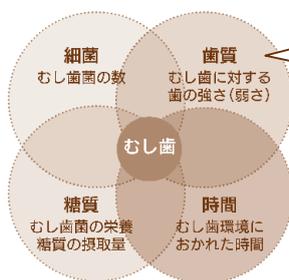


A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています(図「ニューブランの輪」を参照)。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう！

フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。



*6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF(使用量1.5～2cm程度)
3～5歳は、900～1,000ppmF(使用量5mm程度)
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF(使用量1～2mm程度)
(「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より)

「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいを吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行なうと効果的です。



「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日:12月20日(水)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」に対するご意見やご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)

Text input area for comments

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(右つめ)
	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。

キリトリ線

医師・薬剤師のみなさまへ
お願いカード

私はジェネリック医薬品を希望します

折り線

- 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

Name input field

明治安田生命健康保険組合

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

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

*I've failed over and over and over again in my life.
 And that is why I succeed.*

人生で何度も何度も失敗してきた。
 それが、私が成功した理由だ。

スゴい選手ぞろいのNBAのなかでも「神」とよばれた男は私ひとりだけ。目標を達成するために常に全力で取り組んできた結果さ。



マイケル・ジョーダン

NBAの元バスケットボール選手で、実業家。
 1963年アメリカ・ニューヨーク州生まれ。少年時代からバスケットボールに親しむが、高校入学時には身長が低いという理由でバスケットボール部に入れなかった。挫折を味わいながらも練習を重ね、1年後にはチーム入りを果たして活躍。大学進学後も輝かしい成績をおさめ、シカゴ・ブルズへ入団すると瞬く間にスター選手に。リーグ3連覇を果たしたが、1993年に引退。メジャーリーガーをめざして、世界を驚かせた。1年後にはブルズに復帰し、再度3連覇を果たす。その後2003年に引退した。

ココロを軽くするヒント 失敗は解決への第1歩

「神」と称えられるジョーダンだが、勝敗を決定するウィニングショットを26回外すなど失敗も多い。それでも彼は落ち込まず、「はくにとつて失敗とは、次の機会に、さらなる努力をする原動力となってくれなもの」と語っている。誰でも失敗はするが、とらえ方によって、その後に大きな差が出る。壁にぶつかったときは彼の言葉を思い出そう。

ジョーダンの健康術 舌を出してリラックス

ジョーダンは、スーパープレイのときによく舌を出している。舌を出すと、歯を食いしばることができないため、ムダな力みごとれリラックスした状態になれるという。手軽にできるリラックス法として、緊張しそうなときは「舌を出し入れする」「上下に動かす」といった運動を試みよう。