

すこやか健保

明治安田生命健康保険組合

CONTENTS

マイナ保険証の準備はお済みでしょうか？.....	2
〈健康科学プログラム〉MY健活アドバイスが変更.....	6
特定保健指導ではプロのサポートが無料で受けられます.....	8
2023年度 決算のお知らせ.....	12

vol. **46**

2024 秋

従来の保険証から
マイナ保険証へ



MYログの
改定



特定保健指導への
参加



卒煙 Rally2024
禁煙



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



従来の保険証はまもなく発行停止!

マイナ保険証の準備はお済みでしょうか?

従来の保険証は12月2日に発行停止され、マイナンバーカードに一本化されます。早めにマイナ保険証の準備をお願いします。

※マイナ保険証とは、保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

※発行済みの保険証は、発行停止後1年間(2025年12月1日まで)は使用可能です。



マイナ保険証には こんなメリットが

1 高額な窓口負担を 手続きなしで軽減できる

医療費が高額になるときにマイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」がなくても窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

限度額適用
認定証が
不要に!



2 質の高い医療を受けられる

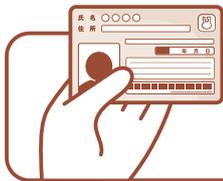
本人が同意すれば、医療機関が過去の健診や処方薬の情報を確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。



マイナ保険証 (マイナンバーカード)は 安心して利用できます!

ICチップには、保険証の情報や診療・薬剤情報など、プライバシー性の高い個人情報は記録されません。なりすましや不正利用などに対するセキュリティ対策も行なわれているので、持ち歩いても安全です。





医療機関・セブン銀行・ マイナポータルで登録ができます



イチオシ!

医療機関・薬局の受付 (カードリーダー)で行なう

必要なのはマイナンバーカードだけ!
受診時にその場で登録できます



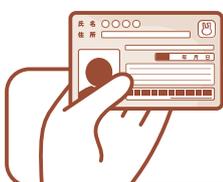
セブン銀行 ATM から行なう

コンビニで買い物の
ついでに!



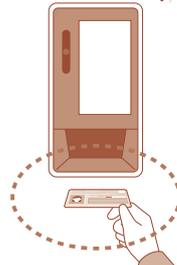
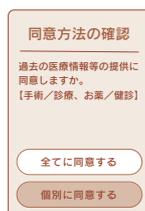
マイナポータルから 行なう

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!



医療機関でのマイナ保険証の使い方

置いた
マイナ保険証を
忘れないで
ください



※画面はイメージです

1 カードリーダー
にマイナンバー
カードを置く

2 顔認証もしくは
4桁の暗証番号
を入力して本人
確認を行なう

3 過去の医療情報等(手術/診療、お薬/
健診)の提供について同意確認を行なう
※「個別に同意する」を選択した場合は、
個別の同意確認ができます

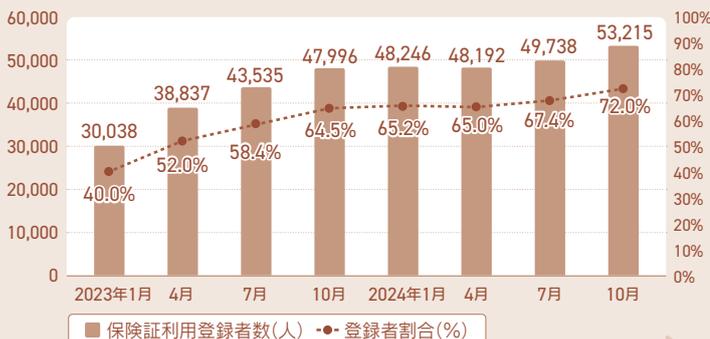
4 受付完了

当健保組合では、 7割以上の方がマイナ保険証の利用登録済み!

当健保組合のマイナ保険証利用登録者数は53,000名を超え、7割以上の方がマイナ保険証の利用登録を済ませています。

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。

当健保組合のマイナ保険証利用登録者数と割合



2024年12月2日以降

保険証の新規発行はできません!

2024年12月2日（保険証発行停止日）より、当健保組合に新規加入する場合や、保険証の紛失や氏名変更をした場合、ご家族を被扶養者として届け出た場合なども、保険証の新規発行はできません。保険証発行停止日以降は、医療機関を受診するにはいくつかの方法があります。加入者の状況により受診方法が異なりますので、下記のチャートに沿ってあなたの受診方法を確認してみましょう!



START!



マイナンバーカードを持っている

はい
(持っている)

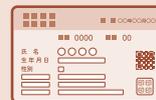
保険証の
利用登録をしている

はい
(利用登録をしている)

A

いいえ
(やむを得ない事情により
利用登録をしていない)

当健保組合の
保険証を持っている



はい
(持っている)

B

いいえ
(やむを得ない事情により
持っていない)

いいえ
(持っていたが、紛失や氏
名変更をした / 12月以
降に新規加入したため保
険証は交付されていない)

C

🔍 A~Cの受診方法は次のページをチェック!

Q マイナンバーカードを紛失した場合、再発行に時間がかかり医療機関・薬局を受診できなくなりますか？

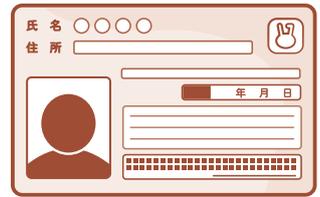
A 現在は、紛失等によりマイナンバーカードを再発行する場合、受取りまでに1カ月程度かかりますが、2024年12月からは最短5日程度での再発行が可能になります。紛失時には、24時間365日フリーダイヤル マイナンバーカード総合窓口 (0120-95-0178)に利用停止の連絡をした上で、居住する市区町村で再発行できます。



A

マイナ保険証

今後は、**マイナ保険証による受診が基本となります。**マイナ保険証が使えない医療機関を受診するときは、「マイナ保険証+資格情報のお知らせのセット」で受診できます。



資格情報のお知らせ

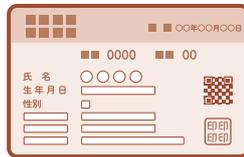
「資格情報のお知らせ」は資格取得時にマイナ保険証を保有している方へ交付します。今後、被保険者記号・番号は「資格情報のお知らせ」をご確認ください。資格情報はマイナポータルからもダウンロード可能です（下記参照）。



B

保険証

現在お持ちの保険証は経過措置期間中（2025年12月1日まで）利用可能です。**それ以降は使用できなくなります。**



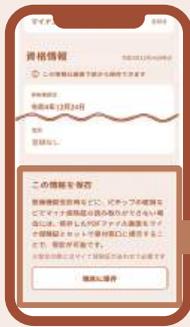
C

資格確認書

2024年12月以降に当健保組合に加入した場合、やむを得ない事情によりマイナ保険証を保有していない方には、「資格確認書」を交付します。



マイナポータルをご活用ください



▲医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作方法 マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行なえる政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



紙を持ち歩かなくても大丈夫！

?

Q 介護が必要で本人によるマイナ保険証の利用が困難な場合、どのように医療機関を受診すればよいのでしょうか？

A

「**資格確認書**」を当健保組合に申請してください。医療機関には、同行する介助者等の第三者が資格確認書をお持ちになり、資格確認の補助を行ない受診します。なお、従来の保険証をお持ちの場合は、2025年12月1日までは利用可能です。



MY健活アドバイスが変更

▶ 10月から、MYログで「循環器病予防」に関するMY健活アドバイスを表示しています

画面イメージ



MY健活アドバイス

食生活

きのこ・海藻
を食べる

「循環器病予防」に役立つ
食生活の改善や運動習慣に関する
アドバイスを表示



アドバイス詳細

アドバイスを実践することによる
予防効果等を記載

食生活

きのこ・海藻
を食べる

きのこ類、海藻類は食物繊維が豊富。食物繊維を多く摂取することは、循環器病予防に大切とされています



「MYコレ」がリニューアル!

▶ MYログをより楽しんで使っていただくため、「MYコレ」がリニューアル!!

リニューアル① 新しく「MYコレ名鑑」がスタート! 10月展開

MYコレ名鑑



ペンタンのMYコレも追加!



※ MYコレ名鑑はJリーグのカテゴリ (J1、J2、J3) ごとに分かれ、「J3コンプリートでJ2」のように順番に昇格 (解放) します!



リニューアル② 福ちゃん先生が登場! 12月展開

MYコレを引いて福ちゃん先生が出ると、未取得のMYコレと引き換えできるチケットが手に入ります!



特定保健指導ではプロのサポートが無料で受けられます

40歳以上で健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善が望ましい方は、特定保健指導の対象者となります。対象者は、保健師や管理栄養士などの専門家から約3ヵ月間、生活習慣を見直すサポートが受けられます。



特定保健指導を受けるとこんなにオトク!

特定保健指導は、将来の病気を未然に防ぐチャンス。
案内が届いた方は、必ず受けましょう。

専門家の力を借りたほうが効率的

対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践します。健診結果をもとに、1人ひとりのライフスタイルに合った無理のないプログラムを専門家から提案してもらえるので、自力で行なうよりも継続しやすく効率的です。

正しい情報に基づいたサポート

インターネット上にあふれている医療・健康情報のなかには、科学的な根拠のないものもあります。特定保健指導では、国家資格を持った専門家から、正しい知識に基づいた生活習慣改善のサポートが受けられます。

健康的な生活習慣を続けることで 病気のリスクが減る

食生活や運動習慣の見直しなど、特定保健指導で改善された生活習慣を続けることで、指導後もさまざまな生活習慣病の発症リスクが軽減されます。

特定保健指導は生活習慣や 検査数値の改善に効果あり!

2022年度の特定保健指導(積極的支援)を最後まで完走した対象者は、脱落・不参加者に比べ、**運動、睡眠習慣等の生活習慣における改善率が高く(図1)、結果としてBMI・腹囲の減少につながっています(図2, 3)。**

図1: 特定保健指導対象者の参加状況における各生活習慣の改善率

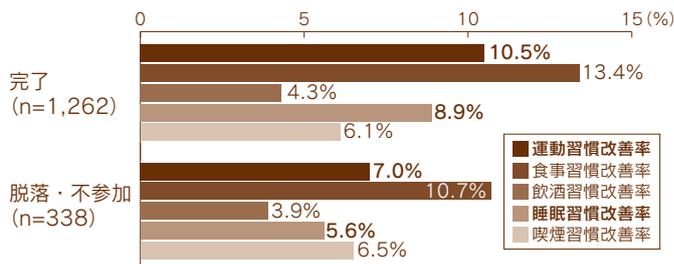


図2: BMI

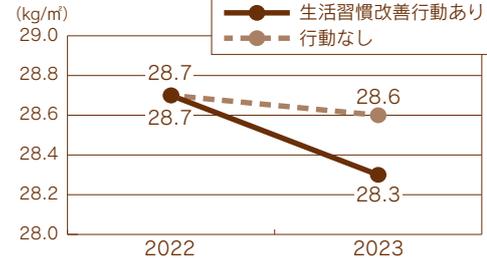
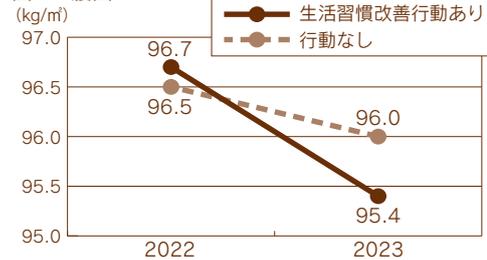


図3: 腹囲



※データ: 2022年度の特定保健指導対象者(積極的支援)における2023年度の健診・問診結果
※積極的支援: 保健師等の専門職が継続的にサポートをして実施する特定保健指導

2024年度の特定保健指導から 腹囲2cm・体重2kg減の結果が出れば終了となります

2024年度の特定保健指導から、成果による評価へと見直されています。わかりやすくいうと、初回面談から3ヵ月以上経過後の評価で、主要達成目標(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(腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合には、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)。

卒煙Rally2024

毎年恒例!大人気企画!

大好評開催中!!

昨年好評をいただいた大人気企画を今年も開催しています。もしご自身の周囲に参加している方がいたら、ぜひ応援してあげてください!応援の音が卒煙への励みとなります。



昨年度参加者の声

チーム制だからみんなと一緒に
禁煙に取り組み、すごく心強いし頑張れる!

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!

長年禁煙する機会がなかったが、
卒煙 Rally が良いきっかけになった!

各種卒煙支援策でみなさんの卒煙に寄り添います。

現役被保険者対象

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 (<https://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

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!

通院中で定期的に検査をしているから健康診断は受診しなくていいと思いませんか? 治療と予防の検査目的は異なります。他の生活習慣病の予防・早期発見のために、健康診断を受診しましょう。以下「④特定健康診断」は、通院先が提携医療機関の場合もあり受診しやすい健康診断です。

お近くの
医療機関で
受診できます!

■2024年度健康診断のご案内		健康診断の種類			
<ul style="list-style-type: none"> 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 特定健康診断(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) お申込みは
コチラ 

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) お申込みは
コチラ 

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 特定健康診断(集合契約A・B) 医療機関
検索はコチラ 

【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】2025年1月31日 ※新宿健診センターは、2025年2月28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。二次元コードからお申込みください。

●「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。医療機関は二次元コードから検索できます。

〈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

特定健康診断(集合契約A・B) 受診券発行申請書

[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

2023年度 決算のお知らせ

保険給付費・納付金が増加し 対前年度比で赤字額は拡大

去る7月3日に開催された組合会において、当健保組合の2023年度決算が承認されました。2023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

2022年度に続き被保険者数が減少したものの、対前年度比2億4300万円増の218億円となりました。2022年度のLTC制度改正の影響が、賞与が年4回支給となり社会保険上賞与ではなく報酬として取り扱われる（通年となることから、平均標準報酬月額が大きく増加、総標準賞与額は減少となっております。当健保組合の保険料率は、2021年度まで10年間8.2%で運営していましたが、2022年度より9.0%、2024年度より10.5%に引き上げさせていただきます。

保険給付費

コロナ感染症の影響は収束したものの、呼吸器系感染症の増加や薬剤費の上昇、傷病手当金の増加が主な要因となり、対前年度比5億2500万円増の144億4300万円となりました。対前年度伸び率は3.8%となりました。

納付金

前期高齢者納付金が大幅に増加し、対前年度比4億6300万円増の93億1400万円となりました。保険料に占める割合は42.7%（対前年度比+1.7%）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。

一般勘定

収入		科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	支出		科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	収入	保険料	21,804,522	408,692	支出	支出	保険給付費(法定給付)	14,443,110	270,714
		国庫負担金収入	7,163	134			納付金	9,314,053	174,577
		特定健康診査・保健指導補助金	14,981	281			前期高齢者納付金※1	3,725,037	69,820
		診療所収入	56,529	1,060			後期高齢者支援金※2	5,588,933	104,756
		雑収入(利子等)	93,603	1,754			病床転換支援金	8	0
		経常収入合計	21,976,799	411,921			退職者給付拠出金	75	1
		調整保険料収入	322,792	6,050			保健事業費	632,182	11,849
		準備金限度外部分繰入	1,324,650	24,828			診療所費	83,648	1,568
		別途積立金繰入	909,011	17,038			事務所費	150,776	2,826
		国庫補助金収入	113,549	2,128			保険料還付金	11,271	211
財政調整事業交付金	323,425	6,062	連合会費	9,488	178				
補助金等追加収入	4,238	79	その他	6,454	121				
収入合計	24,974,464	468,107	経常支出合計	24,650,982	462,044				
残金処分	残金処分	収入支出差引額(残金)	2,859	54	経常収入支出差引額	▲2,674,183	▲50,123		
		別途積立金	141	3	調整保険料還付金	165	3		
		財政調整事業繰越金	2,718	51	当繰費	0	0		
					財政調整事業拠出金	319,908	5,996		
			補助金等返還金支出	550	10				
			支出合計	24,971,605	468,054				

※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。

※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

収入		科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	支出		科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	収入	介護保険(料)収入	2,887,395	95,397	支出	支出	介護納付金	2,750,274	90,867
		利子収入	0	0			介護保険料還付金	129	4
		収入合計	2,887,395	95,397			支出合計	2,750,403	90,871
残金処分	残金処分	収入支出差引額(残金)	136,992	4,526					
		介護準備金	136,992	4,526					

※端数処理により合計額が一致しない場合があります。

料率引き上げにより積立水準は当面安定するも 保険給付費の抑制が大きな課題

当健保組合の財政状況は、国から求められる納付金負担が重くなるなか、
保険給付費の増加により今後も厳しい財政状況が続く見込みです。

●今後も納付金や保険給付費が健保財政を圧迫

全国健康保険組合では、2008年度以降、「前期高齢者納付金」や「後期高齢者支援金」を納付金として国に納めています。当健保組合においては、納付金負担が保険料収入のうち4割程度を占めています。納付金は健保組合でコントロール困難な項目であり、財政悪化の一因となっています(図1)。さらに、もう一つの大きな支出項目である保険給付費は保険料収入の5割以上を占めており、今後も増加が見込まれています(図2)。

こうした状況のなか、当健保組合では保険料率を2012年度から2021年度まで8.2%を維持してまいりましたが、2022年度より9.0%、2024年度より10.5%へ引き上げさせていただきました。その結果、2023年度の「過去3年間の保険給付費と納付金の支出実績の平均値」は2.09ヵ月でしたが、2025年度以降は、当面の間健全な積立水準を維持できる見込みです(図3)。

●効果的な保健事業で保険給付費を抑制

今後も保険料率を維持するためには、保険給付費の増加を抑制することが大きな課題です。当健保組合では、「みんなの健活プロジェクト」の取り組みを通じて加入者の健康状態の改善を推進してまいりました。その結果、2023年度保険者機能総合評価では、2022年度を大幅に上回り過去最高得点となり、3年連続で「後期高齢者支援金減算ランク」の最高格付である「第一区分」に該当する見込みです。2024年度から始まる第3期データヘルス計画においても、引き続き保険者機能総合評価の引き上げに取り組むほか、重度疾病等との相関関係が高い生活習慣病対策や喫煙対策、被保険者の9割を占める女性の健康支援策を重点的に実施してまいります。

今後、当健保組合としては、レセプト(診療報酬明細)と健診結果を有効活用した重症化予防の高度化等、効果的な保健事業をいっそう推進し、会社と健保組合、労働組合が健康増進に向けて相互連携していくことが必要不可欠です。加入者のみなさまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康づくりに努めていただくとともに、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

図1 当健保組合の納付金の推移予想

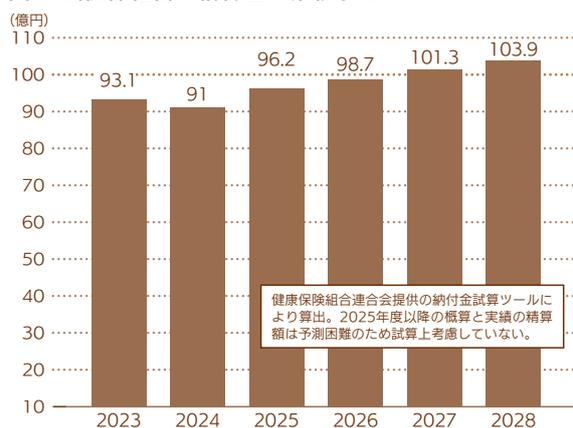


図2 当健保組合の保険給付費の推移予想

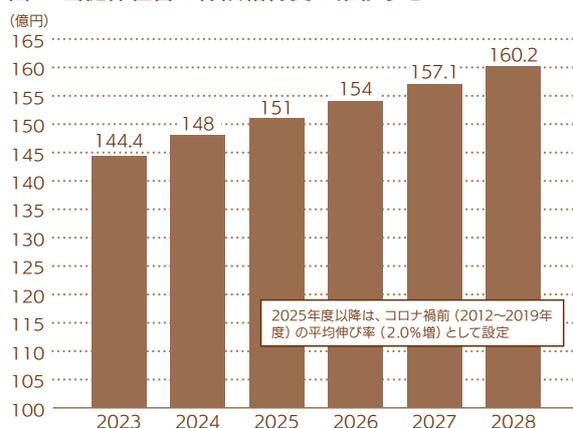
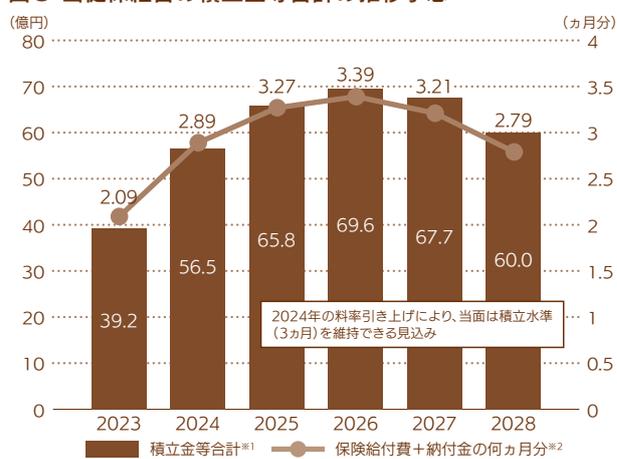


図3 当健保組合の積立金等合計の推移予想



※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)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

※2 過去3年間の保険給付費と納付金の支出実績の平均値。3ヵ月分を下回った場合、保険料率の改定を行なう目安としている

〔当面の健保組合財政の見通し〕

2021年度以降赤字額は年々拡大。 2023年度は、保険料収入の伸び悩みと 保険給付費の増加により経常赤字に。

2023年度決算は約27億円の経常赤字となり、3年連続での経常赤字となりました。2024年度以降も、納付金の高止まりや保険給付費の増加が見込まれ、厳しい財政状況が続く見通しです。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

健保組合全体で赤字額は拡大。 全世代型社会保障の構築が急務。

健康保険組合連合会（健保連）が公表した2024年度早期予算集計結果の概要によると、健保組合の約9割が赤字、平均保険料率は過去最高になる見込みです。保険給付費、納付金が増加し、経常収支▲6578億円となり2023年度から赤字額は拡大しました。

平均保険料率は2019年度（新型コロナウイルス感染拡大前）に比べ標準報酬月額、標準賞与額が回復・改善傾向にあること、また、被保険者数が過去最高となるなど、保険料収入にとってプラスとなる好材料が多いものの、

9.32%で過去最高となりました。料率を引き上げた健保組合は150組合、協会けんぽの平均保険料率（10.0%）以上の料率を設定している健保組合は333組合で全体の24.6%に達しており、現役世代の負担がますます増加しています。

今後ペースは鈍化するものの、高齢者の増加と納付金増加は避けられず、現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革が急務です。

図1 健康保険料率等

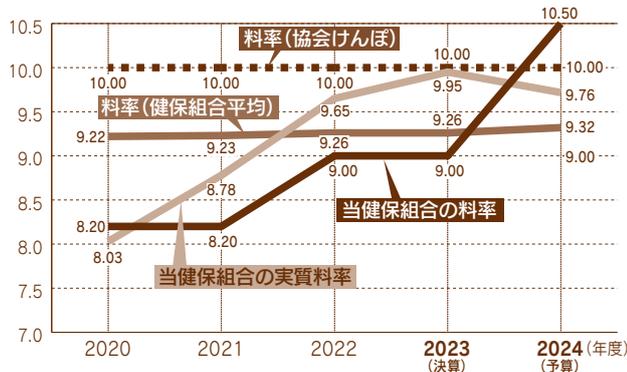


表2 当健保組合の財政状況（介護）

科目	2021年度	2022年度	2023年度 (決算)	2024年度 (予算)
保険料等収入計	2,697	2,832	2,887	2,973
介護納付金等支出計	2,727	2,931	2,750	2,757
実質収支	▲30	▲99	137	214
介護準備金	459	360	497	711
料率 (%)	1.70	1.80	1.80	1.80
実質料率※3 (%)	1.70	1.86	1.71	1.67
(参考)				(%)
料率(健保組合平均)	1.77	1.78	1.78	1.78
料率(協会けんぽ)	1.80	1.64	1.82	1.60

※3 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	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度 (決算)	2024年度 (予算)
経常収入計	19,140	20,010	21,691	21,977	26,455
保険料	19,008	19,889	21,561	21,805	26,320
経常支出計	19,114	21,814	23,663	24,651	24,902
保険給付費	11,468	12,936	13,917	14,443	14,802
納付金	6,841	8,040	8,851	9,314	9,100
保健事業費	555	583	645	632	685
経常収支差引	26	▲1,804	▲1,972	▲2,674	1,554
実質収支	353	▲1,416	▲1,706	▲2,231	1,735
法定準備金※1	5,240	5,240	5,240	3,915	4,000
別途積立金※2	4,039	2,619	909	0	1,649
料率 (%)	8.20	8.20	9.00	9.00	10.50
実質料率※3 (%)	8.03	8.78	9.65	9.95	9.76
(参考)					(%)
料率(健保組合平均)	9.22	9.23	9.26	9.26	9.32
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

2024年度
見通し

健康保険料率を10・5%とするも 依然として義務的経費が健保財政を圧迫

当健保組合の健康保険料率【図1】は、2012年度以降8・2%を維持していましたが、2022年度より9・0%に、2024年度より10・5%に引き上げさせていただきます。

経常収支差引【図3】では、2021年度以降赤字額が拡大が続いておりましたが、2024年度の料率改定により黒字に回復する見込みです。一方で、納付金と保険給付費（義務的支出）の推移【図2】は、依然として高止まりが続きます。

別途積立金【図4】は、2023年度時点で

0・1百万円（法定準備金39・2億円を加えた積立金等合計は39・2億円）となりましたが、2024年度予算では16・5億円まで回復する見込みです。

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ます。介護納付金の算出方法が2020年度から全面総報酬割となり、納付金の負担増加に対応するため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す。

健保の 取組み

「健康科学プログラム」「健診受診」「禁煙」「特定保健指導」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。2024年度より、第3期データヘルス計画がスタートしています。今後も当健保組合の健康課題解決に向け各種保健事業に力を入れます。2019年度にコロナヘルスの一環として開始した「みんなの健康プロジェクト」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

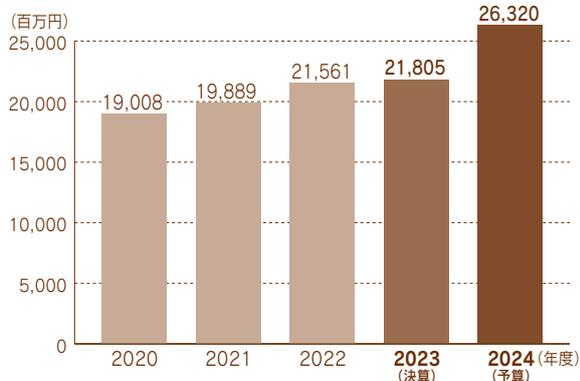
ポピュレーションアプローチに、健保組合は重症化予防を意識したハイリスクアプローチに注力し、会社と健保組合で役割分担をしながらみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります。

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お役立てください。病気が発症する前からの健康診断や基本の健康管理（禁煙・運動・食事など）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

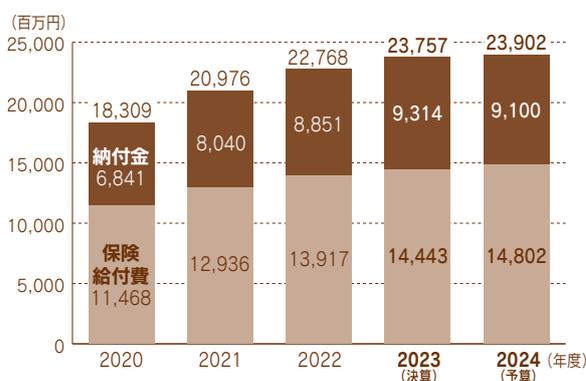


図4

別途積立金^{※2}

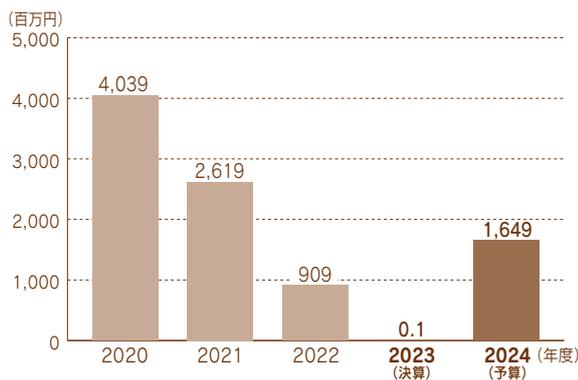
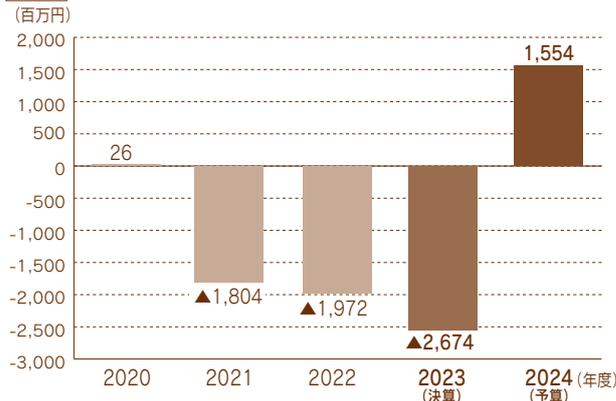


図3

経常収支差引





今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
特に節約効果抜群じゃ!



それは助かるわね!
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、
研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



2024年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品※1を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。

あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

計算の例	薬価	自己負担額(3割)		差額はなんと500円!
		2024年9月まで	2024年10月から	
先発医薬品	2,000円	600円	800円※2	
ジェネリック	1,000円	300円	300円	

※1 対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

※2 算出方法 A: 選定療養部分 (2,000円-1,000円)×0.25=250円 250円×1.1*=275円
*保険外診療の部分には消費税が課される
B: 3割負担部分 2,000円-250円=1,750円 1,750円×0.3=525円
A+B=800円

Q ジェネリック医薬品へ「変更不可」の医薬品も患者負担が増えるのですか?

A 変更不可の場合は対象外です。医療上必要性が認められ医師が銘柄処方とした場合や、在庫状況をふまえジェネリック医薬品を提供することが困難な場合などは対象外となり、患者負担は増えません。

Q 入院している患者に処方される医薬品はどうなりますか?

A 入院患者への処方是对象外となります。院内処方と薬局で処方される医薬品が対象です。



お薬代節約できる ジェネリック

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

フライパン1つで作れる お手軽料理

●料理制作 新谷 友里江
(管理栄養士)
●撮影 さくらい しょうこ
●スタイリング 深川 あさり



えびと水菜の ワンパン※パスタ

1人分 360kcal / 食塩相当量 2.9g

※フライパンや鍋1つで簡単に
作れる料理のこと。洗い物も
少なくて済みます!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn02.html>

材料(2人分)

えび	10尾 (130g)	
エリンギ	1パック (100g)	
水菜	1袋 (200g)	
ザーサイ	20g	
にんにく	1かけ	
スパゲティ	120g	
ごま油	大さじ 1/2	
A	水	2 カップ
	酒	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	塩	小さじ 1/4

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして流水で揉み洗いして水気を拭き取る。エリンギは長さを半分に切り、縦4~6つ割りにする。水菜は5cmの長さに切る。ザーサイは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。スパゲティは半分に折る。
- 2 フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、えびを炒める。色が変わったならエリンギ、ザーサイを加えて炒め、Aを加える。
- 3 煮立ったらスパゲティを加えて軽く混ぜ、弱火にして蓋をし、表示時間どおりに茹でる。茹であがったら中火にし、水菜を加えてさっと混ぜる。

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3日付

《互選》
就任(6月19日付)

議員等	氏名
理事	江崎佳寿美
理事	西田あおい
理事	中村 未来
監事	蓮見 陽介(注)
議員	阿部 晴美
議員	萱場 貴子
議員	藤田 敦子
議員	松川 良太

退任(6月18日付)

議員等	氏名
理事	大須賀ゆかり
理事	吉本 啓亮
理事	高木 玉緒
議員	岩田 善信
議員	魚本あゆみ
議員	安井 美恵

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3日午前10時00分から
 《会 場》 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 2023(令和5)年度 予算流用(一般)に関する件(理事長専決分)
 第2号議案 2023(令和5)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 2023(令和5)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 2023(令和5)年度 収入支出予算の変更に関する件(理事長専決分)
 第5号議案 財産管理実績に関する件(2024年2月～5月期日到来分)
 第6号議案 関連規程の制定・一部変更・廃止に関する件
 《報告事項》 1. 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
 2. 保険証廃止に向けた取組み等について
 3. 固定資産の処分に関する件
 組合会会議録については閲覧することも可能です。

主要な保健事業の2023年度実績および 2024年度目標値について

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	2023年度実績値	2024年度目標値	
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	95.3% (うち被扶養者等71.7%)	94.8%	
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	84.6% (うち被扶養者等24.4%)	89.5%	
③ 生活習慣病重症化予防	● 電話受診勧奨	コール成立率	97.4%	95.8%	
		医療機関受診率	63.4%	70.1%	
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	47.1%	50.7%	
	● 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	7.1%	9.1%	
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	21.9%	19.7%
			女性職員	5.9%	5.6%
			LC	31.9%	25.3%

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。

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ☑ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ☑ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ☑ 詰め物が割れる、外れる
- ☑ 顎関節症
- ☑ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日: 12月20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)

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。

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

健康保険組合連合会

<http://www.kenporen.com/>

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

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
（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

ストレスに強くなるウォーキング

監修
フリーインストラクター
今井 真紀

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くとセロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心をすこやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1 歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2 リズミカルに歩く

- セロトニンは一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3 疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。特に朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3ヵ月続ける。

