

2024.4.第45号

けんぽだより

CONTENTS

- * 予算の概要 2
- * 令和6年度保健事業について 3
- * KENPO羅針盤 4
- * ヘルシー&優しいレシピ 5
- * こんなときに! 健康保険 6
- * 異国情緒味わうウォーキング 8



予算の概要

一般勘定

●保険料率について

新型コロナウイルス感染症もようやく収束の傾向が見え、社会全体の少しずつ上昇ムードとなった令和5年度でしたが、円安や物価高により企業活動や国民生活が影響を受ける状態が続いています。

当健康保険組合においても、平均標準報酬月額や総標準賞与額の上昇（保険料収入対前年度比：112.6%）が見られた一方で、医療費の増加（対前年度比：103.7%）、納付金の負担増（対前年度比：129.6%）などにより組合運営にとっては厳しい状況が続いています。

令和6年度の調整保険料率については健康保険組合連合会の決定により1.3%→1.16%へと引き下げとなりました。一方で令和6年度の一般保険料率に関しては、令和5年度の経常支出見込額1,753,093千円を保険料収入のみで充当した場合に、保険料率を105.4%に引き上げる必要が生じてきます。しかし令和5年度に3.0%の引き上げを実施したことを鑑みて、100,000千円の積立金繰入を実施いたします。よって令和6年度の一般保険料率については保険料率の内訳では変更はあったものの、一般保険料率および調整保険料率の合計は現行の99.00%のままとなりました。

介護勘定

●保険料率について

令和5年度については介護保険料率引き下げ（令和4年度：17.6%→令和5年度：15.6%）を実施いたしました。令和5年度の実績では被保険者数・平均報酬月額・総標準賞与額が前年を上回ったことにより介護保険料収入は対前年度比100.2%となりました。

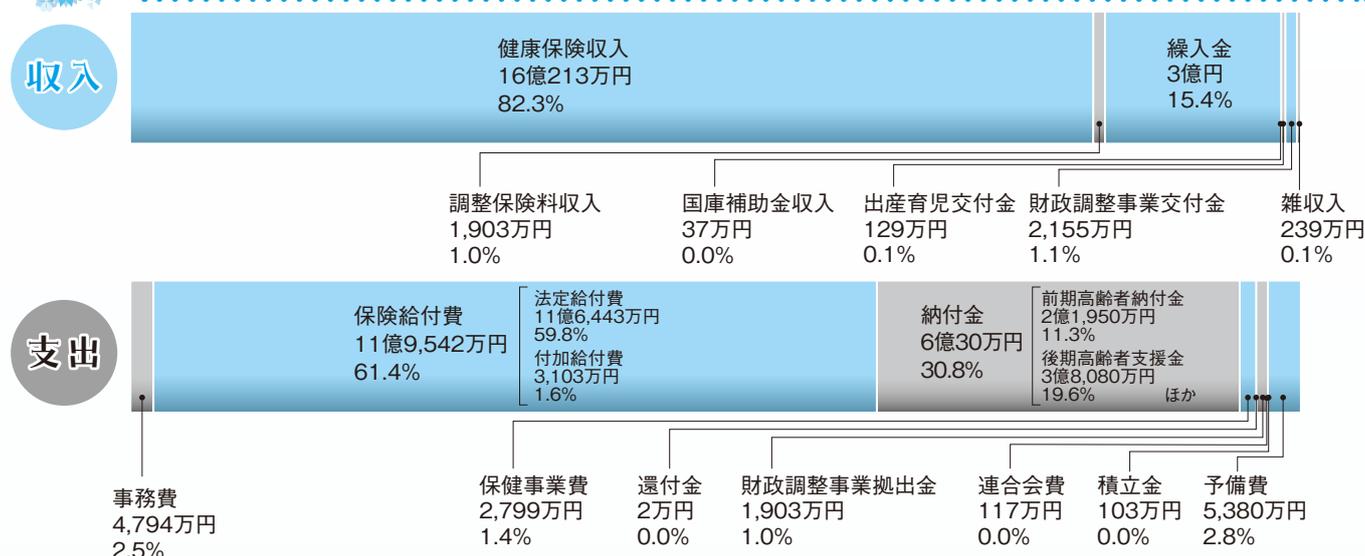
しかし令和6年度の介護勘定については、介護納付金が173,100千円（対前年度比123.9%）と大幅な負担増となったことにより、現行の保険料率では賄いきれないため、保険料率の改定（15.6%→17.6%）および介護準備金繰入（18,000千円）により対応させていただきたいと思えます。

	令和6年度	令和5年度	増減
一般保険料率	97.84%	97.70%	+0.14%
調整保険料率	1.16%	1.30%	-0.14%
介護保険料率	17.60%	15.60%	+2.00%

※上表の料率は、令和6年3月から適用とし保険料の納付は令和6年4月からとする。ただし、任意継続被保険者については令和6年4月から適用とする。

一般勘定

令和6年度 収入支出予算



介護勘定

令和6年度 収入支出予算



令和6年度 保健事業について

今年度も、健康保険組合は加入者の皆さんの健康維持・管理を目的として以下の保健事業を実施いたします。
令和5年度からスタートした出産育児支援事業については新年度も引き続き実施いたします。

1 インセンティブが付与される保健事業 (特定健診・特定保健指導)

保健事業名称	内容	実施時期	インセンティブ
① 特定健康診査・婦人科・生活習慣病予防健診「コスモス」「ひまわり」「キキョウ」の3コース ※自己負担なし	40歳以上の女性加入者(女性被扶養者並びに女性の任継被保険者)を対象とした婦人科健診並びに特定健診	5月下旬にお知らせを対象者の方に送付。健診実施は8月頃から随時	健診受診者の方に対し500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細は5月下旬発送予定の婦人科健診のご案内をご覧ください。
② 特定健康診査 ※自己負担なし	40歳以上の男性加入者(男性被扶養者並びに男性の任継被保険者)を対象とした特定健診	6、7月頃にお知らせを対象者の方に送付。健診は随時受診可能。	健診受診者の方に対し500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細はお知らせをご覧ください。
③ 特定保健指導 ※自己負担なし	生活習慣病予防のため保健師、管理栄養士による保健指導(およそ3ヶ月間)	7、8月頃に対象者の方へお知らせを送付。面談は随時開始。	特定保健指導の受診者のうち最終評価まで到達された方に対し記念品(積極的3千円、動機づけ1千円相当)を贈呈します。

2 インセンティブが付与されない保健事業 (疾病予防事業)

- ④ 人間ドック補助事業 (詳細は健保組合HPを参照のこと)
- ⑤ 郵送がん検診事業 (9月初旬発行予定のけんぽ便りにて申し込みの詳細あり)
- ⑥ 出産育児支援事業 (詳細は健保組合HPを参照のこと)

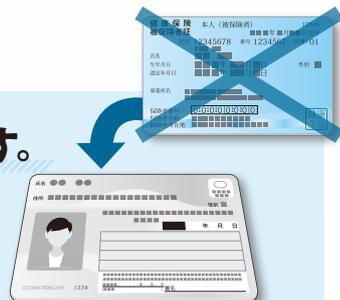
3 その他の保健事業

- ⑥ 年間医療費の通知の発送 (令和7年3月下旬～4月上旬に送付)
- ⑦ けんぽだよりの発行 (毎年4月・9月の年2回発行)

健康保険証は2024年(令和6年)12月2日に廃止の予定です。

医療機関の受診は

マイナ保険証をご利用くださいますようお願いいたします。



マイナ保険証のメリット

医療情報の共有化により
質の良い医療が受けられる

初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師と共有でき、より適切な医療が受けられます。

手続きなしで高額な窓口負担が
不要になる

マイナ保険証で受診すると、本人の同意のもとで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。従って限度額適用認定証や高齢者受給者証が必要ありません。

その他

令和6年の夏頃から各被保険者の方々に「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。





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～

保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況に

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をご存じですか？

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。

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。



主な収入はみなさんからの保険料です



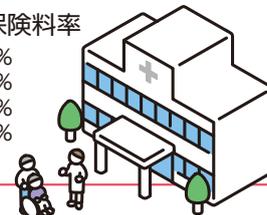
2024年度は賃上げや加入者増による収入の増加が見込めたため、保険料率を維持することができましたが、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。



健康保険組合

■当健康保険組合の保険料率

一般保険料率	9.78%
事業主	5.38%
被保険者	4.40%
※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2%

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%

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75%

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。

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
新じゃがいも …… 中2個
セロリ …… 1/2本(約100g)
アスパラガス …… 2本
にんにく …… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1
A 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
水 …… 150ml
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養

◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

これでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。



子どもが就職した!

(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずさないで、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人とは同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

こんなときは?

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。



今年も健康に過ごしたい!

(健診など保健事業)



健康保険組合では、加入者が健康で過ごすための事業(保健事業)を事業主と協力しながら実施しています。保健事業は、各健康保険組合が独自に実施するもので、健康診断をはじめ、保健師による保健指導、ウォーキングキャンペーンや禁煙支援など、加入者の健康維持・増進に効果的な取り組みです。

■特定健診・特定保健指導

健康保険組合の40歳以上の加入者は、1年に1回、生活習慣病のリスクを早めに発見するための特定健診の受診が必要です。特定健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人は、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導が受けられます。特定保健指導では、生活習慣改善の取り組みについて3ヶ月以上のサポートが行われます。

■特定保健指導の対象者

腹囲	追加リスク			④喫煙	対象	
	①血圧	②脂質	③血糖		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性)	2つ以上該当			あり	積極的支援	動機付け支援
≥90cm(女性)	1つ該当					
上記以外で BMI≥25kg/m ²	3つ該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

*追加リスク

- ・血圧… 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ・脂質… 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dl以上) または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ・血糖… 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上

- *積極的支援…メタボのリスクが高い人
- 動機付け支援…メタボのリスクが中程度の人

こんなときは?

ケース① 健診、受けなきゃいけないの?

生活習慣病予防・改善のため、自分のからだの変化を確認するためにも、健康保険組合が実施する健診を年に1度受診しましょう。健康保険組合の補助があるので充実した内容の健診を安価で受けることができます。

健診を受ける人が少ないと保険料が上がる!?

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健康保険組合は、国に拠出する後期高齢者支援金が増加する仕組みになっています。その結果、健保財政が悪化し、保険料が上がる原因になります。

パート先などで健診を受けた被扶養者の方は、健診結果などを健康保険組合に提出してください。ご協力をお願いします。

ケース② 健診以外にどんな保健事業があるの?

健康保険組合では、ウォーキングキャンペーンなどの事業を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

ここ日本? 異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のモン・サン・ミシェル

はくさんじま 白山島

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかに釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。 *落石のため、散策路は一部通行止め



磯ガニ釣りに挑戦してみよう!

白山島に見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

- 称号を得るには
- ①海中での捕獲はしない
 - ②釣ったカニはリリース
 - ③カニとジャンケンで勝つ
 - ④海を汚さない
 - ⑤道具を返す



モン・サン・ミシェル (フランス) ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

白山島周辺散策マップ



由良に伝わる八乙女伝説

飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



合計距離 2.6km

合計時間 約2時間

※見学時間含む



白山神社 縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。



由良海岸 澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。



海テラスゆら 磯の風 館内にはレストラン、お土産コーナーがあります。白山島を眺めながらお食事はいかが?

ラーメン屋 みさと スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。