

みんなの健康・体力づくりを応援します

西日本パッケージング

健保だより

2024



第50号

令和5年度
決算のお知らせ...2

pepUp...10

健康スコアリング
レポート...4

マイナンバーカードに
一本化されます...12

資格情報のお知らせ...13

健康強調月間...14

働く女性のための
年代別健康チェック...6

第41回

チャレンジ・ウォーキング

...15

みんなで学ぶ
女性のカラダと健康...7

ホームページもご活用ください!

<https://packagingkenpo.jp/>

西日本パッケージング健康保険組合

検索



届出・請求書のダウンロード

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。ぜひご活用ください!

発行/西日本パッケージング健康保険組合 〒540-0003大阪市中央区森ノ宮中央一丁目十六番十六号(大阪紙器会館五階)

☎(06)6941-4635(代表)

☎(06)6944-0514

令和5年度 収入支出決算概要

保険料収入は前年度より増加
皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和4年度決算より1億9,400万円増加しました。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保 険 料	3,359,225	491,474
調 整 保 険 料	40,618	5,943
準備金限度外部分繰入	200,000	29,261
財政調整事業交付金	35,489	5,192
そ の 他	36,588	5,353
合 計	3,671,920	537,223
経常収入合計	3,376,212	493,959

病气やけがの治療などのための保険給付費は前年度と同じだが、前期高齢者分の重篤者が急増
保険給付費は令和4年度決算とほぼ同じとなり、被保険者一人当たり額が、10,000円減少しました。しかし、65歳から74歳の前期高齢者の一人当たり額は23,000円増加しました。

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
保 険 給 付 費	1,738,287	254,321
納 付 金	1,319,053	192,985
前期高齢者納付金	605,587	88,601
後期高齢者支援金	713,456	104,383
そ の 他	10	1
保 健 事 業 費	115,855	16,950
財政調整事業拠出金	40,547	5,932
そ の 他	74,390	10,885
合 計	3,288,132	481,073
経常支出合計	3,247,583	475,149

健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金
高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の39.2%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

決 算 残 金	383,788千円
経常収支差引額	128,629千円

介護納付金は年々増加
高齢者の方々の増加により、介護納付金は今後ますます増加していきますので、皆さまの負担額が今後増加していきます。

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
介護保険料	358,786	介護納付金	345,297
繰 入 金	20,000	積 立 金	1,500
雑 収 入	1		
合 計	378,787	合 計	346,797

決 算 残 金	31,990千円
---------	----------

組合の状況

●被保険者数(本人の加入者数)	6,835人	(男性)	5,065人	女性	1,770人
●被扶養者数(家族の加入者数)	4,425人	(男性)	1,542人	女性	2,883人
●平均標準報酬月額(給与の平均額)	330,175円	(男性)	356,781円	女性	252,323円
●総標準賞与額(賞与の年間合計額)	5,789,676千円	(被保険者一人当たり(任意継続者除く))			560,534円
●平均年齢(本人の平均年齢)	43.72歳	(男性)	44.13歳	女性	42.56歳
●健康保険料率	10.4%	(事業主)	5.45%	被保険者	4.95%
●介護保険料率	1.8%	(事業主)	0.90%	被保険者	0.90%
●介護保険第2号被保険者数(40歳以上65歳未満の加入者数)	4,826人				
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数(40歳以上65歳未満の加入者数のうち被保険者の数)	3,746人				

健康保険分

介護保険分

令和5年度
決算の
お知らせ

保険料収入の増加により黒字
しかし、高齢者の医療費負担が増加

より効果的な保健事業を推進して
まいります

西日本パッケージング健康保険組合の令和5年度決算が、
去る7月31日に開催された第157回組合会で承認されましたのでお知らせします。

- 経常収入
33億7,621万2千円
- 経常支出
32億4,758万3千円
- 経常収支差引額
1億2,862万9千円



当健康保険組合の令和5年度の決算は、経常収入33億7,621万2千円に対し、経常支出32億4,758万3千円となり、経常収支差引額で1億2,862万9千円の黒字となりました。

決算の内訳としましては、物価や賃金の上昇を反映して標準報酬月額や標準賞与額が上がったことから、収入の柱である保険料収入が前年度決算比1億9,400万円増の32億5,922万5千円となりました。

支出では、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、医療機関等への受診機会が増えましたが、保険給付費は前年度と同じ17億3,828万7千円と大変高い水準が続いています。高齢者医療への拠出金は1億2,900万円増加し、特に65歳から74歳の加入者の医療費が急増しており前期高齢者納付金が毎年増加していきます。また、75歳以上の後期高齢者への支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する「2025年問題」を間近に控え、今後はさらなる増加が予想されます。令和5

年度は黒字を確保したものの、令和6年度以降は、赤字の予測をしております。状況が続きます。少子高齢化が加速する中、社会保障の増加を全世代で公平に支える国のさらなる施策が求められます。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等への受診はマイナンバーカードに一本化されます。マイナンバーカードを保険証として利用すると(マイナ保険証)、過去の診療情報や薬剤情報が同意により医師と共有でき、より質の高い医療の提供が可能となります。また、マイナ保険証の利用で現行の健康保険証よりも初診時の窓口負担が安くなったり、医療費が高額になったときに手続きなしで限度額を超える支払が免除されるなど、加入者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。今後の受診には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

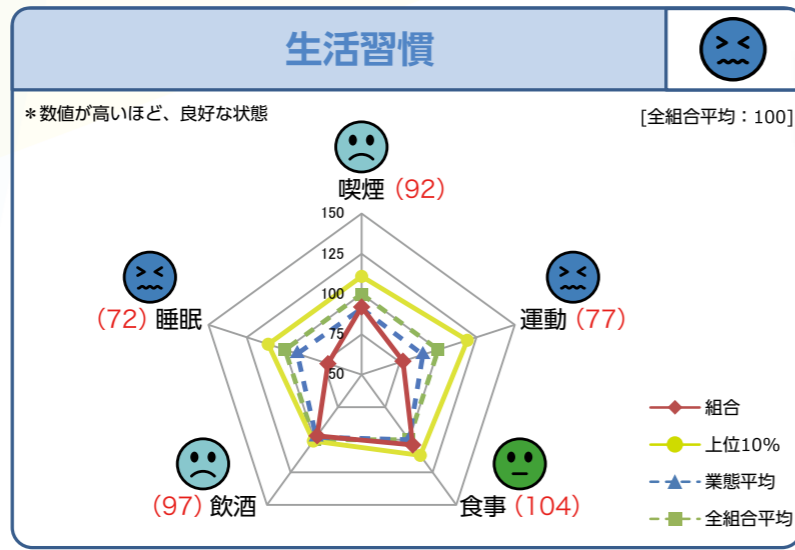
当健康保険組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の実施率向上、疾病予防に取り組みまいります。また、昨年度に導入した健康支援ツール「Peppol」を積極的に活用していただき、チャレンジ・ウォーキングや各種イベントに参加して自分自身の健康づくりに役立ててください。また、事業主様と積極的にコラボヘルスを推進してまいります。皆さまにおかれましても、当健康保険組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますとともに、引き続き適正受診により医療費の削減にもご協力いただきますよう、よろしくお願いたします。

生活習慣

喫煙率32%。全健保組合は26%。タバコを吸っている人が大変多いです。また、運動不足、睡眠不足の人も多いです。生活習慣病だけではなく、ケガや事故にもつながります！



【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



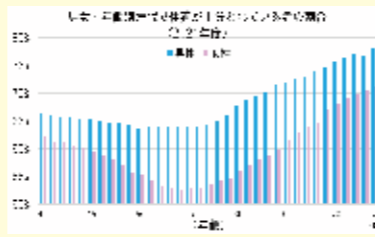
スマホで禁煙無料で参加できます。大好評中！



【コラム】生活習慣を見直し、睡眠で休養を十分とりましょう！

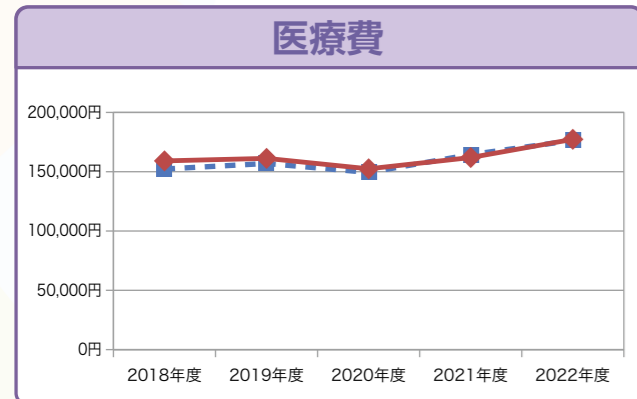
特定健診の睡眠に関する質問の結果を男女・年齢別にみると、40代から50代半ばにかけて睡眠で休養が十分とれている者の割合が低下しています。特に女性ではその傾向が顕著に表れており、その低下の程度が大きくなっています。少しでも良い睡眠習慣を身につけられるように、睡眠環境や生活習慣を可能な範囲で見直すように促しましょう。

※睡眠に関する質問票の回答がある被保険者のみを対象に算出
※2022年度報告(2021年度実績)データより算出
※睡眠で休養が十分とれている者の割合…特定健診の睡眠に関する質問「睡眠で休養が十分とれている」に「はい」と回答した者の数/特定健診の睡眠に関する質問に回答した者の数



医療費概要

【医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考：医療費総額（2022年度）
貴組合
1,957百万円

◆ 1人あたり医療費
性・年齢補正をしていない貴組合の総医療費を貴組合の加入者数で除した医療費。
■ 性・年齢補正後標準医療費
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、貴組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

2022年度は、2021年度と比べて1億6,100万円も医療費が増加している。1人あたりの医療費は、15,365円増加。

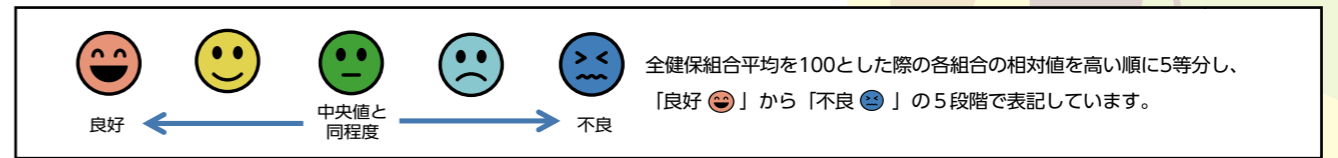


運動習慣には「チャレンジ・ウォーキング」。Pep Upで参加しよう！ぜひ、皆さん！参加しましょう！



「健康スコアリングレポート」で、健康課題が明らかになる。

※本レポートは、2020～2022年度のデータに基づいて作成しています。※詳細な数値等は、当健保組合のホームページをご覧ください。



(注)【本レポートにおけるデータ対象】
・医療費：全加入者/特定健診(健康状況・生活習慣)：40歳～74歳。
・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

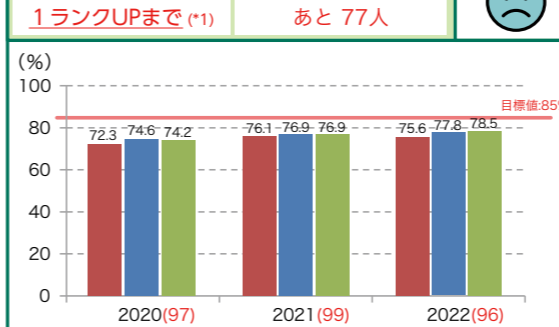
予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【特定健診・特定保健指導の実施状況】

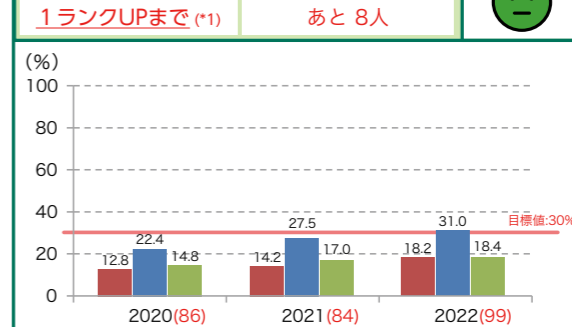
特定健診・特定保健指導

総合	組合順位	116位 / 253組合
全組合順位		797位 / 1,378組合

特定健診の実施率

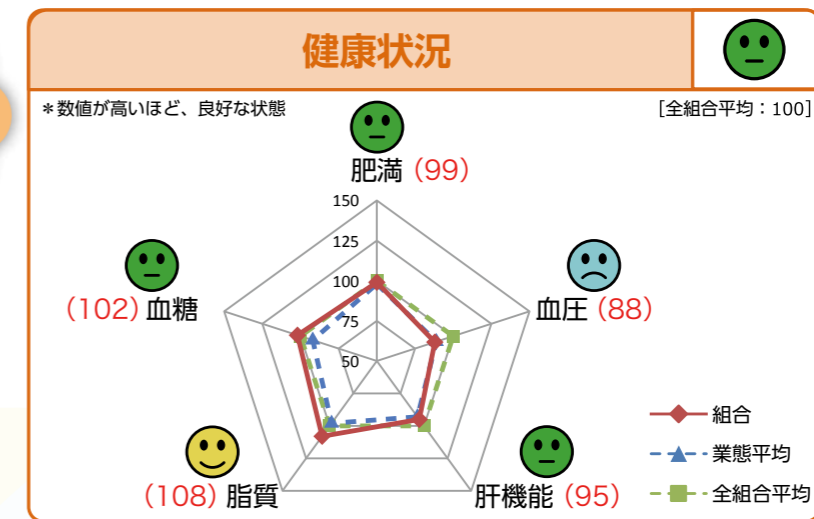


特定保健指導の実施率



※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の貴組合の相対値。
※(※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健診を受けたら、ちゃんと結果を見てください。悪い健診項目があったら病院に行ってくださいね！



家族のみならず3人に1人の方が健診を受けていますよ！なんと約30,000円の健診+子宮がん・乳がん検診が3,000円で受診できます。



事業主様へ

健診後、保健師から保健指導の連絡がありましたら、ご協力をお願いいたします。



働く女性のための年代別健康チェック

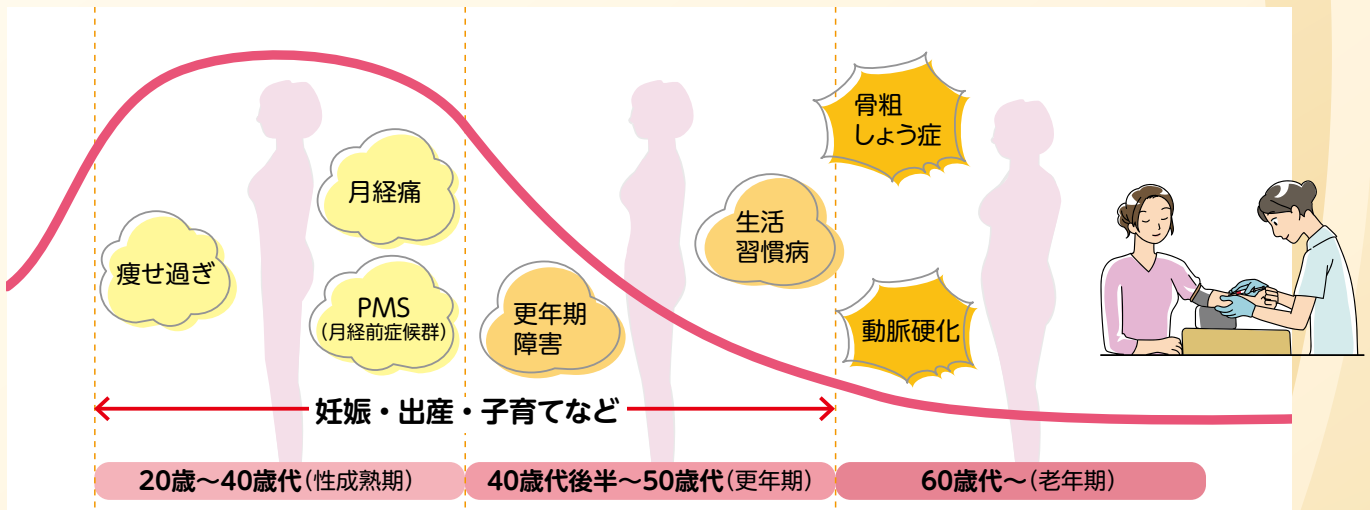
キャリアも
人生も
健康から

女性の健康課題は年代で大きく変化します。
年代に合った健康管理が必要です。

女性の体は、年代とともに異なる健康課題に直面します。特に働く女性は仕事と妊娠・出産・育児が重なることで自分の健康管理が後回しになりがちで、気が付かないうちに思わぬ病気が進行している可能性があります。20歳～30歳代では、過度なダイエットからの痩せ過ぎや月経に伴うトラブルに注意が必要です。40歳代後半になると更年期を迎え、更年期障害の症状が表れるとともに、生活習慣病のリスクが高まります。60歳代以降は骨粗しょう症や動脈硬化の重症化が心配です。

これらの健康リスクに対応するため、年代に応じた健康管理が欠かせません。健診・検診の受診など健康チェックを欠かさずに行って、大事な健康を守りましょう。

■女性ホルモンの変化と代表的な健康問題



がん検診を受診しよう!



女性特有のがんである乳がん、子宮頸がんは、若い世代のうちに発症する人も多くなっています。早期発見・早期治療できれば多くのケースで治療できますので、対象となる年代になったら、必ずがん検診を受診しましょう。

乳がん

毎年10万人以上が罹患し、40歳以降で特に発症しやすくなります。若いうちからセルフチェックを行い、40歳以降は2年に1回は検査を受けましょう。

子宮頸がん

20歳代後半から罹患者が増加し、出産・子育て世代で亡くなる人も多いがんです。20歳代から注意が必要です。2年に1回は検査を受けましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

PMS (月経前症候群) と生理痛

女性特有のカラダや健康の悩みについて、専門医がお答えします。
パートナーや周囲の方々も、身近な女性がこのような悩みを抱えていたら、さりげないサポートで寄り添えるとよいですね。

Q2

つらい生理痛……
どうすれば軽減できる？

生理中は、痛み止めの薬を飲み、下腹部を温めること、そして普段から定期的に運動する(ヨガ、ストレッチ、有酸素運動)など、セルフケアを心掛けましょう。痛み止めは非ステロイド性抗炎症薬(ロキソプロフェンやイブプロフェンなど)が効果的です。痛みがひどくなってからでは効きにくいので、生理が始まったら飲み始めるのがお勧めです。

生理痛がひどい方は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。PMSと同様、生理痛も症状の個人差が大きいものです。つらい場合はためらわずに婦人科に相談してください。両方ともピルなどのホルモン薬や漢方薬で症状が楽になることが多いです。

Q1

生理前に気分が沈んだり、怒りっぽくなるのは変？

「PMS(月経前症候群)」とは、生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心や体の不調のこと。女性にはよくある症状で、決しておかしなことではありません。

個人差が大きいですが、PMSは女性の70～80%に何らかの症状があるといわれています。原因は生理直前の女性ホルモンの急激な減少に伴って、心を安定させる作用のあるセロトニンやGABAなどの脳内物質の働きも低下するため。「イライラはホルモンのせい」と割り切ることも大事かもしれませぬ。

Q3

痛み止めやピルに頼るのはダメって本当？

いいえ、ダメではありません。痛み止めは副作用を心配する方もいますが、用法・用量を守って1カ月のうち数日間飲むだけなら、心配ないことが多いです。ピルも長期間飲むと「不妊になる」「太る」などと心配する方もいますが、そのような副作用はありませんので、安心してください。PMSも生理痛も薬を上手に使えば、つらい痛みや症状を抑え、心身ともに穏やかに、快適に過ごせます。

男性や周囲の方にも
気付けてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる？

PMSも生理痛も症状がつらいのに我慢している女性が多いのが現実です。話を聞いてもらいたい様子を感じたり相談されたりしたら、「あなたのつらさを理解したい」という姿勢で話を聞きましょう。自分の経験やアドバイスはいったん心に置いて。まずはその女性の話を傾聴することが何よりの薬になることが多いのです。



子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいので、誤解や偏見もあるようです。正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q2 子宮頸がんは予防できる？
ワクチンについても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に発見できます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費(無料)で受けられます。

Q1 「子宮頸がん」とは
どのようながんですか？

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成(前がん病変)」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q3 子宮頸がんを
発症してしまったら？

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術(子宮の入り口を円錐状に切除する手術)で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

男性や周囲の方にも 気付いてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持ちたり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



Q2 乳がんの治療法は？
乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法(ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬)」を組み合わせで行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3 乳がんを
早期発見するには？

乳がんはステージIの5年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えのときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は2年に1回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとて大切です。

乳がん

「乳がん」は、日本人女性の9人に1人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。

Q1 乳がんの原因は？
遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

職場に乳がんの方がいたら どのような配慮ができる?

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとういでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとういと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることに繋がります。



令和6年度 PepUp スケジュール

Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

健康づくりでご褒美ポイント
「チャレンジ・ウォーキング」



4月から6月開催。
3か月で70万歩達成者は**1300ポイント**がもらえます。
PepUpでの参加のみの特典
50万歩以上70万歩未満者にも**300ポイント**がもらえます。



10月から12月開催。
3か月で70万歩達成者は**1300ポイント**がもらえます。
PepUpでの参加のみの特典
50万歩以上70万歩未満者にも**300ポイント**がもらえます。

続けてわかる 記録してわかる
「やることチャレンジ」



9月開催。
毎日やることをクリックするだけの取り組みやすさを重視した健康チャレンジです。
達成者は**300ポイント**がもらえます。

毎日測って 自分を把握
「体重測定チャレンジ」



12月15日から1月14日まで開催。
日々の体重を記録するだけの簡単なチャレンジイベントです。
年末・年始にかけて飲食の機会が増え、体重が増えてしまうことが想定されます。
期間中21日以上体重を記録すると、**300ポイント**がもらえます。

何度でもトライOK
「健康クイズチャレンジ」



3月開催。
生活習慣病や健康に関する知識について理解を深めることを目的としたクイズです。
1カテゴリー5問全部を正解すると毎に **10ポイント**。全カテゴリー(6カテゴリー)正解すると、**ボーナスで 40ポイント**。
全問正解で合計**100ポイント**がもらえます。

しばいぬと自分のペースで歩こう
「ふれんどウォーク」

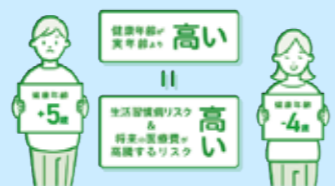


毎日開催。
1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。
5000歩で**1ポイント**、8000歩で**2ポイント**、10000歩で**3ポイント**がもらえます。

他にも健康づくりをサポートする機能が充実

- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・ワクチン接種記録
- ・日々の記録
- ・健康レシピなど

カラダ年齢がわかる
「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

インフルエンザ予防接種
補助金申請



10月から3月末日の期間で申請。
領収書の写真を添付して、簡単に申請できます。

PepUp.

あなたの健康を楽しく、しっかりとサポート



令和7年3月末日までに登録すると

800 Pepポイント たまる！

ポイントは好きな商品に交換！

amazon gift card

R POINT ポイント



※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

ご登録方法

「初回登録案内通知」記載の本人確認用コードと登録方法をご覧ください、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。



アプリがおすすめ！

▼アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方



Androidの方



「初回登録案内通知」を紛失してしまった等、お問い合わせ先はこちら

初回登録案内通知の再発行、その他お問い合わせは、お電話にてご連絡ください。
お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証、または、資格確認書など「記号・番号」が分かる書類をご用意ください。

TEL : 06-6941-4635

西日本パッケージング健康保険組合

令和6年12月に保険証新規発行の廃止

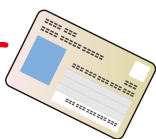


医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証の新規発行が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では
カードリーダーで
受け付けを行います。

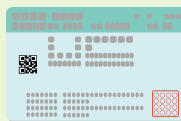
● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

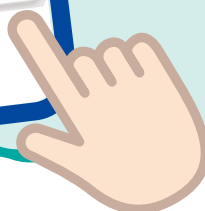
マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証情報の確認」の
バナーをタップ



資格情報のお知らせを送付いたします

◆現行の保険証は廃止されます

令和6年12月2日より、健康保険証の新規発行が廃止となり、保険証を利用登録したマイナンバーカード(マイナ保険証)に引きつがれます。(発行済みの保険証は、引き続き令和7年12月1日まで使用できます。)

これに伴い、令和6年10月から(10月12日時点で加入者)(10月28日発送)健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、事業所様へ、被保険者(従業員ご本人)と被扶養者(ご家族)分を送付させていただきます。事業主様、事業所担当者様には、お手数をおかけしまして誠に申し訳ありませんが、「お知らせ」を被保険者様への配布にご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

「資格情報のお知らせ」送付の目的は？

国の方針に基づき、マイナンバーの総点検を経て加入者の情報が正確に登録されていることをご本人にお伝えすることにより、全ての方に安心してマイナ保険証を利用いただくことを目的として送付します。この通知は1度限り行います。

健康保険組合の財政に大きく影響します

被扶養者資格・再確認(認定状況等)のお願い

この調査は、被扶養者の適正な認定や被扶養者数を正しく把握することを目的として、毎年度実施しています。

被扶養者の人数は、高齢者医療制度への納付金(金額)に大きく関わっており、健康保険組合の財政にも大きな影響を与えます。

皆様方におかれましては、ご多忙中に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、当健康保険組合の財政状況の改善や健全化のためにも、ご協力をお願いいたします。

また、マイナンバーを利用し、課税・非課税証明書を当健康保険組合が取得することにつきましても、ご理解いただきますようお願いいたします。

健康保険被扶養者調書は令和6年9月下旬以降に事業所を通じて配付させていただきます。

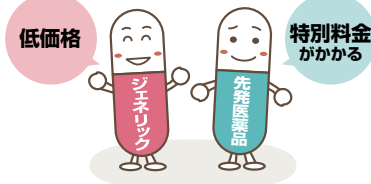
提出期限は

令和6年10月31日です。

令和6年
10月から

先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。



特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1~3割の患者負担とは別に特別料金として支払うこととなります。

- ※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。
- ※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。
- ※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。
- ※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)はこれまでと変わりません。

先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合



後発医薬品



先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合





第41回

チャレンジ・ウォーキング



目標歩数 3か月で70万歩

実施期間 令和6年10月1日～令和6年12月31日

参加資格 令和6年10月1日時点での被保険者および20歳以上の被扶養者(期間中に資格喪失された場合は参加資格がなくなります)

チャレンジ・ウォーキングが
スマホからもご参加いただけるようになりました!



らくらく☆スマホで参加

70万歩以上で1000ポイント Get

1 PepUpアプリ版をダウンロード

Android



iPhone



2 アプリから、チャレンジ・ウォーキングにエントリー

△エントリーを必ず行ってください!



3 日々の歩数を手入力 またはアプリとスマホの歩数計を連携させて自動入力

△アプリは日々起動してください。しばらく起動しなかった場合、歩数が反映されない場合があります



4 期日とともに自動終了(1/17まで歩数入力可能)

コツコツ!スコアカードで参加

70万歩以上で商品券プレゼント

1 参加申込書を記入し、事業所に提出

チャレンジ・ウォーキング
参加申込書

2 日々の歩数をスコアカードに記載



3 3か月間の歩数を集計

4 スコアカードを事業所に提出(1/17必着)

第40回結果

PepUp達成者
70万歩以上：475名
50万歩から70万歩未満：60名
スコアカード達成者(70万歩以上)：172名
参加事業所数：67事業所



感染症対策は万全に

- 空いた時間・場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する
- すれ違う時は距離をとる

第41回 チャレンジ・ウォーキングスコアカード

令和6年

10月

目標

歩

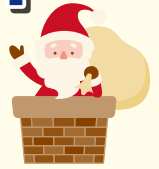
1日(火)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(木)	歩
2日(水)		歩	18日(金)	歩
3日(木)		歩	19日(土)	歩
4日(金)		歩	20日(日)	歩
5日(土)		歩	21日(月)	歩
6日(日)		歩	22日(火)	歩
7日(月)		歩	23日(水)	歩
8日(火)		歩	24日(木)	歩
9日(水)		歩	25日(金)	歩
10日(木)		歩	26日(土)	歩
11日(金)		歩	27日(日)	歩
12日(土)		歩	28日(月)	歩
13日(日)		歩	29日(火)	歩
14日(月)	スポーツの日	歩	30日(水)	歩
15日(火)		歩	31日(木)	歩
16日(水)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

11月



1日(金)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(日)	歩
2日(土)		歩	18日(月)	歩
3日(日)	文化の日	歩	19日(火)	歩
4日(月)	振替休日	歩	20日(水)	歩
5日(火)		歩	21日(木)	歩
6日(水)		歩	22日(金)	歩
7日(木)		歩	23日(土)	歩
8日(金)		歩	24日(日)	歩
9日(土)		歩	25日(月)	歩
10日(日)		歩	26日(火)	歩
11日(月)		歩	27日(水)	歩
12日(火)		歩	28日(木)	歩
13日(水)		歩	29日(金)	歩
14日(木)		歩	30日(土)	歩
15日(金)		歩		
16日(土)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	

12月



1日(日)	1日の歩数 今日の歩数	歩	17日(火)	歩
2日(月)		歩	18日(水)	歩
3日(火)		歩	19日(木)	歩
4日(水)		歩	20日(金)	歩
5日(木)		歩	21日(土)	歩
6日(金)		歩	22日(日)	歩
7日(土)		歩	23日(月)	歩
8日(日)		歩	24日(火)	歩
9日(月)		歩	25日(水)	歩
10日(火)		歩	26日(木)	歩
11日(水)		歩	27日(金)	歩
12日(木)		歩	28日(土)	歩
13日(金)		歩	29日(日)	歩
14日(土)		歩	30日(月)	歩
15日(日)		歩	31日(火)	歩
16日(月)		歩		
体重増減			kg	
今月の歩数			歩	



キリトリ線

事業所名

所属

保険証

記号

番号

氏名

年齢

歳

○本人
○家族

ひと言

3ヵ月後体重増減

kg

総歩数

歩

※ご記入いただいた個人情報は、本事業以外に使用することはありません。