

スマイル Smile

健保だより

令和6年
秋号

AUTUMN

P2 令和5年度決算のお知らせ

P3 今から使おう！ マイナ保険証

P4 健診を受けていない方は早めにご予約ください！

P5 特定保健指導はなにをするの？

P6 歯を守るメンテナンス 「歯科検診」

P7 インフルエンザ 感染を拡げないために、
一人ひとりができること

P8 秋のウォーキングラリー開催



令和5年度決算のお知らせ

令和6年7月11日に第147回組合会が開催され、令和5年度決算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

一般勘定事業収支は、収入15億73百万円（経常収入14億35百万円）に対し、支出15億25百万円（経常支出15億3百万円）となり、48百万円の黒字（経常収支68百万円の赤字）となりました。

【収入】

(千円)

科 目	金 額
健康保険収入	1,431,937
その他経常収入	3,168
経常収入合計	1,435,105
別途積立金繰入	100,210
調整保険料収入	22,318
財政調整事業交付金等	15,370
収入合計	1,573,003

【支出】

(千円)

科 目	金 額
事務費	47,383
保険給付費	771,230
納付金	646,623
保健事業費	35,153
その他経常支出	2,828
経常支出合計	1,503,217
財政調整事業拠出金等	22,250
支出合計	1,525,467

収 入

健康保険収入は昨年度より1.4%減少し14億32百万円となりました。収入合計では、別途積立金の繰入れが1億円（対前年61百万円増）、財政調整事業交付金9百万円などを含み、合計15億73百万円となりました。

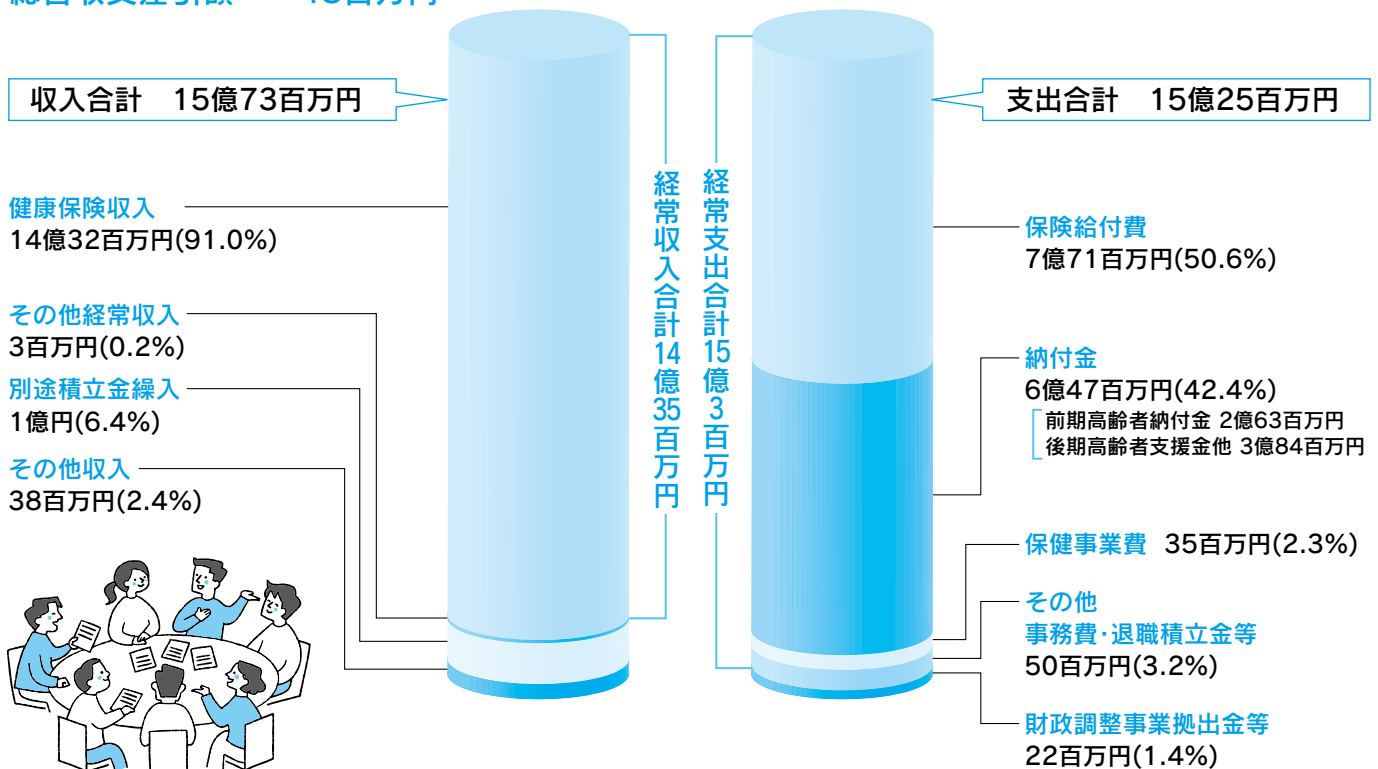
支 出

保険給付費は昨年度より1.5%増加し7億71百万円、納付・支援金は昨年度より3.1%増加し6億47百万円となりました。支出合計では、昨年度より45百万円増の15億25百万円となりました。



グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 ▲68百万円
総合収支差引額 48百万円



介護勘定（介護保険）

【収入】

(千円)

科 目	金 額
介護保険料収入	228,047
雑 収 入	1
合 計	228,048

【支出】

(千円)

科 目	金 額
介護納付金	216,757
合 計	216,757

介護保険については、保険料率（18%）を令和3年度より据え置いているため、収入は昨年度より1.9%減少し2億28百万円、介護納付金は2.0%減少して2億17百万円となり、収支は11百万円の黒字となりました。その結果、介護準備金残高は78百万円となり、準備金保有率は432.6%となりました。

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。
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。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の
動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が 安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、再診料が10円、安くなります。

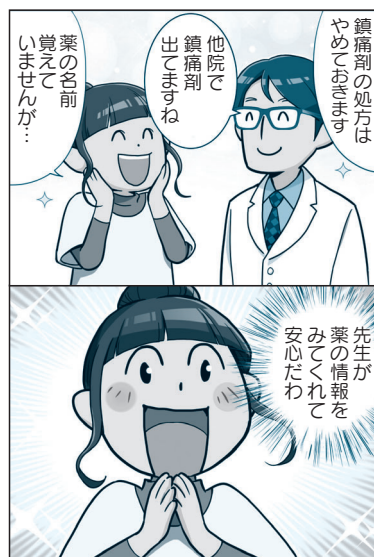
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、再診料は3カ月に1回。
※令和6年11月までの料金です。



2 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなた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



3 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、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。健保組合の手続きは不要です。



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）。
急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の
登録は
ここです



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



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
申し込みの動画は
コチラ
（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードを
お持ちでない方はコチラ
（マイナンバーカード総合サイト）



もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽が見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると…



特定保健指導はなにをするの？

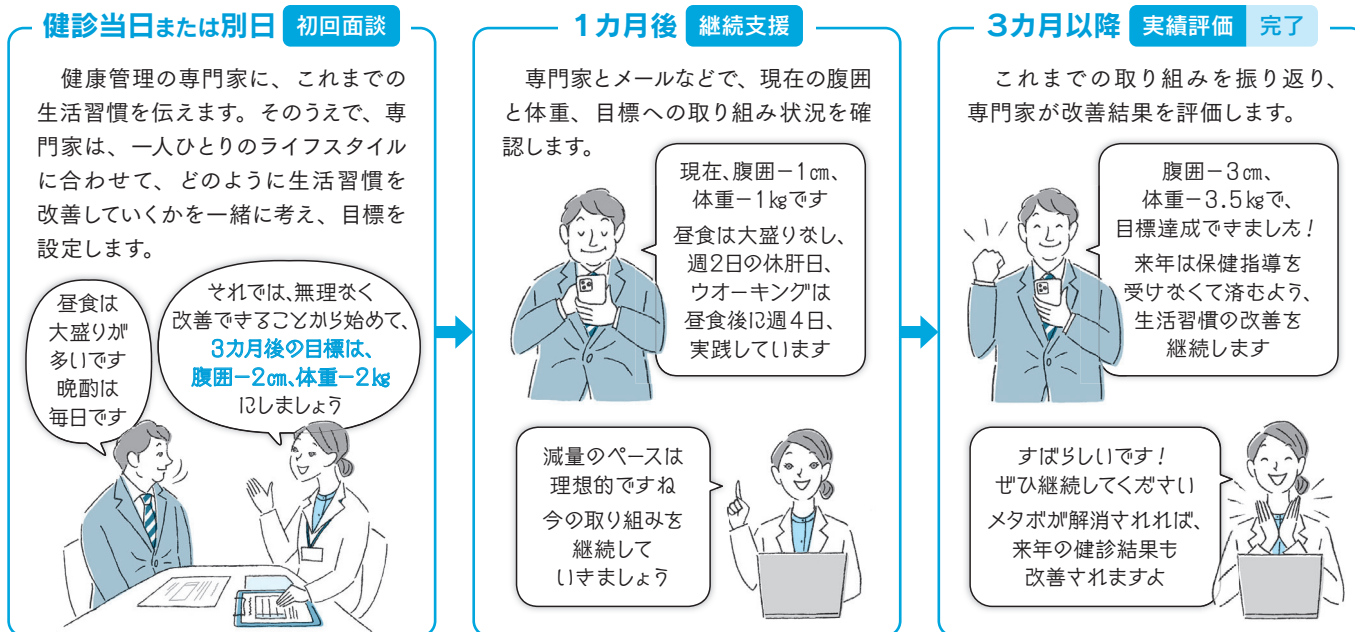


健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ ＜積極的支援の場合(イメージ)＞

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ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、その年度の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、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。



歯を守るメンテナンス 「歯科検診」

歯科医院は歯の治療をするだけでなく、歯を守るためにメンテナンスもしてくれます。痛みを感じてからでは歯を削るしかありませんが、定期的に歯科検診に通っておけば、早期に発見して削らずに治すことも可能です。



歯科検診では、どんなことをしてくれる？

むし歯・歯周病 を発見してくれる

むし歯や歯周病は早期であれば改善も可能ですが、自覚症状はありません。プロの眼で見て、初期段階のむし歯・歯周病を発見してくれます。

歯垢・歯石 を除去してくれる

歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石を、プロの手で除去してくれます。また、フッ化物を塗布して、歯の再石灰化やむし歯予防を促してくれます。

トラブルの芽 を指摘してくれる

治療した詰めものや被せものは、使っているうちに劣化します。治療箇所周辺はトラブルになりやすいところなので、問題がないかを確認してくれます。

歯のみがき方 を指導してくれる

誤った歯のみがき方が、歯にダメージを与えていることがあります。実際の歯の状態からみがき方を推測し、正しいみがき方を教えてくれます。



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。

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。

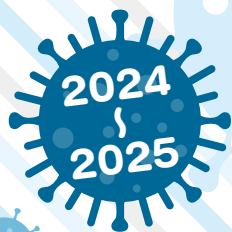
肝疾患

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。

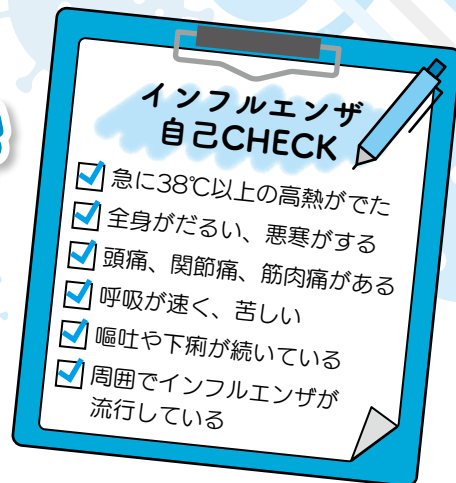
※海外での名称変更に伴い、日本でも名称変更が予定されています。



インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう



インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくことで安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



感染してしまったら…

自宅療養の心得

- ◆看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ予防接種への助成

被保険者のインフルエンザ予防接種費用を助成します。

健保組合では、被保険者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っていますので、積極的に接種することをお勧めします。

実施概要

【対象者】被保険者（被扶養者（ご家族）は対象外）

【助成額（給付額）】2,000円（実費限度（自治体等から助成がある場合は助成額控除後の実費））

【接種期間】2024年10月1日～2025年1月31日

【申請方法】Pep UPから申請

- Pep UPの登録がお済みでない方は事前に登録をお願いします。
- 申請には「インフルエンザ予防接種代」の旨が記載された領収証が必要になります。
- 領収証はイメージデータ（jpg・jpeg・png・gif・PDF・xdw・HEIC形式）にしてアップロードします。

※職場で集団接種を行う場合は、職場ごとの指示に従ってください。

秋のウォーキングラリー開催

PepUp.

Let's all walk in space together

ボブの宇宙への旅

◆参加の際のご注意◆

- ◎本キャンペーンは、PepUpに登録していない場合、参加できません。
- ◎スマホにアプリをインストールせずに参加する場合は、WEB上で歩数を入力していただきます。
- ◎1日の歩数の上限は8,000歩となりますので、8,000歩以上歩いても8,000歩の記録となります。
- ◎チーム戦への参加は、3名以上です。

©JMDC Inc.

参加対象者

共栄火災健康保険組合の被保険者・被扶養者

開催期間

10/1 TUE ~ 10/31 THU

申込期間

9/13 FLY ~ 9/30 MON

申込方法

Pep Up内ウォーキング
ラリー参加ページより

※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。
申込期間を過ぎると作成・参加はできません。

参加にはペップアップ
への登録が必要です!

PepUp.

スマホまたはPCからご登録後、
ウォーキングラリー参加ページへGO

https://pepup.life/users/sign_up



参加で

500 GET!

ポイント

個人目標
毎日8,000歩達成で

500 GET!

ポイント

チーム目標達成で

1000 GET!

ポイント

ポイントをた
めてほしい商
品に交換!

amazon gift card

R
POINT

ポイント

