

ご家庭に持ち帰って家族みんなで読みましょう。

2024

4

NO.138

健保だより

P2 2024年度 予算のお知らせ P3 被扶養者の現況照会にご協力をお願いします 他

第1回

健康増進促進 キャンペーン 結果発表

詳しくは裏表紙へ

男性
ウォーキングの部
第1位

東濃信用金庫

伊藤 誠基さん

平均歩数17,840歩



女性
ウォーキングの部
第1位

桑名三重信用金庫

牧戸 理沙さん

平均歩数15,903歩



三岐しんぎん健康保険組合

健保組合のホームページ <http://www.sangishinkinkenpo.jp/>

被扶養者の現況照会にご協力をお願いします

健康保険法施行規則および厚生労働省の通達によって、健保組合は被扶養者のみなさまが引き続き被扶養者資格を有しているかどうか、現況を確認することが義務づけられています。

当健保組合では、7月に資格確認(現況照会)を実施予定です。対象となった方は、必要書類のご提出にご協力をお願いいたします。

本年度の照会対象となる方 次の事業所に所属する被保険者の被扶養者で、18歳以上の方(学生除く)

- 関信用金庫 ●八幡信用金庫 ●桑名三重信用金庫 ●北伊勢上野信用金庫 ●津信用金庫 ●紀北信用金庫

必要書類(コピー可) 詳細は、対象の方にお届けする書類でご確認ください。

▶収入額を証明するもの

- 令和5年分源泉徴収票(ない場合は直近3カ月の給与明細)
- 老齢年金・障害年金・遺族年金・厚生年金基金・企業年金などの年金額裁定(改定)通知書・年金証書など
- 令和5年分の確定申告書・収支内訳書の控または収入額が確認できる書類

▶障害状態または要介護状態を証明するもの(必要な場合)

障害者手帳・介護認定証・医師の診断書などの書類

▶前年収入と直近の収入で、認定の可否が変わると予想される場合の直近3カ月の給与明細票・雇用契約書・現状説明書など

◀◀ [年収の壁]への対応 ▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。このいわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。


[106万円の壁]への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み*を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

[130万円の壁]への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



お願い 被扶養者のみなさまへの給付や保健事業は、被保険者のみなさまと事業主からの大切な保険料で賄っています。被扶養者の資格がなくなったにもかかわらず、そのまま当健保組合の被扶養者であり続けると、健保財政が圧迫され、円滑な事業運営を行えなくなるおそれがあります。

また、資格がないのに当健保組合の保険証を使って医療機関等にかかった場合、当健保組合が負担した分の医療費を全額返還していただくことになります。

ご家族が就職された、収入が増加して基準以上になった等、被扶養者認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに「被扶養者(異動)届」を提出し、扶養から外す手続きをお願いいたします。

2024年度 任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者にかかる保険料を計算する際の標準報酬月額の上限は、前年9月30日現在の被保険者全体の平均標準報酬月額をもとに決定されます。2024年度は次のとおりです。

標準報酬月額(上限)
320,000円

退職時の標準報酬月額が上記金額を上回る場合には上記金額が適用され、下回る場合は退職時の標準報酬月額が適用されます。

2024年度 予算のお知らせ

納付金減少により黒字予算に 引き続き医療費削減にご協力ください

健康保険

2024年度予算は、総額で1,576百万円としました。

収入面では、被保険者のみなさまと事業主から納めていただく保険料等を1,564百万円と見込みました。支出面では、みなさまの医療費をサポートする保険給付費が前年度当初予算比31百万円増の845百万円、高齢者医療を支えるために拠出する納付金は同165百万円減少し567百万円と見込んでいます。これらにより、経常収支差引額は41百万円の黒字予算となりました。

団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年が迫り、今後ますます厳しい財政状況が予測されますが、今年度もみなさまの健康と暮らしを守るため、疾病予防・重症化予防に向けた保健事業の一層の充実を図っていきます。

予算の基礎となった数値

- 平均被保険者数 …… 3,000人
 - 男 …… 1,580人
 - 女 …… 1,420人
- 平均年齢 …… 43.42歳
 - 男 …… 45.49歳
 - 女 …… 41.07歳
- 平均標準報酬月額 …… 323,148円
 - 男 …… 398,000円
 - 女 …… 235,000円
- 前期高齢者加入率 …… 1.64%
- 保険料率 …… 千分の108
 - 事業主 …… 千分の55
 - 被保険者 …… 千分の53
- 総標準賞与額 …… 3,158,101千円

介護保険

収入	科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
入	介護保険収入	171,825	100,482
	雑収入	2	2
	計	171,827	100,484

予算の基礎となった数値

- 介護保険第2号被保険者数 (40歳から64歳の被保険者および被扶養者) …… 2,134人
- 平均標準報酬月額 …… 364,168円
- 介護保険料率 …… 千分の18
 - 事業主 …… 千分の9.0
 - 被保険者 …… 千分の9.0
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 (介護保険料を負担している40歳から64歳の被保険者) …… 1,710人
- 総標準賞与額 …… 2,081,871千円

収入	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
入	保険料(含調整保険料等)	1,563,829	521,276
	国庫補助金収入	433	144
	出産育児交付金	1,263	421
	財政調整事業交付金	10,000	3,333
	雑収入	321	107
計		1,575,846	525,282

支出	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
出	事務費	39,827	13,276
	保険給付費	845,050	281,683
	法定給付費	845,005	281,668
	付加給付費	45	15
	納付金	566,826	188,942
	前期高齢者納付金	236,036	78,679
	後期高齢者支援金	330,786	110,262
	病床転換支援金	1	0
	退職者給付拠出金	2	1
	流行初期医療確保拠出金	1	0
	保健事業費	52,908	17,636
	還付金	1,050	350
	財政調整事業拠出金	17,608	5,869
	連合会費	1,217	406
	積立金	495	165
雑支出	1,010	336	
予備費	49,855	16,618	
計		1,575,846	525,282

支出	科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
出	介護納付金	161,252	94,299
	介護保険料還付金	500	292
	積立金	1	1
	雑支出	1	1
	予備費	10,073	5,891
計		171,827	100,484

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

4月から(3月分保険料から)介護保険料率が変わりました

2024年2月9日に開催された組合会において、介護保険料率の変更が決定されました。

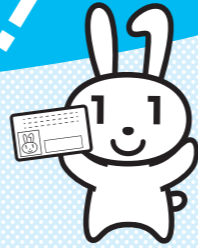
少子高齢化の進展により高齢者医療費は年々増加しており、介護納付金も増加の一途を辿っています。今後さらに増加が予想される介護納付金支出に備えて、やむを得ず保険料率の引き上げに至った次第です。みなさまにはご理解ご了承のほどお願い申し上げます。

	これまで	2024年4月
介護保険料率	1,000分の17	1,000分の18
事業主負担	1,000分の8.5	1,000分の9.0
被保険者負担	1,000分の8.5	1,000分の9.0

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。

マイナポータル



● スマホから

- STEP 1 「マイナポータル」を起動する
- STEP 2 「登録・ログイン」をタップする
- STEP 3 パスワードを入力する
- STEP 4 マイナンバーカードを読み取る



ここをタップ!

● 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

マイナ保険証について動画で確認!

「資格情報のお知らせ」について理解が深められた!
(40代男性)

健康保険証廃止後の医療機関の受診方法がわかりやすく説明されていた!
(60代男性)

マイナ保険証が便利にわかった!
(20代女性)

急な受診時にも慌てないように!



使ってみよう!マイナ保険証

健康保険組合連合会

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)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★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



予防に活かし重症化を防ごう!

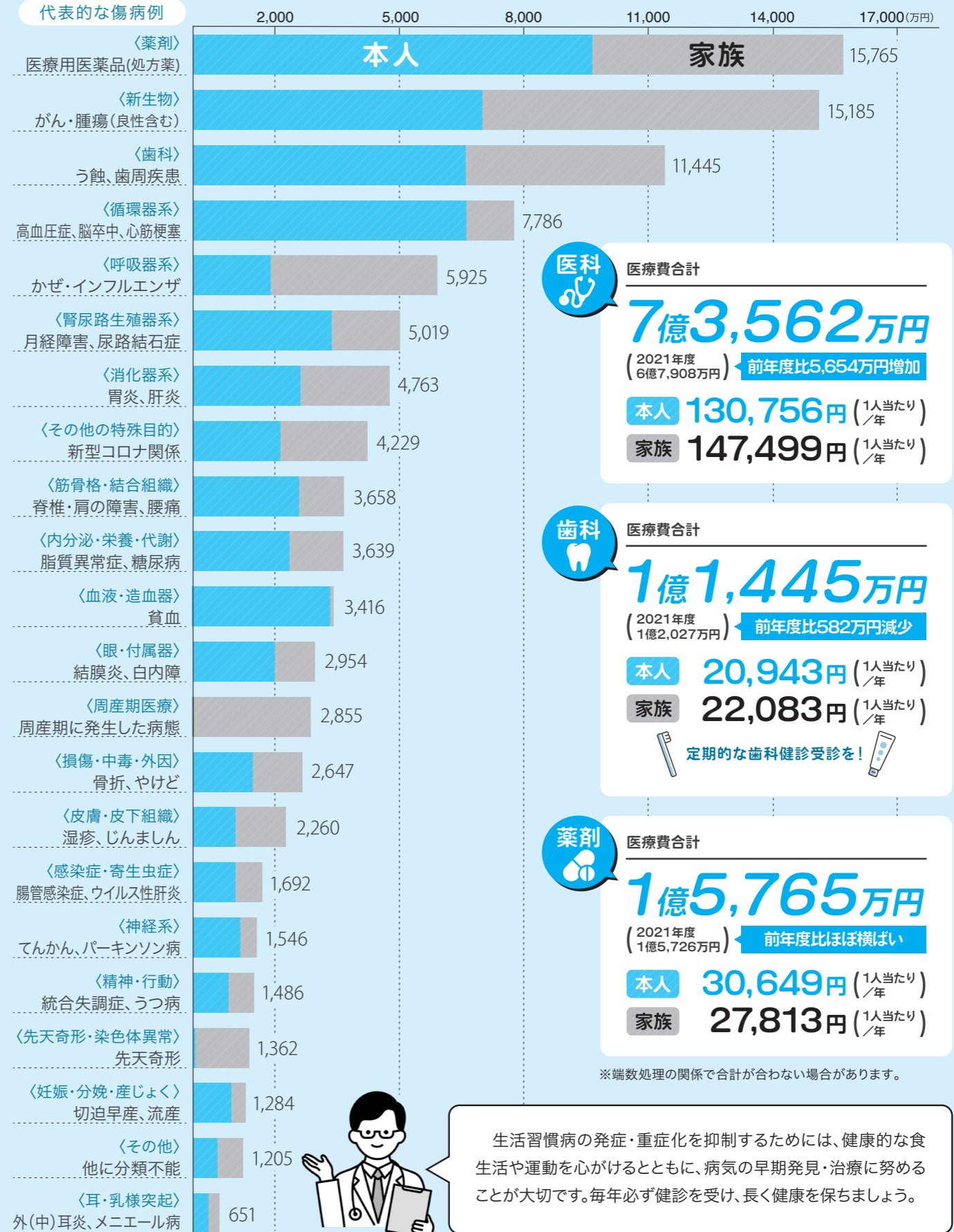
医療費 統計から

見える 疾病状況

2022年度の医療費総額は、コロナ禍の受診控えに対する反動の影響により、前年度比5,111万円増の10億773万円でした。

医療費が多くかかっている「傷病」のランキングをみると、前年度トップの医療機関で処方される「薬剤」が引き続き今年度もトップとなり、続いてがん・腫瘍などの「新生物」が2位、う蝕、歯周疾患などの「歯科」が3位でした。

2022年度 三岐しんきん健保組合 疾病分類別医療費とその割合



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。



生活習慣病の発症・重症化を抑制するためには、健康的な食生活や運動を心がけるとともに、病気の早期発見・治療に努めることが大切です。毎年必ず健診を受け、長く健康を保ちましょう。

運動不足は歩いて解消!

短期間でも運動不足の弊害は深刻…?!

「ウォーキング+筋トレ・ストレッチ」で運動不足を解消しよう!

監修:慶應義塾大学医学部 スポーツ医学総合センター
整形外科専門医 伊藤 恵梨

運動不足による健康被害を調べた海外の調査※によると、下半身をまったく動かさなくなると、たったの2週間で、脚の筋力の**4分の1が減少**することがわかっています。
在宅勤務などで運動不足になってしまった人は、想像以上に筋力が低下しているかもしれません。

2週間下半身をまったく動かさないと…

筋肉量は約485g、筋力は約28%減少!
(約23歳の場合)



※ Journal of Rehabilitation Medicine 2015;47(6)

ウォーキング

最初は安定したポジションで楽に歩くことを意識するだけでOK!

顔を上げて視線は遠くに

速度を上げるポイント



後ろ足で地面を蹴るように意識して、歩幅を広くする

最初は…

「運動したいけど何をしたらよいかわからない」とときにはウォーキングがおすすめです。最初から姿勢や速度を意識する必要はありません。まずは自分が安定して楽に歩けるポジションを探しましょう。

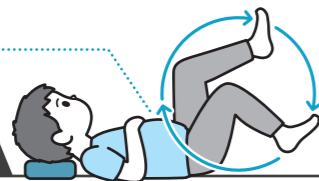
慣れてきたら…

安定したポジションでウォーキングを継続すると、自然とポジションが定まり歩きやすくなります。「体が軽くなった、長く歩けるようになった」といった変化を感じられたら徐々に速度を上げてみましょう。

筋トレ

筋力の減少は関節の負担増につながります。下半身の筋力を強化し、膝痛を予防しましょう。

お腹に力を入れて腰が反らないように注意!



空中自転車こぎ運動

仰向けになり、自転車のペダルをこぎように空中で足を回します。20~30回を目安に行います。

親指の付け根で地面を押すイメージで



カーフレイズ

かかとを高く上げ、3秒かけてゆっくり戻します。10~15回を目安に行います。

ストレッチ

血行を促進して疲労回復を助けます。ウォーキングの後や在宅勤務などで座りっぱなしのときにおすすめ。

呼吸を止めずに行おう



殿筋ストレッチ

膝を立てて座り、右足を左のものにのせる。右膝をできるだけ開き、両手で床を押しながら胸を近づけていきます。10秒キープし、左右入れ替えて行いましょう。



キャットアンドドッグ

四つん這いになり、顔を上げて腰を反らし、顎を引きながら背中を丸めます。交互に10回行います。

飛騨の山中に残された日本の原風景

歩きたくなる旅

白川郷

飛騨と美濃の境・庄川流域、白山連峰の懐にひっそりとたたずむ合掌造りの里。
世界遺産・白川郷を巡る旅に出かけよう。

4月中旬から5月初旬にかけて桜が開花。ゆっくりと暖かくなっていきます。



約1.8km 約1時間

スタート 総合案内所であいの館

ゴール 城山天守閣展望台

世界遺産・白川郷の荻町は、歩いて回るのにちょうどよい小さな町です。今回は「①であいの館」からウォーキングをスタートします。
25棟の合掌家屋を移築して作られた「②合掌造り民家園」を散策し、庄川にかかる「③であい橋」を渡ると、そこは荻町の中心部。合掌家屋が立ち並び、民宿やみやげ物店として利用されています。
毎年10月に行われる祭りの様子を展示する「④どぶろく祭りの館」では、見学した後に、神社専用の田でとれた米と湧き水で作られる神酒のどぶろくが試飲できます。
「⑤明善寺」から「⑥和田家」までは、きれいな水路沿いに田んぼの中を歩きます。和田家の先を右に折れ、坂を15分ほど登ると、「⑦城山天守閣展望台」。白山連峰に抱かれた荻町全体を見下ろすことができます。
「ここは四季が極端だから、別の季節に来るとまったくちがいますよ」と地元の方。四季折々ゆっくりと歩けば、いくつもの魅力を見つけれられるでしょう。

健康増進促進キャンペーン 結果発表

目標達成者には
記念品として
QUOカード
1,000円分を
贈呈!

昨年10月～12月の3ヵ月間にわたり開催した「健康増進促進キャンペーン」の結果がまとまりましたので、以下のとおり報告します。

キャンペーン 内容

1 ウォーキングの部

- 目標…1日平均8,000歩
(65歳以上の方は6,500歩)以上
- エントリー数…356名
- 目標達成者数…100名

2 ラジオ体操の部

- 目標…ラジオ体操第一・第二を毎日実施
- エントリー数…294名
- 目標達成者数…57名

ウォーキングの部 + ラジオ体操の部

ダブルで目標達成した方は

1名

参加されたみなさまの声

ウォーキングの部

- 代謝が上がり体調もよい。キャンペーン終了後も継続して歩いています。(59歳女性)
- 部署の中で「今日は何歩歩いた」などと話題になり、モチベーションにつながりました。(59歳男性)
- 毎日父親と歩いたので親孝行ができました。(40歳女性)
- 家族と一緒に歩いたので、会話が増えてよかったです。(40歳女性)
- 体重が少し減りました。(56歳男性)
- 血圧が安定するようになりました。(61歳男性)
- ウエスト周りが気持ち細くなり、ズボンに余裕ができました。(59歳男性)
- 朝、早起きして歩くことですっきりとした気持ちで仕事をすることができ、夕方も歩くことでリフレッシュできました。(29歳女性)

ラジオ体操の部

- 起床時間が固定し、出勤前の準備に余裕が持てるようになりました。(40歳男性)
- 朝の目覚めがよくなり、朝食もしっかりとれるため生活のリズムが安定しました。(40歳女性)
- 体が柔らかくなった気がします。(51歳女性)
- 肩こりが軽減しました。(59歳女性 他4名)
- 腰痛が改善されました。(62歳女性)
- 体が温まりました。(29歳女性 他3名)
- 仕事に気持ちよく取りかかれるようになりました。また、支店職員が全員参加で取り組むことにより団結力が高まったと思います。(51歳男性)

ウォーキングの部 1日あたり平均歩数 ベスト 20

	氏名 /	所属金庫名 /	続柄 /	平均歩数 /
1	伊藤 誠基	東濃	本人	17,840
2	大坪 弘典	東濃	本人	16,487
3	山田 修司	東濃	本人	16,163
4	牧戸 理沙	桑名三重	本人	15,903
5	加藤 郁子	東濃	本人	15,590
6	亀井 和也	北伊勢上野	本人	14,315
7	山吉 勲	北伊勢上野	本人	14,278
8	倉知 優希	東濃	本人	13,968
9	大坪 たか子	東濃	家族	13,909
10	植村 克郎	関	本人	13,345

	氏名 /	所属金庫名 /	続柄 /	平均歩数 /
11	青木 勇雄	高山	本人	13,013
12	勝村 俊千朗	東濃	本人	12,751
13	中野 勝久	東濃	本人	12,499
14	谷本 浩彦	高山	本人	12,471
15	本田 健作	東濃	本人	12,302
16	大嶽 肇	東濃	本人	11,660
17	小林 秀人	桑名三重	本人	10,989
18	福岡 頼知	関	本人	10,777
19	尾和 克洋	桑名三重	本人	10,720
20	小川 敦寛	東濃	本人	10,651

(敬称略)