

ShinMaywa

健保ニュース

NO.115 2024年9月

CONTENTS

令和5年度決算および事業報告

マイナ保険証の登録はお早めに!

脱・“鉄欠乏”宣言!

ジェネリック医薬品について

ウォーキングキャンペーンのご案内



秋

ご家族みなでお読みください。

令和5年度

決算および事業報告

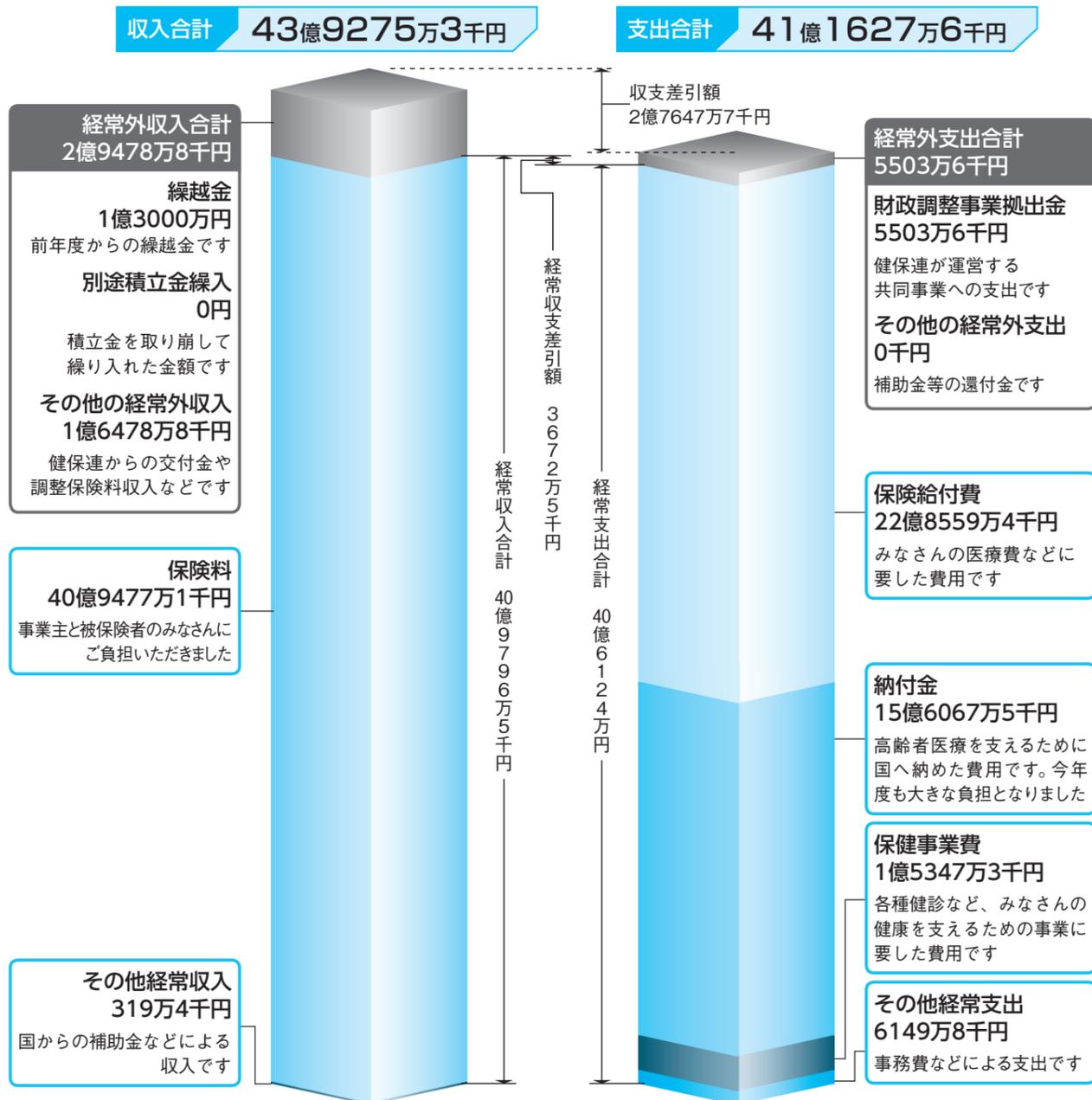
一般勘定

収入面では、保険料率は前年度と同じ9.8%で、保険料は前年度に比べ2.0%増加しました。

支出面では、保険給付費は前年度に比べ8.2%増加、高齢者医療制度への納付金は8.9%増加となり、保険料収入に占める割合は保険給付費55.8%、納付金38.1%となりました。

これらの結果、収支差引額は2億7647万7千円となり、健保組合の実質的な財政状況を示す経常収支差引額では3672万5千円の黒字決算となりました。

一般勘定収支状況



当健康保険組合の令和5年度決算および事業報告が、組合会で可決・承認されました。

介護勘定

● 決算概要表 (単位:千円)

介護保険は、介護が必要となったときに安心して生活できるよう社会全体で支える制度です。

収入科目	決算額	支出科目	決算額
介護保険収入	529,710	介護納付金	526,600
繰越金	36,000	介護保険料還付金	0
繰入金	0	合計	526,600
国庫補助金受入	0	収支差引額	39,110
合計	565,710		

令和5年度保健事業実施状況

区分	主な実施事項	実施時期	対象人員
保健指導宣伝	1. 健保ニュースの発行	4月・9月	全被保険者
	2. 健康者表彰	3月	376人
	3. 健康情報誌の配布	毎月	各事業所
	4. 健康管理冊子の配布	随時	人間ドック初受診者 新規資格取得者
	5. 第一子出産家庭に育児書の配布	随時	38家族
	6. 健康レポート	11月	659人
	7. 重症化予防分析	11月	特定健康診査受診者
	8. 特定保健指導	9月～	動機付け支援 22人 積極的支援 23人
疾病予防	1. 胃健診	随時	282人
	2. 人間ドック	随時	3,765人
	3. 血液検査 (検査料補助)	随時	1,167人
	4. 歯科健診	随時	1,662人
	5. インフルエンザ予防接種 (補助)	4月～2月	3,153人
	6. 特定健康診査	随時	4,475人
体育奨励	1. ウォーキングキャンペーン	10月～12月	全被保険者に推奨 完歩者 333人 努力者 109人

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証^{*}を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

^{*}マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当健保組合の全加入者

送付時期 2024年10月までに一斉送付
^{*}新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
 ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法 ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
 ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
^{*}マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者 ・マイナンバーカードを取得していない方
 ・健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次頁をご確認ください。

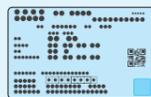
【受付方法】

- ① カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う
^{*}カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。
- ③ 各種情報提供の同意選択をする

▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

● スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!

こんな方にオススメ 自宅や外出先で、場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」のインストールが必要となります。



iOS版アプリ Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

● 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録してすぐに使えますよ!

こんな方にオススメ 登録後、その場で健康保険証として利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



● セブン銀行ATMで登録する

近くのコンビニなら行けるわ!

こんな方にオススメ ・マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
 ・スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

データに基づくより良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きがより簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
^{*}保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

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健康保険証利用について（厚生労働省）



歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。

1 最近、歯を磨くといつも出血するわ
大丈夫だろ～
やさしく磨いてるのに…
どうしてかしら…
しゅっけつ!?

2 その出血
歯周病 かも!
放置していると歯周病菌が歯を支える組織だけでなく、全身の組織にも悪さをするよ!
え～っ!!
全身にも!?

3 歯周病との関連がわかっている病気は「動脈硬化」とそれによる「狭心症・心筋梗塞」、「糖尿病」などだよ
● 動脈硬化 ● 狭心症・心筋梗塞 ● 糖尿病
血管壁にコブができて血管が詰まりやすくなる状態
心臓の血管が狭くなったり詰まる病気で、命にかかわることも
血糖値が高く、神経や目、腎臓に合併症が起こる病気

4 ていねいな歯磨きと定期的な歯科検診で歯周病を予防・改善しよう!
はーい!!!

歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する ● よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をする
- 規則正しく食事をする ● ストレスを軽減する

歯周病の症状

- 脳梗塞 ● 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

その貧血、放置はキケン?!

脱・「鉄欠乏」宣言!

ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがち。現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「鉄欠乏性貧血」についてご紹介します。



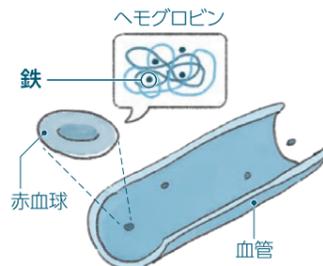
鉄欠乏性貧血とは?

月経のある20～40代の女性では、約20%が鉄欠乏性貧血だといわれています。体内の鉄分が不足している状態で、右記のような症状がみられるうえ、妊婦が貧血の場合は、低体重児の出産や死産のリスクが増えるという研究結果もあります。

鉄欠乏性貧血の症状例

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・動悸
- ・息切れ
- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・集中力の低下
- ・手足の爪の変形

鉄欠乏性貧血のメカニズム



酸素を全身に送り届ける働きをしているのが、血液中のヘモグロビンです。鉄分によって構成されているため、体内の鉄分不足と同時にヘモグロビン量も減り、体内に十分に酸素が行き渡らなくなってしまいます。

鉄欠乏性貧血のリスク要因

- ・月経がある
- ・妊娠中
- ・授乳中
- ・ダイエットをしている(偏食・節食)
- ・朝食を食べない

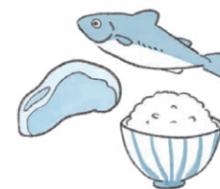
“ 日常的にこつこつと食生活で鉄分不足解消 ”

とくに月経のある女性は、鉄分不足に悩まされがち。ちょっとした不調を放置せず、対策として、日ごろから食生活をしっかりと意識しましょう。

今日からトライ! ~予防と対策~

鉄分・たんぱく質を意識した食事を

肉や魚などに含まれる鉄分は、野菜や海藻などに含まれる鉄分よりも吸収率が高くなります。また、ヘモグロビンの材料にはたんぱく質も含まれるため、たんぱく質のもとになる必須アミノ酸を含む米飯は、麺類やパンよりもおすすめです。



飲み物でも手軽に鉄分を補充!

鉄分の含有量を通常より増やした飲み物が多く市販されているため、食事以外でも手軽に鉄分を補充できます。逆に、鉄分の吸収を阻害するタンニンが多く含まれている緑茶やコーヒーなどの飲み物には、注意が必要です。





今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ!



それは助かるわね!
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、
研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



お薬代節約できるジェネリック

令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品[※]を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額(3割)	
		令和6年9月まで	令和6年10月から
先発医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネリック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて! ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響(ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど)を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証[※]やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

ジェネリック医薬品への切り替えは もはや常識です!!

当健康保険組合では、ジェネリック医薬品への切り替えを促進するため、毎年通知効果が見込まれるみなさまを対象に、「ジェネリック通知」を行っています。通知させていただいた方だけを見ても、4カ月間で大きな医療費削減効果が上がっています。これからも、家計に優しいジェネリック医薬品の積極的な利用をよろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品切り替えによる医療費削減効果

(ジェネリック通知対象者分のみ・金額ベース)

	① 使用率上昇ベース	② 単価差ベース
切り替え率 (切り替え者÷対象者)	45.5%	9.4%
切り替え効果金額	3,241,630円	1,061,720円
通知1通当たり効果金額	約2,686円	約880円

①使用率上昇ベースとは、個人ごとのジェネリック医薬品使用率(金額ベース)が上昇した方を切り替えとみなし、効果金額は使用率の上昇割合から算出したものです。

②単価差ベースとは、先発医薬品が同等のジェネリック医薬品に切り替わったことが確認できる場合のみ切り替えとみなし、効果金額は切り替えとなった先発医薬品とジェネリック医薬品の単価差から算出したものです。

ジェネリック医薬品平均使用率

(厚生労働省情報より、数量ベース)

	令和5年1月~4月	令和6年1月~4月
全体	82.9%	84.7% (+1.8ポイント)
通知対象者のみ	70.9%	76.7% (+5.8ポイント)

「ジェネリック通知」とは?

下表のフローにて、効果が見込まれる被保険者のみなさまに毎年発送しているものです。令和5年12月には、1,207通の通知を発行しました。

ジェネリック通知実施フロー

	通知年						翌年(評価年)						
	1月	2月	3月	4月	5月~11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
通知対象期間													
通知発行						通知発行							
効果分析対象期間									効果分析対象期間				
効果分析													効果分析

比較

同時期(1月~4月)における使用率、薬剤使用状況を比較して効果を測定します。

ウォーキング キャンペーンのご案内



10月は、健保連および健康保険組合が定めた健康強調月間です。
これは、健康で明るい職場と家庭を作り上げることを目的に、毎年実施しているものです。
手軽に行えるウォーキングは、生活習慣病の予防や改善だけでなく、ストレス解消も期待できます。
心身の健康のため、1日1万歩、72日間のウォーキングキャンペーンにご参加ください。

ウォーキングキャンペーン実施要領

実施期間	令和6年10月1日～12月11日の72日間
対象者	被保険者
実施方法	①1日1万歩以上、上記72日間で72万歩を歩いてください。 ②1日（起床から就寝まで）の歩数をお手持ちの歩数計でカウントして『ウォーキングMEMO』に記入してください（自己申告制）。
表彰	①期間内に72万歩を達成された方には完歩賞を、54万歩を達成された方には努力賞を贈呈します。 ②該当者は、記録表を12月20日までに事業所の総務担当へ提出してください。

ココロを守る
生活習慣

監修 ● 公認心理師 上野 幹子

運動する習慣をつけて 心を強くする



運動する習慣がある人は、そうでない人に比べてうつ病になりにくいことがあきらかになっています。
この機会に運動する習慣をつけて心を強くしましょう。

運動はストレスと反対の作用を脳に与える

うつ病は心の病気といわれますが、実際はストレスによって脳機能に変調が起こっている状態です。

そのメカニズムは解明されていませんが、過度のストレスによって、精神を安定させる脳内神経伝達物質のセロトニンや、脳の神経細胞を増やす神経栄養因子が減少したり、感情のコントロールに関係する脳の海馬が委縮すると考えられています。

適度な運動にはこうしたメカニズムと反対の作用、つまりセロトニンや神経栄養因子を増やしたり、海馬の萎縮を抑える作用があります。また、運動にはストレスそのものを減らす効果などもあり、運動を習慣にすることでうつ病になりにくい心を作ることに役立ちます。



運動を習慣にすると
相乗効果で心が強くなる

自分が心地よいと感じる運動を見つけて、続けてみよう

どんな運動をどれくらいすればよいかは解明されていませんが、さまざまな運動でうつ病を防ぐ効果が認められています。自分が心地よいと感じる運動をいくつか見つけて、スキマ時間や休日などに取り入れてみましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は手軽にできて効果的。セロトニンの分泌も促すとされている。

筋トレ

気持ちを前向きにさせる。有酸素運動と組み合わせると、より効果が期待できる。

ストレッチやヨガ

心身のリラックス効果が高い。ストレッチは寝る前に行うと睡眠の質を上げることにつながる。

スポーツやダンス、太極拳など

一緒に取り組む仲間がいると続けやすく、うつ対策の効果も高い。



疲れるほど行わず、「スッキリした！」と思えるくらいでOK。軽い運動でもよいので継続することが大切。

健保組合のホームページをリニューアルしました

当健保組合では、保険給付や保健事業の詳細内容、各種手続きの方法に加え、最新ニュースなどをお知らせするツールとしてホームページを開設しておりますが、このたびリニューアルを行いました。

被保険者・被扶養者のみなさまのお役に立つ情報を、今まで以上にお伝えしてまいります。ぜひご活用ください。

<https://www.shinmaywa-kenpo.or.jp/>



カテゴリで分類することで、
情報が探しやすくなっています

文字の大きさだけを
調整できる機能もあります

健保組合からの
最新情報や、大切な
お知らせが掲載
されます

健診やウォーキング
などのコンテンツへ、
直接遷移すること
ができます

ミニコンテンツ
では、医療費の
節約術などを紹介
しています

ライフシーンに
応じて分類する
ことで、知りたい
情報に素早くたど
り着くことが
できます



スマートフォンにも対応していますので、いつでもどこでも、
見ることができます

