

すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 105 2024.3

CONTENTS 2024年度予算号

2024年度 予算のお知らせ	2
第3期データヘルス計画がスタートします	4
2024年度 保健事業のご案内	5
健保組合からのお知らせ	7
医療機関等の受診はマイナ保険証で!!	8
腰痛に効くツボ	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください

<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

スマホはコチラから



2024年度 予算のお知らせ

保険料収入の減収と医療費の増加により、赤字予算に

2024年度の収入支出予算が、2月9日に開催された組合会において承認されましたので、お知らせします。

予算の概要

2023年度については、予算では2億7,700万円の赤字見通しとしておりましたが、現段階での決算見込みでは、支出において保険給付費(主に医療費)が予算を下回るなどから、経常収支は1億7,800万円の赤字となる見込みです。

一方、2024年度の予算については、保険料収入が減収となることに加え、保険給付費の増加が見込まれることから、経常収支は3億8,000万円の赤字となる見込みです。(グラフ1)

増加傾向が続く医療費 厳しい拠出金負担は変わらず

みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は、前年度決算見込みに比べ、1億3,800万円増となる39億8,500万円を見込んでいます。医療技術の高度化や高齢化の進展などにより、今後も増加傾向は続く見通しです。(グラフ2)

高齢者医療制度への拠出金は、精算による還付があったため、前年度決算見込みに比べ、2億9,900万円減となる35億5,900万円を見込んでいます。この拠出金は当健保組合の保険料収入の約半分(47.6%)を占めており、高い水準での負担が続く見込みです。(グラフ3)

健康保持・増進に保健事業を ご活用ください

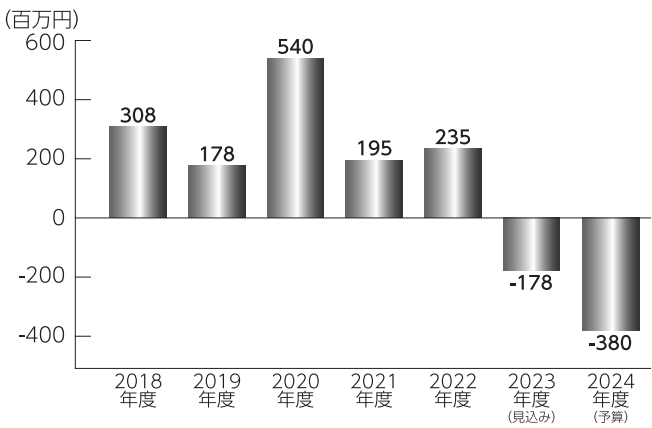
2024年度から、医療費や健診情報等のデータ分析に基づくデータヘルス計画が第3期を迎えます。(4ページ) 健保組合ではPDCAサイクルに沿って、事業主と協力・連携(コラボ)しながら、加入者の健康づくりを効率的・効果的にサポートする保健事業を実施しています。(5~7ページ)

ぜひ「人間ドック」「特定健診」などの保健事業を積極的にご活用いただき、日頃の健康保持・増進にお役立てください。

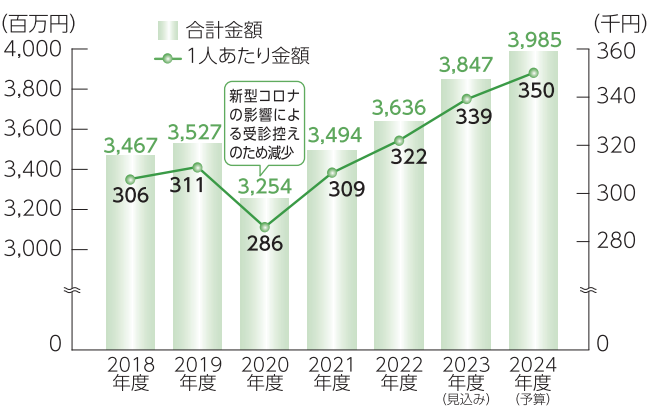
マイナンバーカードの健康保険証利用にご協力ください

現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止されることになりました。それ以降は健康保険証の新規・再発行は行われなくなることになります(経過措置として発行済みの健康保険証は、健康保険証廃止後、最大1年間は使用可能)。健康保険証利用登録済のマイナンバーカード(マイナ保険証)を利用することによる、さまざまなメリットもありますので、マイナンバーカードの健康保険証利用登録およびマイナ保険証でのご受診にご協力をお願いします。(8ページ)

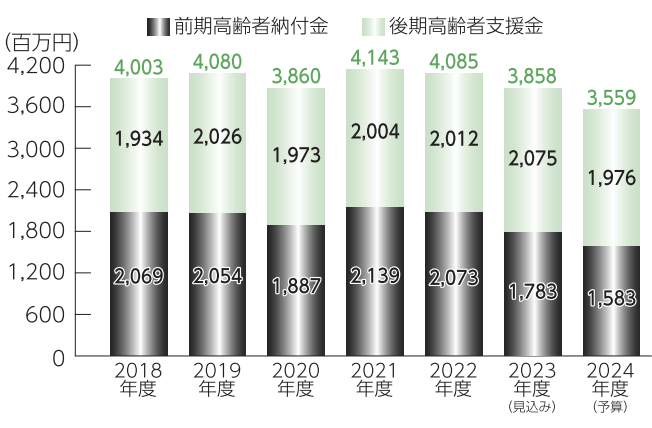
グラフ1 経常収支の推移



グラフ2 保険給付費の推移

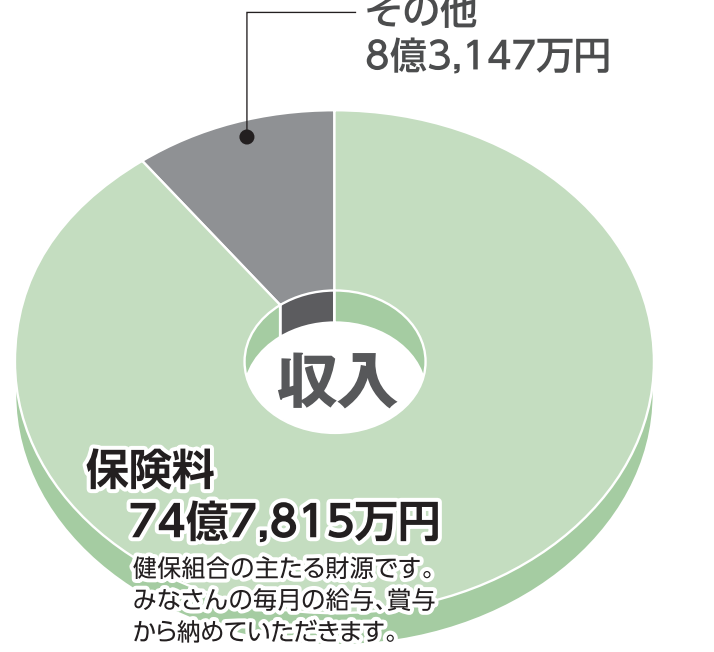


グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



予算総額 83億962万円

予算額の内訳



一般勘定

● 予算の基礎数値

被保険者数	11,390人
平均標準報酬月額	510,300円
保険料率	87/1000

● 収入

科目	予算額(万円)
経常収入	
保険料	747,815
国庫負担金収入	161
特定健康診査・保健指導補助金	140
出産育児交付金	100
利子収入等	259
経常収入[小計①]	748,475
経常外収入	
調整保険料収入	11,464
財政調整事業交付金	3,000
別途積立金繰入	68,000
その他	23
経常外収入[小計②]	82,487
収入合計[①+②]	830,962

● 支出

科目	予算額(万円)
経常支出	
保険給付費	398,498
法定給付費	382,560
付加給付費	15,938
納付金	355,902
前期高齢者納付金	158,285
後期高齢者支援金	197,616
退職者給付拠出金等	1
保健事業費	19,709
事務費	11,678
その他	697
経常支出[小計③]	786,484
経常外支出	
財政調整事業拠出金	11,464
予備費	32,956
調整保険料還付金	8
補助金等返還金支出	50
経常外支出[小計④]	44,478
支出合計[③+④]	830,962
経常収支差引額[①-③]	▲ 38,009

介護勘定

● 予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,040人
平均標準報酬月額	570,000円
保険料率	18.6/1000

● 収入

科目	予算額(万円)
介護保険収入	118,998
収入合計	118,998

● 支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	103,121
介護保険料還付金	300
予備費	15,577
支出合計	118,998

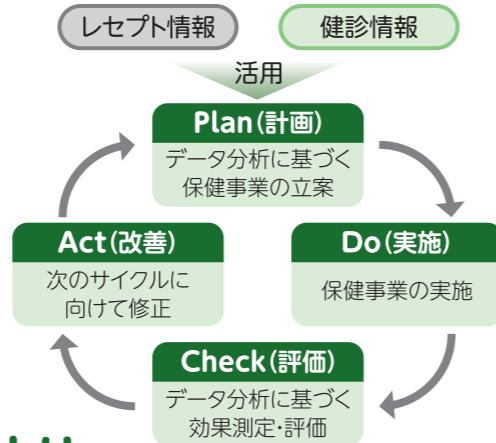
2024年度から

第3期データヘルス計画が スタートします

データヘルス計画は PDCAサイクルに沿って実施します

データヘルス計画は、健保組合が保有する医療費データ(レセプト情報)や健診情報などのデータ分析に基づいた科学的なアプローチを行い、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施していくための事業計画です。

第3期データヘルス計画は、2024年度から2029年度までの6年間で実施されます。



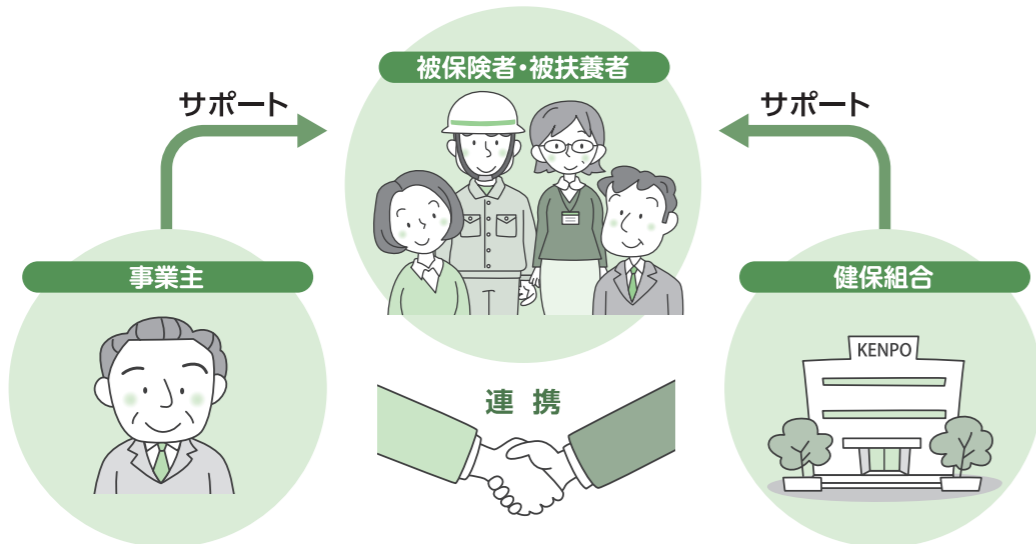
健保組合と事業主のコラボヘルスにより、 健康寿命の延伸をめざします

コラボヘルスとは、事業主と健保組合がそれぞれの役割のもとで積極的に協力・連携(コラボ)して、被保険者・被扶養者のみなさんの健康づくりを効率的・効果的に行うことです。

コラボヘルスの実践には、事業主・健保組合だけでなく、被保険者・被扶養者のみなさんが「自分の健康は自分で作る」という意識を持ち、主体的に行動することが大切です。三者が一体となって、将来的な生活習慣病の発症や重症化を防ぎ、みなさんの「健康寿命*の延伸」をめざしましょう。

※健康寿命

健康上の理由で日常生活が制限されずに暮らせる年数。平均寿命にくらべ、男性で約9年間、女性で約12年間短くなっており、その間に多額の医療費や介護費用がかかる「不健康な期間」が課題になっています。



コラボヘルスによる保健事業をご活用ください

当健保組合でもコラボヘルスにより次ページからご案内する保健事業に取り組んでいます。人間ドックや健診、重症化予防事業などを積極的にご利用いただき、日頃の健康の維持・増進にお役立てください。

2024年度

保健事業のご案内

当健保組合では、次のような保健事業を実施しています。ぜひ、積極的にご利用いただき、日頃の健康管理にお役立てください。

人間ドック

人間ドックは通常の健診よりも詳細な検査が行われ、病気の早期発見や予防に役立ちます。当健保組合では日帰りドックの補助を実施しており、少ない自己負担額で検査を受けられます。

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養配偶者(任意継続の加入者含む)
(年度内に30歳になられる方から対象です)

自己負担額 10,000円(年度中1回限り)

補助対象となるオプション検査

- 女性は、婦人科検査として**乳がん検診**(エコーまたはマンモグラフィのどちらか一方)と**子宮がん検診**(子宮頸部細胞診)を無料で追加できます。
- **ピロリ菌検査**が1人につき1回限り、無料で追加できます。(補助対象外オプション検査や脳ドック等の追加健診は全額自己負担)

→人間ドックのご案内は…
「健保HPTトップ」



受診までの流れ

① 当健保組合HPから
契約健診機関を確認し、予約

当健保組合員であることを
お伝えください



② 事前に会社のシステムから
「人間ドック受診申込書」を出力

会社のシステムを利用できない方は
健保担当課までご連絡ください



③ 病院の窓口で「人間ドック受診
申込書」と「保険証」を提示



※契約健診機関での受診が原則です。

※契約健診機関以外で受ける場合、補助対象オプション検査を含む健保負担上限額は32,000円(婦人科検査受診時40,000円)です。

人間ドック Q&A

Q1 健診機関によっては健診コースがいくつもありますが、どのコースを受けても自己負担額は一緒ですか?

A1 契約機関の場合、検査項目が決まっています。予約する際に当健保組合員であることを伝えることで、契約している健診コースでの受診となります。検査項目については健診機関にご確認ください。

Q2 人間ドックはどのくらいの周期で受けたいのですか?

A2 1年に1回の受診を推奨しています。

Q3 人間ドックの費用は医療費控除の対象になりますか?

A3 人間ドックは疾病の治療を伴うものではないので、医療費控除の対象にはなりません。ただし、人間ドックを受けた結果、重篤な疾病が発見され、引き続きその疾病の治療を行った場合には、その人間ドックは治療に先立って行われる診察と同様に考えることができますので、その人間ドックの費用も医療費控除の対象に含まれます。

禁煙サポート事業

長年喫煙していても、禁煙するメリットは十分あります。また、受動喫煙によりご家族や周囲の方の健康にも影響を与えます。当健保組合では3つのコースから選べる禁煙サポート事業を行っています。

対象者 被保険者(任意継続の加入者除く)

設定コース ①オンラインによる禁煙プログラムコース 自己負担額5,000円

※本事業は株式会社CureAppでの委託事業となります

②禁煙補助剤コース(健康保険適用外) 治療費補助 上限10,000円

③自力コース



特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の予防を目的としています。特定保健指導では、リスクの高い人に対し個人のライフスタイルにあわせた生活習慣の改善ができるよう専門家によるサポートを行います。

特定健診

対象者 40～74歳の被保険者・被扶養者
(任意継続の加入者含む)

自己負担額 無料

特定健診 〈被保険者〉

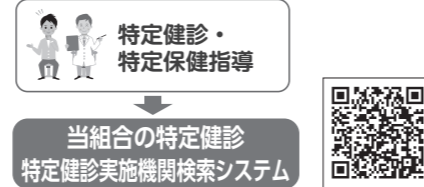
受診方法 会社の定期健診を特定健診とする

〈被扶養者・任意継続被保険者〉

1. 5月頃に「受診券」を配布
2. 健保HPから健診機関を確認し、直接申し込む
3. 「受診券」と「保険証」を持参して受診する

※2024年度中に任意継続期間を満了される方は、当健保組合への申し出により受診券を配布いたします。
※2024年度中に保険証の記号・番号が変わる方は、新番号の受診券を発行しますので当健保組合までご連絡ください。

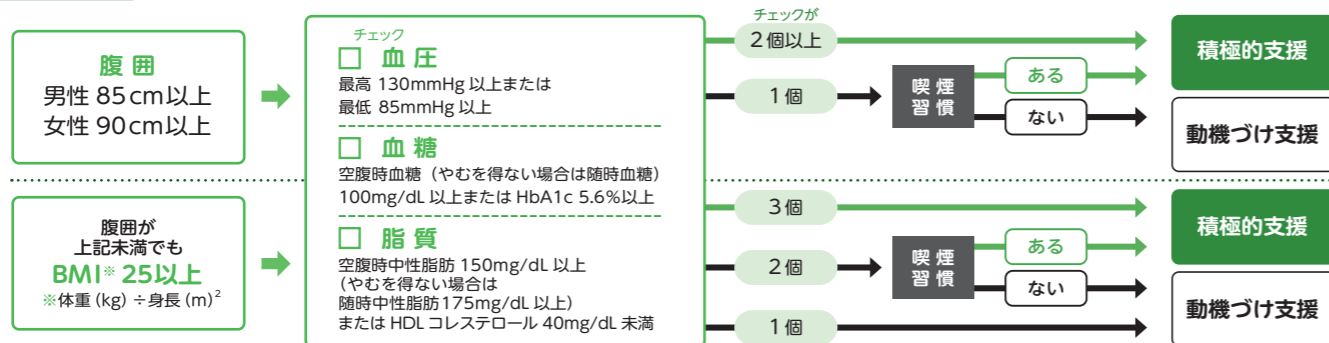
→契約健診機関の一覧は…「健保HPトップ」



特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に特定保健指導を実施します。対象となった方は、生活習慣を見直すよい機会ですので、積極的に利用してください。

〈特定保健指導対象者の判定基準〉



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

2024年度から達成目標(腹囲2cm・体重2kg減)の成果を重視した評価(アウトカム評価)が導入されます。

重症化予防事業

特定健診の結果、高血圧症や糖尿病の重症化のリスクが高い方を抽出し、受診勧奨をしたり、生活習慣の改善やセルフケアの方法をアドバイスして重症化を予防します。

対象者 2023年度の特定健診結果において医療機関への受診が必要と思われる、被保険者・40歳以上の被扶養者

実施時期 2024年4月以降

高血圧予防

対象となる基準 2023年度の健診結果で血圧が高値の方

140/90mmHg以上

160/100mmHg以上

冊子による情報提供

保健師による
電話受診勧奨
冊子による情報提供

糖尿病予防

対象となる基準 2023年度の健診結果で血糖が高値の方

HbA1c 6.0%以上

HbA1c 6.5%以上

冊子による情報提供

保健師による
電話受診勧奨
冊子による情報提供

実施手順 ※本事業は(株)エム・エイチ・アイでの委託事業となります

① 対象者選定

健診結果の数値により
対象者を選定します

② 情報提供

- 対象者に情報提供通知を作成・送付します
- 同封の「連絡表」をご返送いただきます

③ 電話保健指導

保健師による電話での
保健指導を実施します

歯科健診・無料歯科健診

定期的な歯科健診を受けて、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療にお役立てください。被保険者・被扶養者のみなさんを対象に実施します。

歯科健診

事業所にて毎年1回歯科健診を実施しています。

対象者 被保険者

自己負担額 1,000円

無料歯科健診

申込は「健保HPトップ」
健康づくりをクリック!

お近くの提携歯科医院で、歯科健診(目視チェック)・歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談のいずれかを年2回まで受けられます。所要時間は約15分です。

対象者 被保険者・被扶養者(任意継続の加入者を含む)

申込方法 委託先の「歯科健診センター」にWEBから申し込む



健保組合からのお知らせ

2024年度

18歳以上の被扶養者全員が対象 被扶養者資格確認調査を実施します

当健保組合では、被扶養者が引き続き認定基準を満たしているかを確認するため、年1回、資格確認調査を実施しています。適正な組合運営のため、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

実施時期 2024年7月以降

対象範囲 18歳以上の被扶養者全員
(2024年4月1日現在)

確認方法 被扶養者の認定基準を満たしているかを
書類で確認

提出書類 直近の給与明細、年金額が確認できる
書類、確定申告書など。別居の場合は、
毎月一定額、いつ、誰から、誰に、いくら
仕送りしたのかが分かる書類(現金渡し
は認めていません)。

こんなときは被扶養者でなくなります▶事態発生後5日以内に健保組合まで届け出てください

▶就職や結婚などで他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になった
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

▶パート・アルバイトや年金などの収入が基準額を超えたとき

- 被扶養者の年収が130万円(※)以上、または被保険者の収入の1/2以上になった
- (※)60歳以上または障がいがある場合は年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金を含む)

▶失業給付金の受給を開始したとき

- 基本手当日額が3,612円以上の場合(60歳以上は5,000円以上)

▶別居したとき

- 同居しなければ被扶養者に該当しない親族が別居した
- 被扶養者の収入額を上回る仕送りをしていない

▶仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- 他の家族からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が、被扶養者の生計費の50%を超えなくなった

▶日本国内に住所を有しなくなったとき

- (日本国内に生活の基礎があると認められた場合を除く)
- 就労を目的に海外に渡航した

▶75歳になったとき

- 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
- ※65～74歳の方が一定の障がいがあると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者となった場合も同様

▶亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなった

年収の壁 (130万円の壁) について

人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動により、年収が130万円(60歳未満の場合)以上となった場合に、事業主の証明によって、連続2回までを上限として被扶養者の認定を可能とする時限的な措置となります。

詳しくは、当健保組合ホームページの「お知らせ」に掲載しています。

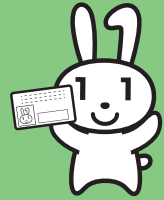
「健保HPお知らせ」▶



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。 ※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

STEP 1 「マイナポータル」をインストールし、起動する



STEP 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

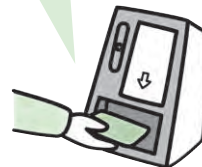


STEP 3 利用規約等を確認・同意する

STEP 4 マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る

● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

平日 9時30分~20時 土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



紛失・盗難などによる
一時利用停止は
24時間365日受付

ツボで快適! お悩み解消



腰痛に効くツボ

ちょっとしたお悩みは、手軽にできるツボ押しで解消しましょう。今回は腰痛が楽になるツボを集めました。困ったときはぜひ試してみてください!

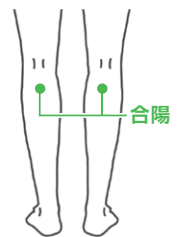
◆ 腰腿点

手の甲の人差し指と中指、小指と薬指のそれぞれの骨の分かれ目にあるツボです。腰痛だけでなく、ぎっくり腰を和らげる効果もあります。爪先やボールペンの先などでゆっくりと骨に食い込ませるように押し刺激しましょう。



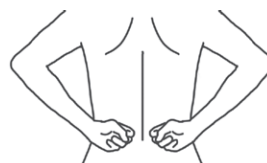
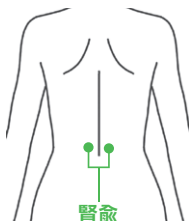
◆ 合陽

膝の裏の中央から指3本分下にあるツボです。背中中の痛み全般を和らげる効果があります。指の腹を使い5秒程度押し、5~10回程度繰り返しましょう。入浴後や就寝前の体がリラックスしているときに指圧するのがおすすめです。



◆ 腎俞

ウエストの高さで、背骨から左右指2本分のところにあるツボ。腰痛のほか、体全体をコントロールする「腎」の働きを活性化させる効果があります。また、寒い時期は温めることで、疲れや体のだるさを解消するのに役立ちます。



押し方

上半身を反らせながら握りこぶしで指圧するのがオススメ。