

けんぽ だより

2024
春号



Human & Technological Gallery



フォーラムエンジニアリング健康保険組合

2024年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の2024年度予算が2024年2月15日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、診療報酬改定(▲0.12%)や短時間労働者の適用拡大による影響等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険 22億6,402万円
介護保険 1億7,468万円

保険料率

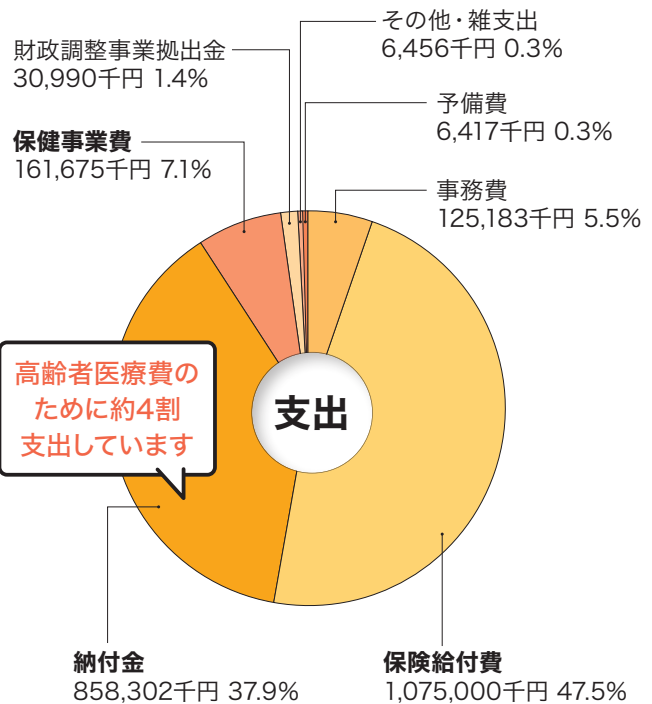
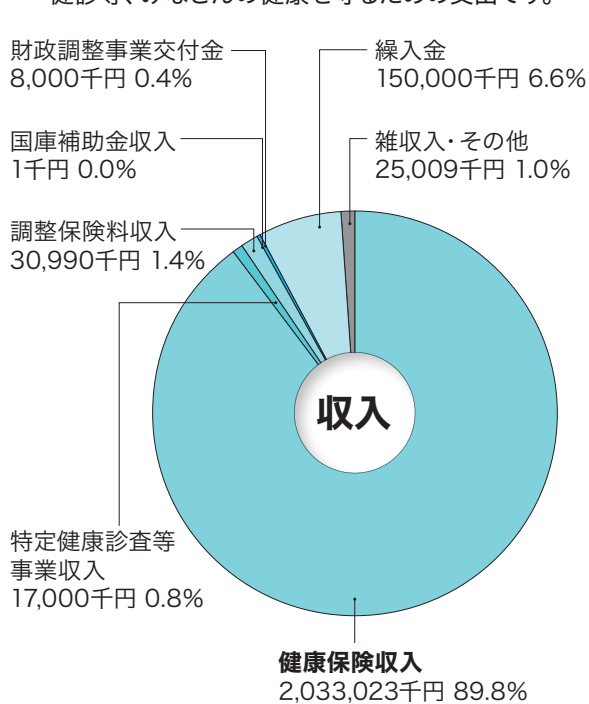
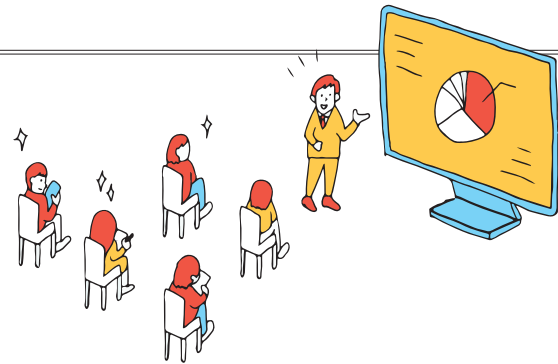
※健康保険は調整保険料率
1.44/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.0/1,000	51.0/1,000	96.0/1,000
介護保険	9.2/1,000	9.2/1,000	18.4/1,000

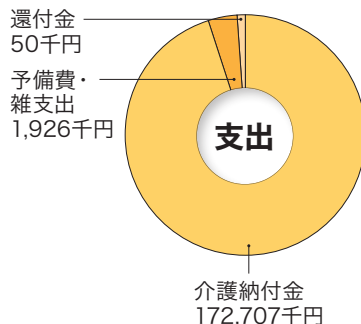
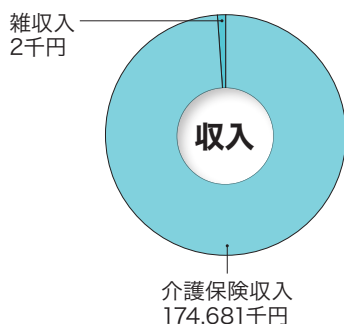
一般勘定

主な勘定項目

- **健康保険収入**
会社とみなさんが納めた保険料です。
- **保険給付費**
みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。
- **納付金**
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- **保健事業費**
健診等、みなさんの健康を守るための支出です。



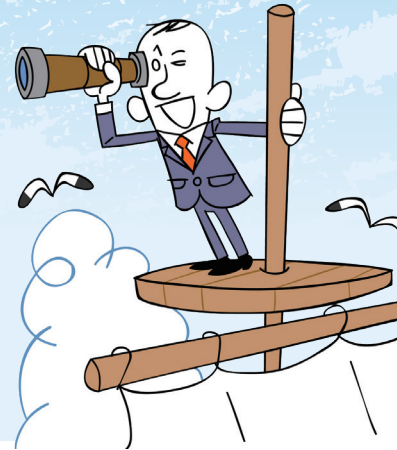
介護勘定



予算の基礎数値 (一般勘定)	
被保険者数	5,000人
平均標準報酬月額	309,495円
総標準賞与額	3,173,000千円
平均年齢	37.60歳
扶養率	0.35人
前期高齢者加入率	0.45%



厚生労働省「健康保険組合の令和6年度予算の編成について」
「令和6年度健保組合関係予算案」より



2024年度 わたしたちの保険料は どう使われる？

～2024年度健康保険組合予算のポイント～

出産育児一時金の財源は どうなってるの？

2023年4月、42万円から50万円に引き上げられた出産育児一時金ですが、基本的な財源は健康保険組合です。しかし、**2024年度からは費用の一部を後期高齢者医療制度が支援するしくみが導入され、75歳以上の高齢者の保険料も財源の一部となっています。**

※2023年度分は国からの臨時補助金あり。



みなさんが納めている健康保険料の約半分は、高齢者医療費のために使われていることはご存じですか？
現在、現役世代の負担を減らすため、高齢者の医療費を全世代で公平に支え合うための改革が進みつつありますが、2024年度からは前期高齢者(65～74歳)の負担率の算出方法が改定され、健康保険組合全体で600億円もの負担増となるしくみが導入されました。当健康保険組合でも、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況にあります。みなさんの大切な保険料がどう使われているか、主な使いみちをご報告します。

保険料率の引き上げを
検討せざるを得ない状況に

主な収入はみなさんからの保険料です

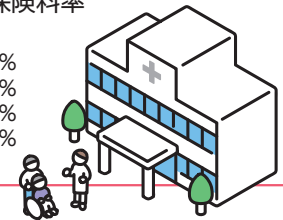


2024年度は賃上げや加入者増による収入の増加が見込めたため、保険料率を維持することができましたが、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。



■当健康保険組合の保険料率
※調整保険料率含む

一般保険料率	9.6%
事業主	5.1%
被保険者	4.5%
※協会けんぽ (全国平均)	10.00%



2024年度 保険料の主な使いみち

義務的経費

マイナ保険証関連・医療費適正化等の費用

2024年12月の保険証廃止に伴う費用や医療費適正化のための費用

POINT

- マイナンバーカード取得・マイナ保険証の利用促進
- 資格確認等システムの整備
- ジェネリック、リフィル処方せんの使用促進、医療費通知などマイナポータル活用の周知

健診等の費用 (保健事業費)

保険料の約7.1%

健診や保健指導、重症化予防など、加入者の健康づくりのための費用

POINT

- 2024年度から始まった第4期特定健康診査実施計画、第3期データヘルス計画に基づく体制整備
- 特定健診・特定保健指導等の実施率アップ
- ICT化の推進

高齢者の医療費 (納付金・支援金)

保険料の約37.9%

65歳以上の高齢者の医療費のため、国に納めている費用

POINT

- 65～74歳の前期高齢者納付金の算出方法の改定による影響
- ※納付金の3分の1に報酬水準に応じた報酬調整を導入。報酬が多い健保は増額、少ない健保は減額となる。

わたしたちの医療費等 (保険給付費)

保険料の約47.5%

病気やケガをしたときの医療費や出産・休業したときの手当金など

POINT

- 初診料の引き上げなど2024年度診療報酬改定(▲0.12%)の影響
- 医療費の動向
- 2024年10月からの短時間労働者の適用拡大による加入者増の影響

※「特定健診・特定保健指導」を受ける人が少ない」と健保組合が負担する後期高齢者への支援金が加算されます。一方、「マイナ保険証の利用率」が基準値を超えた場合、支援金は減算されます。

科学的根拠
にもとづく

健康習慣 アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはいかがですか？



運動

ここを
アップデート

- # 1日60分の歩行 (成人の場合)
- # 座りっぱなしを減らす
- # 週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動の

ポイント

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- **NEW** 筋トレを週2~3回取り入れる
- **NEW** 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!



よりよい眠りのための

ポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要ななら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気が強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。



睡眠

ここを
アップデート

- # 睡眠は6時間以上
- # 睡眠休養感も大切
- # 女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」
「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」



各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス (事業主と協力した健康課題) への取り組み
- 女性の健康サポート事業 など

**2024年度からの
特定健診・特定保健指導の主な変更点**

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に など



お酒

国内初の飲酒の
ガイドライン、
できました



#「酒は百薬の長」は昔の話
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まることがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり 純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
-------------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

健康的にお酒を楽しむ

ポイント

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%)	中びん1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)



バランスのよい
食生活も
お忘れなく

タバコを
吸っている人は、
加熱式タバコも含め、
禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は次のページへ)

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?



メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

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、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの?メリット編】





なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを置いて本人確認



保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの? 実践編】



手続きは簡単!

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ための手続きは？

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」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



<実証ペータ版> <正式版>

マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト▶



保健組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。

当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和5年11月診療時点)

当健保組合加入者の保険証の利用登録の割合 52%

参考 保険証の利用率の状況 (令和5年11月診療時点)

当健保組合加入者の保険証の利用率の割合 4.1%

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

スポーツクラブに行ってみよう！

当組合では、セントラルスポーツクラブと全国エリア（直営施設・提携施設約400箇所）での法人会員契約を結んでおり、1回500円で月4回（施設利用料との差額は当組合が補助）までご利用いただけます。

※当組合の被保険者および16歳以上の被扶養者が対象です。

※初めて利用される方は、セントラルスポーツ利用システム「e-CENTRAL」での新規登録が必要です。

STEP 1



フォーラムエンジニアリング健康保険組合
登録専用QRコードよりアクセス



STEP 2



利用者情報入力、利用資格証明書のアップロード

※利用資格証明書は当組合の健康保険証です。

※画像データ（jpg、png、pdf）でご用意ください。

STEP 3



セントラルスポーツ(株)による審査後、承認メールが届く（申請後、5営業日以内）

STEP 4



利用施設を選択し、QRコードを取得してください。

STEP 5



施設をご利用ください。利用履歴も確認できます。

※スポーツクラブの利用方法や所在地、施設内容、休館日などに関することは、直接ご利用施設にお問い合わせください。

※ e-CENTRAL ご利用に関するお問い合わせは、セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部にお問い合わせください。



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部

