

すこやか健保

明治安田生命健康保険組合

CONTENTS

巻頭特集 医療機関を受診の際はマイナ保険証をご利用ください... 2

2024年度の従業員向け健活が始まります!! 6

「子宮頸がんゼロアクション」が始動します! 11

2024年度 予算のお知らせ 14

vol. **45**

2024 春

マイナ保険証を
利用



MYログで
健康管理



卒煙プログラムで
禁煙



定期的な
がん検診



本誌はホームページでもご覧いただけます
<http://www.mykenpo.or.jp>



医療機関を受診の際は マイナ保険証を ご利用ください

今お使いの保険証は12月2日に廃止され、
マイナ保険証に移行することが決定しています。



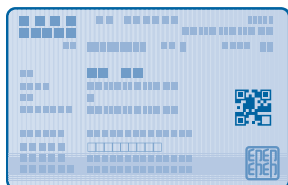
マイナンバーカードの保険証利用はすでにはじまっています

医療機関等を受診の際は、原則としてマイナ保険証を使って保険診療を受けることとなります。また、令和6年12月2日以降に新規加入する方には保険証を新規発行いたしません。

12月1日以前に保険証が交付されている方は、移行の猶予期間として廃止後1年間の使用が可能です。しかし、廃止日以降に氏名変更や紛失等があった場合は、猶予期間内であっても保険証は使用できなくなり新規発行もできません。

従来

被保険者証による資格確認



現在

マイナ保険証による資格確認【原則】



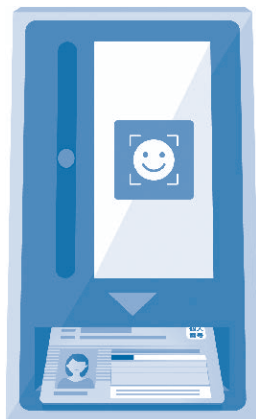
● マイナ保険証とは…

保険証利用登録をしたマイナンバーカードがマイナ保険証です。すでに医療機関窓口のカードリーダーで使えます。

マイナ保険証の使い方

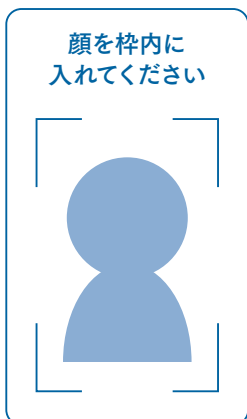
1

カードリーダーに
マイナンバーカードを
置く



2

顔認証または
暗証番号により
本人確認



3

同意事項の確認・選択
(特定健診やお薬情報など)

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使います

同意しない

同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

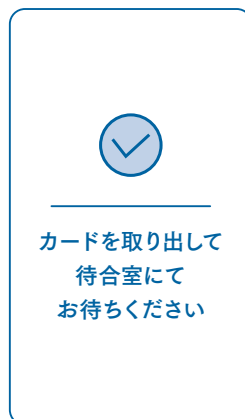
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使います。

同意しない・40歳未満

同意する

4

受付完了
*カードの置き忘れに注意



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です（登録は1回のみ）。スマホからはもちろん、医療機関やコンビニへ行ったときについて行なうこともできます。

登録方法を
動画で確認 ▶



保険証登録はここです

▶ 医療機関窓口のカードリーダー

おすすめ

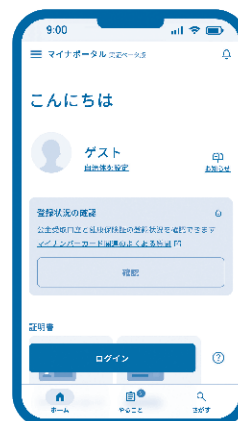
受診時に
その場で
登録できます



必要なのはマイナンバーカードだけ！

▶ マイナポータル

お持ちのスマホで
いつでも・どこでも
OK



マイナポータルアプリ
のダウンロードと、
マイナンバーカード
を準備！

▶ セブン銀行 ATM

コンビニで
買い物のついでに

詳しい操作方法是
コチラ



▶ 市区町村の窓口

設置されている
専用端末から
登録



※端末の設置状況は市区町村によって異なります。

Q. 保険証廃止後、マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの？

A. 「資格確認書」があれば、保険診療を受けることができます。

※マイナ保険証による資格確認ができない方の情報を受け交付（申請による交付も予定）
※紙、はがき型またはカード型で交付予定。

マイナ保険証の 3つのメリット

マイナ保険証で受診すると、さまざまなメリットがあります。
ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

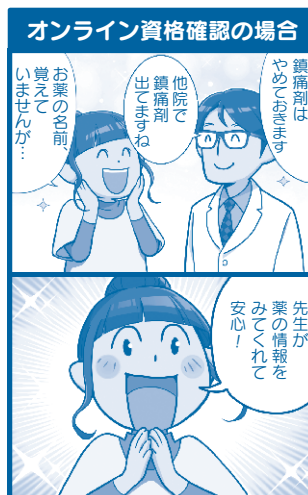


1 医療データを医師と共有し 質のよい医療が受けられます

ご自身のお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少！



2 医療費が少し安くなります

従来の保険証より初診料が20円、
再診料が10円安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割、初診料の加算は同一医療機関で月1回、再診は3ヵ月に1回。

1回は少額でも積み重なると大きな節約に！



3 手続きなしで高額な 窓口負担が軽減されます

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

健保組合へ申請する手間や時間が不要に！



限度額適用認定証の申請が不要に

これまで、高額療養費制度を利用するとき、窓口での自己負担額を限度額までにするには限度額適用認定証の提示が必要でした。しかし、マイナ保険証で受診すれば、認定証を提示しなくても支払いが限度額までになります。

事前申請も必要なくなり、書類を準備する手間や時間を省くことができます。急な入院や手術、思わぬ事故で準備が間に合わない時も、窓口での負担を限度額までに抑えることができます。

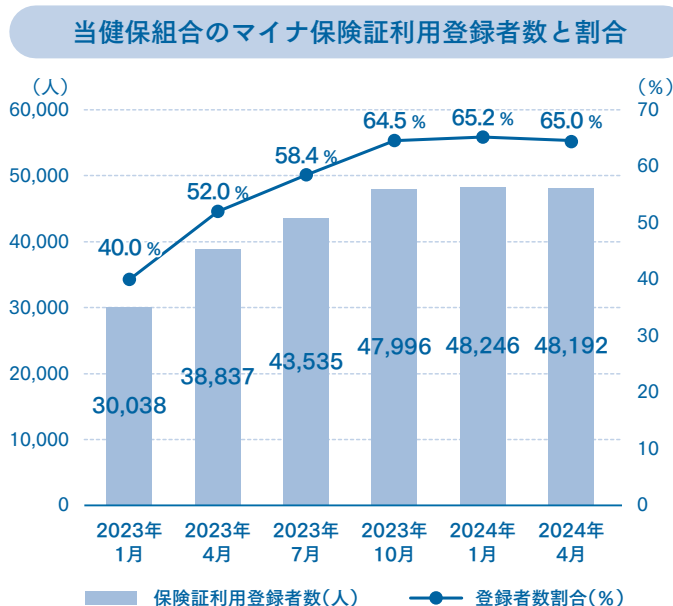
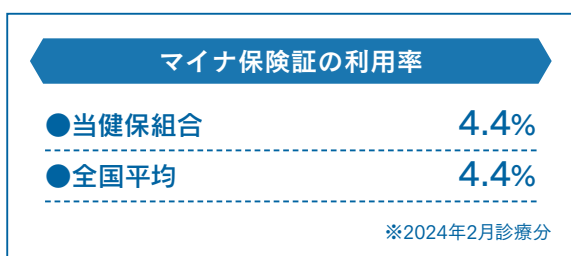
※低所得者の区分適用を受けるには、別途、健保組合への申請が必要となります。



当健保組合でも6割以上の方が利用登録済み!

当健保組合のマイナ保険証利用登録者数は、過去1年で約1万8,000名(25%)増加しています。すでに多くの方が、保険証廃止に向け準備をされている状況です。

マイナ保険証の利用促進に向けた取組みは、国が先頭に立ち、医療機関・薬局、医療保険者等、経済界等が一丸となって進められています。医療DXの基盤となるマイナ保険証への円滑な移行のため、積極的なご利用をよろしくお願いいたします。



従業員向け健活が始まります!!

まずは
これまでに
振り返って
みましょう!

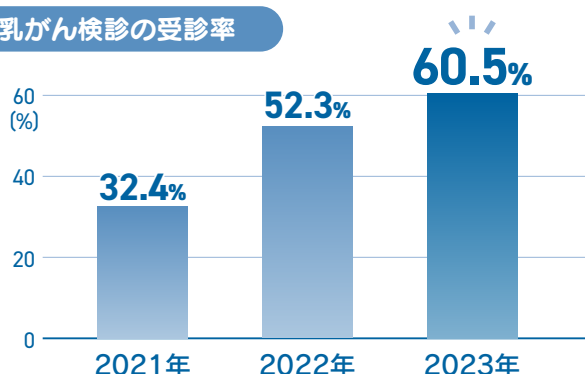
2022年度から「健康科学プログラム」が始まっています。
過去の取組みを振り返るとともに、2024年度からの取組みを確認しましょう!

女性がん検診の受診

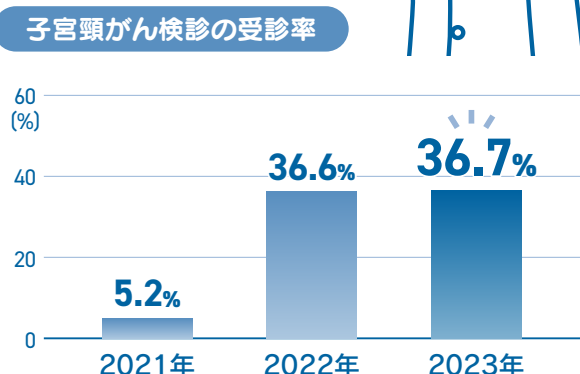
- 2022年度から女性従業員の健康支援策として、女性がん検診（乳がん、子宮頸がん）の推進をスタート
- 受診率は大きく向上し、多くの早期発見・早期治療にもつながっています



乳がん検診の受診率



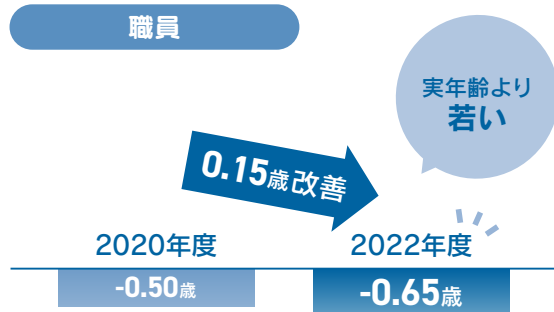
子宮頸がん検診の受診率



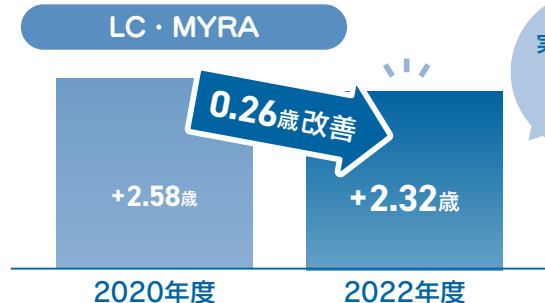
健康年齢と実年齢の差

- 従業員の健康状態は着実に改善してきているものの、LC等については依然高水準であり、いっそうの改善が必要

職員

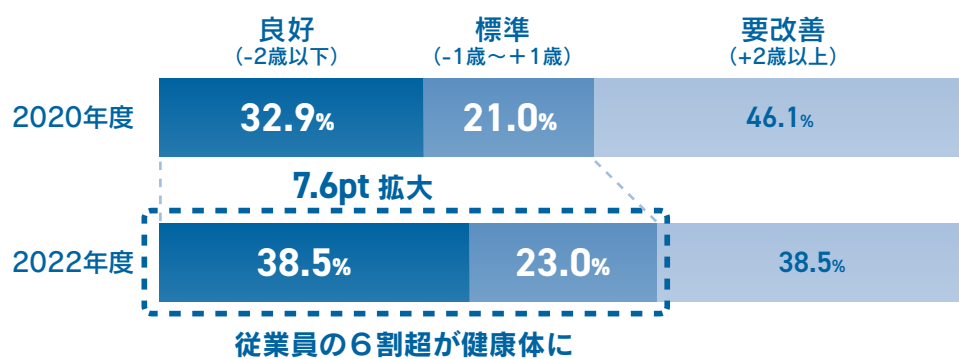


LC・MYRA



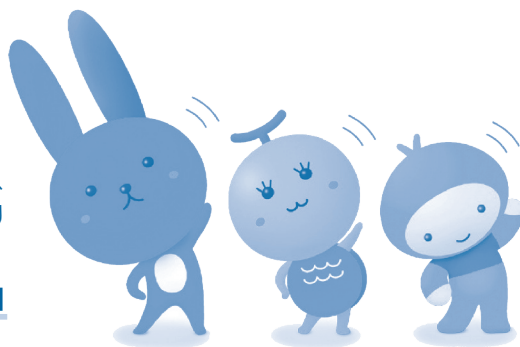
健康状態が標準以上の割合が拡大

※健康年齢と実年齢の差が良好・標準の割合



2024年度の取組み

- 従業員の健康増進の取組みを明文化した「MY健康宣言」に基づき、「生活習慣病」、「メンタルヘルス」、「女性の健康」を3本柱に取り組んできました
- これに加え、2024年度から「シニアの健康（アンチエイジング）」を4本目の柱として策定し推進してまいります



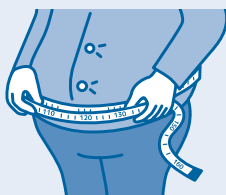
従業員一人ひとりの健康づくりや 活き活きと働きがいのある職場の実現



「MY健康宣言」に定める4つの柱を軸とした取組みを推進

1 生活習慣病

- 健活年齢の改善
 - ・ 健診直前強化月間の実施
- 卒煙対策の強化
 - ・ 就業時間内禁煙を全営業日に拡大
 - ・ 支社・法人部の喫煙所を閉鎖
 - ・ 主要職制以上の卒煙を強力に勧奨
- 健活体験会(従業員向けQOL健診)の開催
 - ・ 全社にて実施
- MY健活アドバイスの定着
- 特定保健指導の強化



2 メンタルヘルス

- セルフケアの強化
 - ・ MY健活デー等を通じた情報発信や若年層向け研修時教育の実施
 - ・ カウンセリングルームの相談態勢の拡充
- ラインケアの強化
 - ・ 管理職向け研修の実施
- 復職支援プログラムの導入



3 女性の健康

- 子宮頸がん撲滅に向けた取組み(子宮頸がんゼロアクション)
 - ・ HPVワクチンの接種費用の補助拡大(全額補助)
 - ・ 東京診療所での子宮頸がん検診開始
- 乳がん検診の推進
- 女性がん検診受診時等に利用可能な休暇制度の新設
- 婦人科専門外来のオンライン診療開始



2024年度～

4 アンチエイジング

- 口腔ケア対策
 - ・ MY健活デー等を通じたリテラシー教育の実施
 - ・ 唾液検査の実施(QOL健診内で実施)
- ロコモ・フレイル対策
 - ・ 筋力トレーニングが可能な環境の試験導入



2024年度の保健事業概要

2024年度から2029年度までの6カ年は第三期データヘルス計画期間となります。データヘルス計画とは「健康寿命の延伸」と「医療費適正化」を同時に図るため、健診結果やレセプト情報等のデータ分析に基づき、保健事業の課題を浮き彫りにしてPDCAサイクルで効果的・効率的に実施する取り組みです。

これからも健康課題に応じた保健事業を運営してまいりますので、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。

第三期データヘルス計画に基づく保険者機能総合評価指標

項目	評価指標	配点
大項目1	特定健診・特定保健指導の実施（法定の義務）	80点
大項目2	要医療の者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防	30点
大項目3	予防健康づくりの体制整備	14点
大項目4	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	16点
大項目5	がん検診・歯科健診等の実施状況	30点
大項目6	加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ	30点
合 計		200点

保険者機能総合評価:各保険者（健康保険組合、共済組合）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

◆ 主な保健事業計画 ◆

健康課題（各事業の現状）		注力する主な実施計画
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個別受診勧奨を強化 - 配偶者健診受診率をワーク・ライフ・マネジメント・プログラム（以下、WLMPと表記）指標に組みこみ
② 特定保健指導の実施率の向上	大項目1 - 途中脱落者、リバウンド、複数年該当者が多発 - 特定健診同様、被扶養者等の特定保健指導実施率が低位	- 特定保健指導の年度内完了率をWLMP指標に組みこむとともに指導期間を十分確保するため定期健康診断実施時期を前倒し - 被扶養者等の特定健診委託先と特定保健指導委託先との連携強化による実施率の引上げ
③ 要医療の者への受診勧奨	大項目2 生活習慣病関連医療費が増大。特に男女ともひとりあたりの生活習慣病関連医療費が全健保平均に比べ大幅に上回る	現役被保険者の生活習慣病の重症化予防を目的とした医療機関受診勧奨事業を強化
④ 後発医薬品使用の促進	大項目4 2022年度の後発医薬品の使用割合は全健保平均以下	後発医薬品使用の差額通知の拡大
⑤ がん検診の受診勧奨	大項目5 女性被保険者のひとりあたり医療費のなかではがんによる支出が最大。全健保平均に比べても20%以上上回る	- 現役被保険者の女性がん検診受診率向上を企図したキャンペーンを継続実施 - 特に子宮頸がん対策としてHPVワクチン接種費用を全額補助
⑥ 健康づくりの働きかけ	大項目6 適切な生活習慣を有する者の割合において「睡眠」「喫煙」が全健保平均に対し劣後	「食事セミナー」「睡眠・ストレスセミナー」の有効活用 - 健活通知表に連動した所属独自コースの活用促進 - 事業主との連携により重点強化層に対する優先的な禁煙補助剤の配付等の卒煙に取り組む組織風土づくりの推進

◆ 保険者機能総合評価「最上位」達成のお知らせ ◆

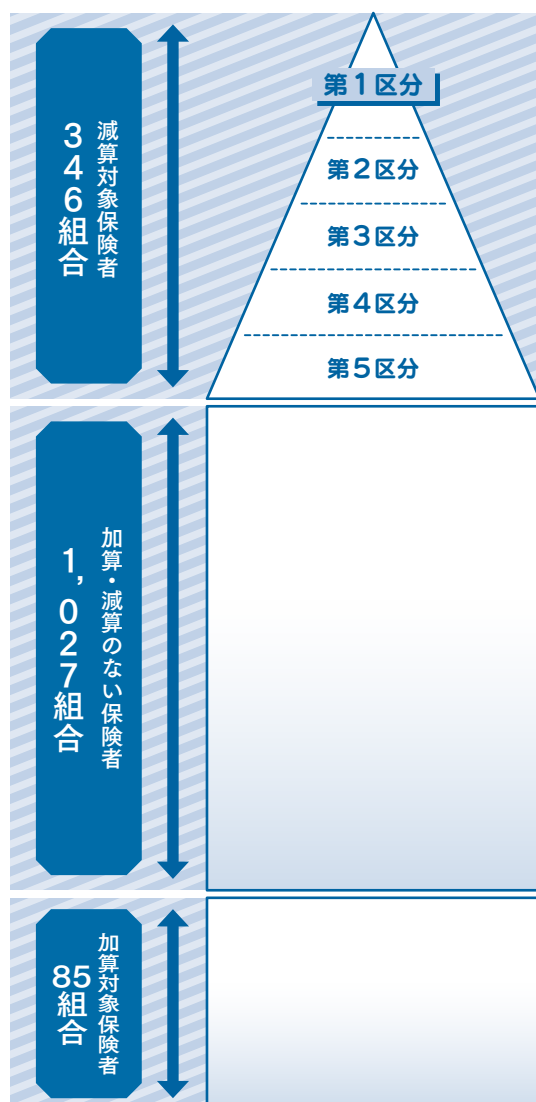
みなさまのご協力のおかげで、保険者機能総合評価において
全国 1,458 保険者（健保組合 + 共済組合）中、**第 18 位**

**前回に続き2年連続で
最高格付の「第 1 区分」に該当となりました！**

◇ 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生労働省が点数化して評価する制度。上位5区分（346組合）は国への納付金の一部減算（インセンティブ）。逆に下位（85組合）は納付金が増加（ペナルティ）。

◆ 減算対象保険者 ◆



区分	減算対象保険者
第1区分	22組合
第2区分	47組合
第3区分	83組合
第4区分	86組合
第5区分	108組合
計	346組合

第1区分 22組合の内訳

山形銀行	163点	京都中央信用金庫	145点
KOA	159点	ライオン	144点
アドバンテスト	158点	豊田自動織機	144点
しんくみ東海北陸	151点	共愛会	144点
花王	150点	SCSK	143点
グラクソ・スミスクライン	149点	デンソー	143点
第一生命	147点	明治安田生命	140点
資生堂	147点	北國 FHD	140点
大同特殊鋼	146点	アコム	139点
ブラザー	146点	ホトニクスグループ	139点
徳島大正銀行	146点	愛鉄連	139点

2024年4月1日から

2024年度の「全社卒煙計画」では 取組みをいっそう強化します！

喫煙による健康障害の低減（受動喫煙の防止を含む）や、卒煙に取り組みやすい環境づくり等、2024年度は「全社卒煙計画」の取組みをいっそう強化いたします！



全所属にポスターを
配付しています！

主な実施事項

- ① 禁煙デー（就業時間内禁煙）を毎週水・金曜日から「全営業日」へ拡大
- ② 喫煙者に対する卒煙の勧奨・支援（強化）
- ③ 喫煙所（屋内・屋外）の閉鎖

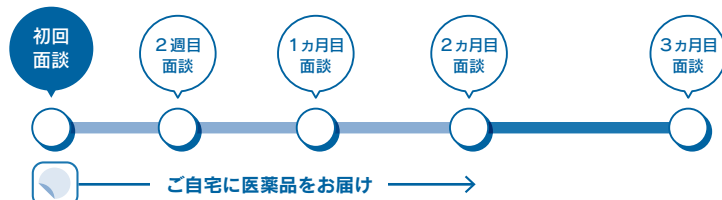
当健保組合は、みなさまの禁煙を応援しています！

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カ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カ月目以降も、6カ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カ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カ月時点での禁煙成功率 **90%***

6カ月時点での禁煙成功率 **65.5%***

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

*3: プログラム開始6カ月時点の実績・2019年8月時点の6カ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カ月計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

「子宮頸がんゼロアクション」 が始動します！

- 当社は従業員の9割以上を女性で占めており、女性の活躍で成り立っている会社です。そのため活躍を支える土台である、女性の健康には力を入れて取り組んでいます
- 特に、女性がん（子宮頸がん、乳がん）は若年層のうちから罹患率が高まるがんであることから力を入れて推進しています
- 受診による早期発見・早期治療に加え、「みんなの健活プロジェクト」を推進する企業として、自分自身の健康状態を知る“安心感”を体験することを企図しています



推進策1

ワクチン接種費用や検診費用の全額補助

	対象者	補助金額 [※]
女性がん検診 (子宮頸がん、乳がん)	女性	12,000円
HPVワクチン	全従業員	50,000円

※「補助金額」を上限に実費を補助



推進策2

休暇制度 2024 年度新設

	概要	取得要件
職員等	「バリューアップ休暇」に 右記を追加し、 取得日数を2日 から3日に拡大	疾病の 早期発見等の ための 精密検査受診等
LC・MYRA	「特休」に 右記を追加 (年間1日)	

推進策3

受診機会の確保

受診方法	対応する検診種類	
	子宮頸がん	乳がん
①提携医療機関 [※]	○	○
②巡回型乳がん検診		○
③人間ドックの オプション検査	○	○
④支社等の集団健診の オプション検査		○
⑤自治体が実施する がん検診	○	○
⑥民間の医療機関	○	○
⑦東京診療所 (実施予定)	○	

※提携医療機関（全国1,400カ所）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）で確認しましょう



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

6月に「健康診断の案内」を送付予定です。
以下の4種類の健診から1つ
だけご受診ください。

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		6/10～1/10	6/10～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)	○(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】2025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28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10日以降に
アクセス可!

【忙しく時間がない】【現在通院中】などのご理由で受診をためらっている方へ

『④特定健診』を受診してみませんか? 近隣の医療機関で受診できます。現在通院中の方は、通院先の医療機関が提携医療機関の場合もあります。ぜひご確認ください! (年度末40歳以上対象)

提携医療機関
を検索
できます!



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

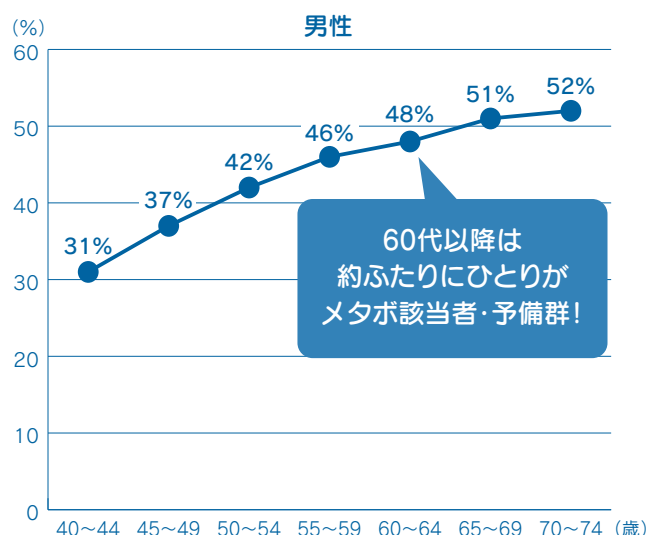
特定保健指導に参加して 将来の生活習慣病リスクに 備えましょう！



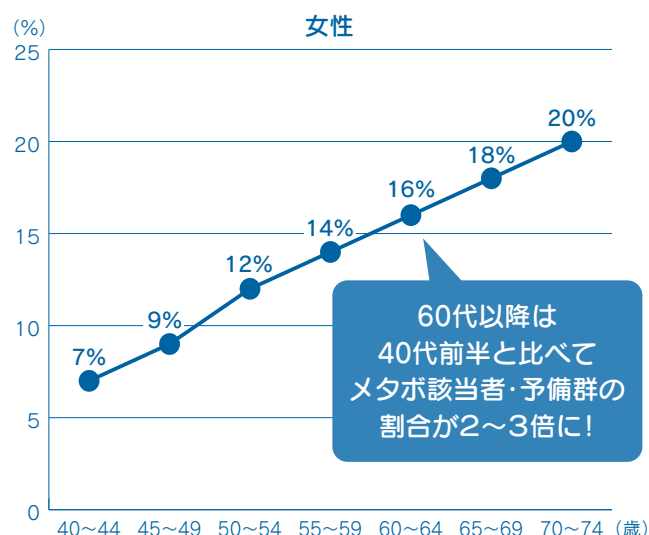
特定健診を受診した人のうち、メタボ^{*}該当者・予備群の割合は年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています（下図）。特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、脳血管障害や糖尿病の合併症などを招く可能性があります。今から生活習慣病の予防・改善をしましょう。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

■メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。ひとりでイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえて提案します。

激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、ひとりでチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

行動目標の例

- ☐ できるだけ階段を使う
- ☐ 食事は野菜から食べる
- ☐ 十分な睡眠時間を確保する

2024年度から、特定保健指導の成果が出れば早く終了

2024 年度の特定保健指導から、成果を重視した評価体系へと見直されました。参加後3ヵ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg 減）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

モデル実施では、腹囲2cm・体重2kg 減を達成した人は翌年の健診結果も改善傾向が認められています。これから特定保健指導に参加する方は目標の一つにしてみましょう。

※2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

2024年度 予算のお知らせ

健康保険料率を9・0%から10・5%に引き上げ
15・5億円の経常黒字予算に
去る2月15日に開催された組合会において、当健保組合の2024年度予算と事業計画が承認されました。
2024年度は、健康保険料率を改定することといたしました。

「2025年問題」を目前に 現役世代の負担軽減が急がれる

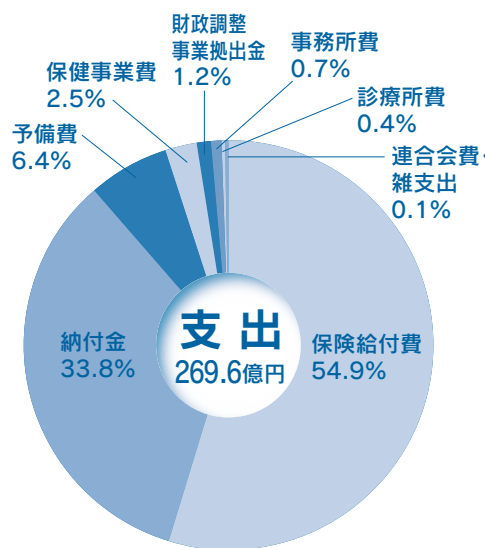
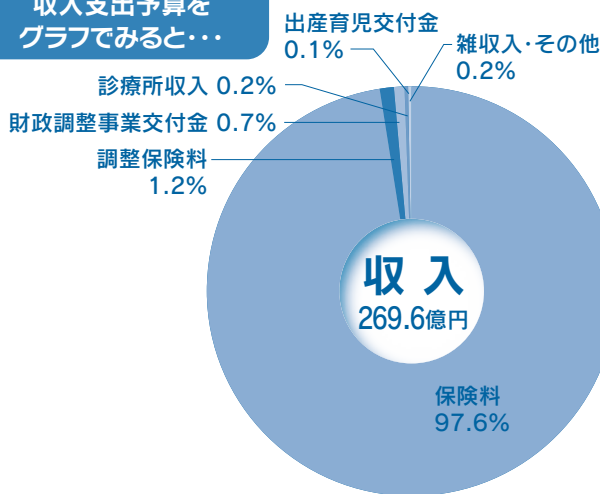
2024年度は、昨年成立した「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」の柱である、こども・子育て支援の拡充、高齢者医療を全世代で公平に支え合うための高齢者医療制度の見直しが施行される年度となります。具体的には出産育児一時金を後期高齢者医療制度も含めて全世代で支え合う仕組みの導入、後期高齢者医療制度における後期高齢者負担率の見直しが行なわれます。

しかし、全国の健保組合では納付金の増加に加えコロナ後の医療費も上昇傾向にあり、依然として厳しい状況が続いています。現役世代の負担軽減のため、全世代が納得して負担し合える制度への改革を訴え続ける必要があります。

2023年度 決算見込 ▲29・7億円の経常赤字の見込み 保険給付費と納付金の増加により

2023年度の決算は、▲29・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0・5億円の微増、保険給付費は5・6億円の増加、納付金は4・6億円の増加となりました。被保険者数が想定を下回ったこと等で保険料収入が微増にとどまり、保険給付費は呼吸器感染症の増加や薬剤費の上昇、傷病手当金の増加、出産育児一時金の改正等による対前年での増加、納付金の増加により、経常収支は▲29・7億円の赤字、実質収支は▲25・4億円の赤字となる見込みです。積立金残高は「保険給付費＋納付金」の1・9ヵ月分となり、必要水準の3ヵ月分には届いていない厳しい状況となりました。

2024年度[一般勘定]の 収入支出予算を グラフでみると…



2024年度予算

一般勘定

科目	予算額(百万円)
保険料	26,320
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	48
出産育児交付金	23
その他・雑収入	47
経常収入合計	26,455
調整保険料	320
国庫補助金収入・他	1
財政調整事業交付金	180
補助金等追加収入	1
経常外収入合計	502
収入合計	26,957

※単位未満は四捨五入

一般勘定

科目	予算額(百万円)
事務所費	189
保険給付費(法定給付)	14,802
納付金	9,101
前期高齢者納付金	3,569
後期高齢者支援金	5,532
保健事業費	685
還付金	12
診療所費	96
連合会費	10
雑支出	7
経常支出合計	24,902
財政調整事業拠出金・他	320
予備費	1,735
経常外支出合計	2,055
支出合計	26,957

介護勘定

科目	予算額(百万円)
介護保険収入	2,973
収入合計	2,973

科目	予算額(百万円)
介護納付金	2,757
介護保険還付金	1
積立金	114
予備費	100
支出合計	2,973

健康保険料率を10.5%に引き上げ
15.5億円の経常黒字に

当健保組合は、2022年度に保険料率を8.2%から9.0%に引き上げさせていただき運営していました。しかし、保険給付費や納付金のさらなる増加により赤字が継続・拡大する見込みであることから、2024年度より保険料率を10.5%（事業主5.8%、被保険者4.7%）に引き上げさせていただきました。

2024年度予算の収入面では、賃金上昇による標準報酬月額・総標準賞与額の増加を見込み、保険料収入は対前年度見込比21.8%増の263.2億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流行前の平均一人当たり法定給付費の増加を見込み、同2.2%増の148.0億円、高齢者医療制度への納付金は精算戻りの影響で同2.3%減の91.0億円を見込んでいます。この結果、15.5億円の経常黒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17.3億円を見込んでおり、積立水準は2.7ヵ月分まで回復いたします。

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29.7億円、介護納付金27.6億円で、差額は準備金として積み立てます。

コラボ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、2022年度保険者機能総合評価※で全国18位（全国1458組合中）となり、前年度に続き後期高齢者支援金減算ランク最高格付の「第一区分」に該当されました。2021年度と比較して「特定健診・保健指導」が7点向上したものの、得点率は41%と課題が残ります。

2024年度からの第3期データヘルス計画では、「特定健康診査」「特定保健指導」「重症化予防受診勧奨」「加入者に向けた健康づくりの働きかけ」を重点実施事項として、コラボヘルスをさらに推進してまいります。

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若年のうちから健康を意識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

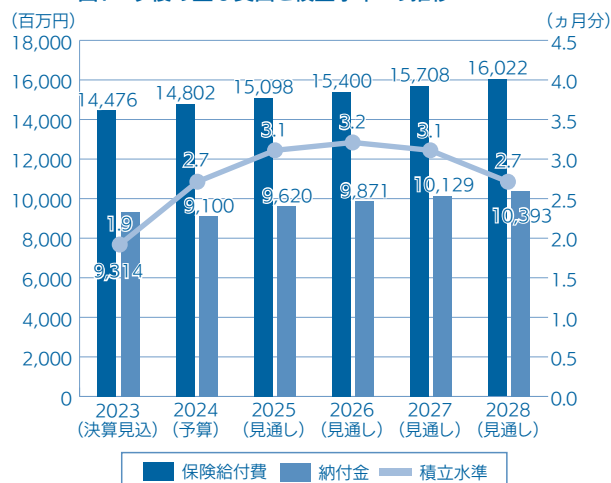
保険料率を引き上げてもなお
厳しい財政状況が続く見込み

当健保組合は、2022年度より保険料率を9.0%としていましたが、2024年度より10.5%（現行差+1.5%）に引き上げさせていただくことといたしました。2024年度以降も、保険給付費や納付金の増加が継続・拡大する見込みであることから、今後一定期間、「積立水準※」を必要水準（3ヵ月分）確保する目的で料率引き上げを実施いたしました。料率を引き上げてもなお、2028年度には積立金が必要水準を下回る見通しとなり、当健保組合の財政は厳しい状況が続きます（図1）。

当健保組合ではこれまで、保険料率維持のため、保険給付費の適正化と財政健全化に向けた支出の見直しを行なってきました。健康づくりの取組みが厚生労働省から高く評価され、5年連続で納付金の一部減算も受けています。

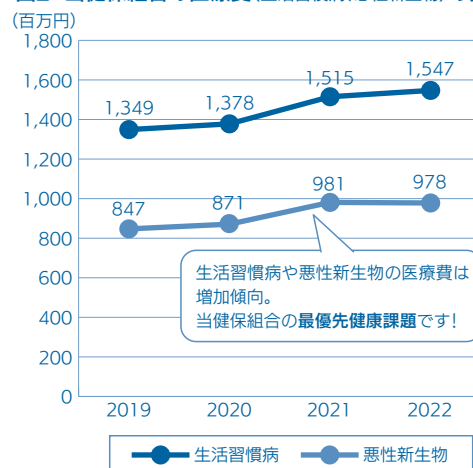
今後は、医療費が増加傾向の生活習慣病・悪性新生物（がん）を最優先課題（図2）とし、「みんなの健活プロジェクト」と連動した効果的な保健事業を通してみなさまの健康づくりと財政規律の維持に努めてまいります。みなさまには多大なご負担をおかけいたしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解いただけますと幸いです。

図1 今後の主な支出と積立水準※の推移



※積立水準 = (積立金等合計) / (保険給付費 + 納付金の1ヵ月分) で計算し、「3ヵ月分」を必要水準としている

図2 当健保組合の医療費（生活習慣病、悪性新生物）の推移



生活習慣病や悪性新生物の医療費は増加傾向。
当健保組合の最優先健康課題です！

先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い

オーソライズド・ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品はなんだか不安…」と感じている方におすすめしたいのが、「オーソライズド・ジェネリック(AG)」です。製法などが先発医薬品に近く、より安心してご利用いただけます。



先発医薬品に、より近い「オーソライズド・ジェネリック(AG)」

「オーソライズド・ジェネリック」とは、“許諾を受けたジェネリック医薬品”という意味で、先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたお薬です。

有効成分だけでなく、原薬、添加剤、製法等が先発医薬品と同一で、より先発医薬品に近い構成となっています。金額も通常のジェネリックと同様に安価で、お薬代の価格を抑えることができるのがメリットです。

次に病院や薬局に行った際には、「オーソライズド・ジェネリックはありますか？」と相談してみてください。

■オーソライズド・ジェネリックの例 (第一三共エスファ株式会社より発売)

	先発製品名(一般名)	メイン規格	薬効分類	先発製販メーカー	AG製品名	1錠あたりの自己負担差(先発－AG)
1	ミカルディス (テルミサルタン)	40mg 錠	高血圧症 治療薬	日本ベーリンガー インゲルハイム	テルミサルタン錠	約60円
2	ミカムロ (テラムロ)	AP		日本ベーリンガー インゲルハイム	テラムロ配合錠	約60円
3	ミコンビ (テルチア)	AP		日本ベーリンガー インゲルハイム	テルチア配合錠	約60円
4	オルメテック (オルメサルタン)	20mgOD錠		第一三共	オルメサルタン	約60円
5	クレストール (ロスバスタチン)	2.5mg 錠	高脂血症 治療薬	アストラゼネカ	ロスバスタチン錠 ロスバスタチンOD錠	約30円
6	ゼチーア (エゼチミブ)	10mg 錠		MSD	エゼチミブ錠	約110円
7	ユリーフ (シロドシン)	4mg 錠	排尿 改善薬	キッセイ薬品工業	シロドシン錠 シロドシンOD錠	約40円
8	メモリー (メマンチン)	20mgOD錠	認知症 治療薬	第一三共	メマンチン塩酸塩錠 メマンチン塩酸塩OD錠	約270円
9	イレッサ (ゲフィチニブ)	250mg 錠	抗がん薬	アストラゼネカ	ゲフィチニブ錠	約2,500円
10	アリミテックス (アナストロゾール)	1mg 錠		アストラゼネカ	アナストロゾール錠	約220円
11	カソデックス (ビカルタミド)	80mgOD錠		アストラゼネカ	ビカルタミド錠 ビカルタミドOD錠	約330円
12	ノルバデックス (タモキシフェン)	20mg 錠		アストラゼネカ	タモキシフェン錠	約130円
13	クラビット (レボフロキサシン)	500mg 錠	抗菌薬	第一三共	レボフロキサシン錠 レボフロキサシン細粒	約230円

季節のお悩み相談室

五月病編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。
今回は五月病の症状と対策方法を取り上げます。

最近、気分が 優れなくて…

5月の連休明けから、なんとなく気分が落ち込みがちで、集中力も続きません。体も疲れやすく、いつもの調子が出ない感じがしています。家事や仕事が思うようにこなせず困っています。



「五月病」の症状かもしれません。

環境の変化が大きい新年度。慣れない環境で気を張っていると、次第に心身の疲れが溜まってしまいます。とくに、真面目で責任感の強い人がなりやすい症状なので、何事も頑張りがちな人こそ注意が必要です。



ストレスを抱えやすい現代では、誰でも五月病になる可能性があります。自分にあったストレス解消法を見つけて、心が疲れてしまう前に対策していきましょう。

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT
1

悩みや考えを 言葉にしましょう

思っていることを周りに話してみるだけで、心が軽くなることも。人に相談しづらいときは、文章にして客観的に見ることで、解決策が見つかるかもしれません。



POINT
2

体のリズムを 整えましょう

夜遅くまで仕事をしたり、不規則な生活が続くと体内リズムが乱れてしまいます。睡眠や食事の時間などがなるべく同じ時刻になるよう、無理のない範囲で調整しましょう。



POINT
3

好きなことに 打ち込みましょう

料理や読書、スポーツなど、趣味や自分の好きなことに時間を使いましょう。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活性化して、ストレスが緩和されます。





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15日 13時30分
《場 所》 明治安田生命ビル4階 明治安田会議室6・7
《審議事項》 第1号議案 2024(令和6)年度一般保険料率見直し及び収入支出予算案に関する件(一般)
第2号議案 2024(令和6)年度 収入支出予算案に関する件(介護)
第3号議案 第3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4号議案 2023(令和5)年度 予算流用(一般)に関する件[理事長専決分]
第5号議案 2024(令和6)年度 財産管理方針に関する件
第6号議案 組合規約の一部変更に関する件
第7号議案 2024(令和6)年度 特例退職被保険者の標準報酬に関する件
第8号議案 諸規程の一部変更に関する件[理事長専決分]
第9号議案 滞納保険料の不納欠損処理に関する件
第10号議案 令和6年能登半島地震による被災者に係る一部負担金等の免除に関する件[理事長専決分]
- 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	佐 橋 歩
理 事	横 山 幸 司
議 員	武 隈 正 樹
議 員	小 笹 貴 之
議 員	平 出 孝 之

退任 (3月31日付)

	氏 名
常 務 理 事	川 添 耕 一
理 事	新 井 健 一
議 員	石 橋 健 司
議 員	金 澤 善 明



2024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保険料を算定する際の標準報酬月額は組合規約により、2023年9月末の全被保険者の標準報酬月額を平均した額の範囲内において、組合会で定める額とされており、340千円まで変更ありません。

任意継続被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額の上限は健康保険法により、2023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、360千円に引き上げさせていただきました。



万病のもと、 歯周病を防ぐ 「歯科検診」

歯周病は全身の病気と深く関わっていることがわかってきました。歯周病は早期発見・早期治療が重要ですが、自覚症状がほとんどないため歯科検診を受けるしかありません。歯科検診を受けることは、歯周病を防ぎ、多くの病気のリスクを抑えることにもなるのです。



骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

※海外での名称変更に伴い、日本でも名称変更が予定されています。

全身に影響する歯周病

認知症

歯周病菌などが「アルツハイマー型認知症」を悪化させる可能性が指摘されています。

肺炎

歯周病菌の付着した食べものなどが誤って気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になることがあります。

循環器病

歯周病菌などが血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという関係があります。

肝疾患

歯周病菌などが「非アルコール性脂肪肝炎」*を悪化させると考えられています。

肥満

「内臓脂肪型肥満」の人は歯周病になりやすく、歯周病の人は「内臓脂肪型肥満」になりやすいという関係があります。

「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日:6月21日(金)必着

このページを印刷または切り取って、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
(予約優先)

相談受付

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
月曜日（祝日除く） 10:30～17:30
水曜日（祝日除く） 13:00～17:30
金曜日（祝日除く） 10:30～16:30
☎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

人間ドックなら明治安田新宿健診センター 1周年記念キャンペーン 実施中！ 内視鏡検査料金を2200円割引、WEB予約利用で550円割引



人間ドック料金（税込）
30歳以上 24,200円
※2024年4月1日現在

現役は**5月7日**から**10月31日**まで
配偶者・特退・任継は2月28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**へ増設し、
1日90人の検査ができます！！

2024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
内視鏡検査・オプション検査は別途、自己負担となります

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



●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」