

# 健やかライフ

2024. 4  
No.201



ホームページをご利用ください

<http://www.st-kenpo.or.jp>



スマートフォンにも対応し、大変見やすくなっています。  
ぜひアクセスしてください。

本誌がホームページ上でダウンロードできます

## CONTENTS

- P2～4 ▶ 令和6年度 保険料率・事業計画・予算のお知らせ
- P5 ▶ 健康的な生活リズムを作るモーニングルーティン
- P6～7 ▶ 医療機関の受診はマイナ保険証で
- P8 ▶ 事業所との個人データの共同利用について

令和6年度

# 保険料率・事業計画・予算のお知らせ

令和6年2月13日(火)の第112回組合会におきまして、当健保組合の令和6年度の保険料率・事業計画・予算が可決、承認されました。

その概要をお知らせします。

## 健康保険料率及び介護保険料率

当健保組合の財政を検証いたしましたところ、医療費は増加傾向にありますが、皆様のご協力により、当面安定した運営が見込まれます。

この状況を踏まえ、健康保険料率・介護保険料率ともに現行の料率を据え置くことになりました。

### ●令和6年度保険料率

区分		保険料率(千分率)
健康保険	一般保険料	96.7
	調整保険料	1.3
	合計	98.0 (変更なし)
介護保険 (40歳以上65歳未満の被保険者)		17.2 (変更なし)

【適用年月日】・令和6年3月1日(令和6年3月分保険料から)※4月支払給与から控除  
・任意継続被保険者は令和6年4月分から適用となります。

## 事業計画

令和6年度も引き続き、業界で働く皆様とご家族の健康をサポートするため、健康診断の実施、医療機関への受診勧奨による疾病の重症化予防等に積極的に取り組んでまいります。

皆様におかれましても、当健保組合の各種保健事業をご活用いただき、ご自身の健康維持・増進に取り組んでください。

重点事業

1

### 健康診断の実施

加入員の皆様をご自身の身体の状態を確認したり、病気の早期発見、早期治療を目的に健康診断事業を実施しています。

自覚症状のない病気を早期に発見できることもありますので、ご自身の身体の状態を確認するため、健康診断を一年に一度は必ず受診してください。

→【申込方法等の詳細は本誌『健やかライフ』4月号別冊『健康診断・保健指導ガイド』に掲載】

## 重点事業

# 2

## 特定保健指導の実施



将来の生活習慣病を防ぐため、生活習慣を見直すためのアドバイスが受けられる特定保健指導事業を実施しています。

健康診断の結果、生活習慣を見直すための保健指導が必要と判断された場合には、当健保組合よりご案内をしますので、ご自身の健康保持のため、必ず保健指導を受けてください。

→【詳細は本誌『健やかライフ』4月号別冊『健康診断・保健指導ガイド』に掲載】

## 重点事業

# 3

## 受診勧奨通知の実施



健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判断されながら、その後、医療機関を受診していない方のうち、特に早急に医療機関の受診が必要な方に対して、医療機関への受診を促す通知をご自宅に送付しています。

未受診のまま放置すれば、病気が進行し、重症化する恐れがあります。健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判断された場合には、必ず医療機関で受診してください。

### 事業所への 情報提供

通知後も受診が確認できない場合、被保険者については、労働安全衛生法に規定する定期健康診断の検査結果について事業所に情報提供し、事業所と共同して重症化予防に取り組んでいきます。



## 令和6年度に実施するその他の保健事業



### 疾病予防・健康管理

インフルエンザ予防接種の費用補助	10月～1月	『健やかライフ』令和6年8月号	
医療費のお知らせ	1・3月		
後発医薬品促進通知	6・9・1・3月		
事業所用救急薬品の配付	12月		
被扶養者への健康診断の受診促進	6・11月		
救急薬品の斡旋	6月～9月 11月～3月	『健やかライフ』令和6年6月・11月号	
電話健康相談	通年	別冊『保養施設ガイド』	19ページ、本誌折込チラシ
育児書の配付			19ページ

### 心身の保養・体力づくり

直営保養所「熱海 薫風荘」の開設	通年	別冊『保養施設ガイド』	2～4ページ	
契約保養所の利用補助			5～16ページ	
東京ディズニーリゾート® の利用補助			18ページ	
プールの利用補助	7・8月	『健やかライフ』令和6年6月号		
マス釣り大会の実施	10月	『健やかライフ』令和6年8月号		
スキーリフトの利用補助	12月～3月	『健やかライフ』令和6年11月号		

# 予算

当健保組合の令和6年度予算の主な内容は次のとおりです。

## 一般勘定予算

予算総額 **164億3,814万5千円**

### 収入



保険料収入 153億7,296万4千円

皆様や事業主から納めていただく保険料は組合運営の大切な財源です。

準備金繰入 6億6,970万6千円

収入不足を補うため、準備金から繰り入れます。

調整保険料収入、財政調整事業交付金など 3億9,547万5千円

### 支出



保健事業費 10億9,176万7千円

人間ドックなどの各種健診事業や、宿泊施設を利用した際の補助金事業などの費用です。



保険給付費 96億908万6千円

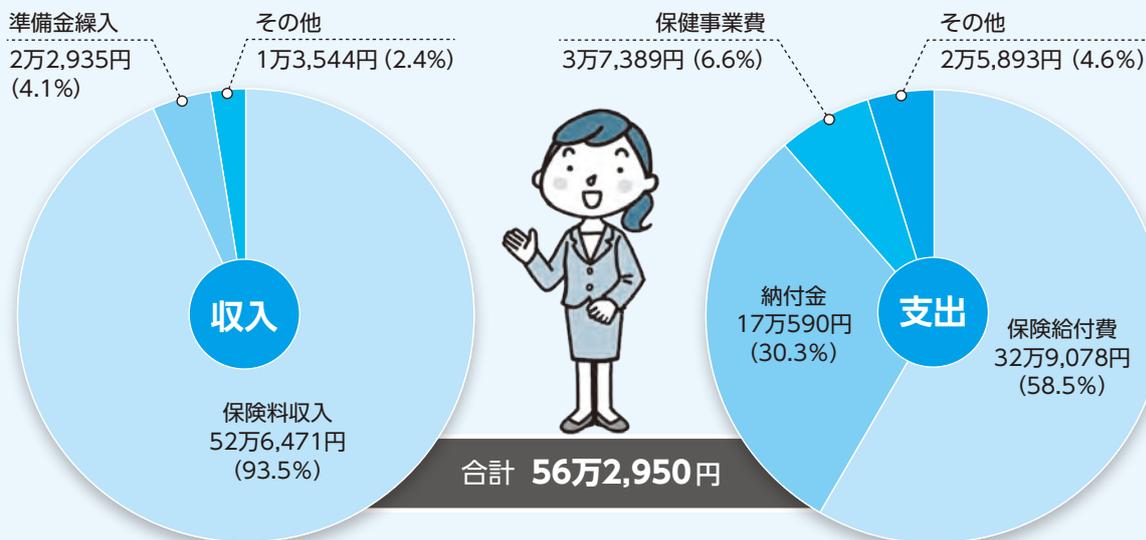
皆様が病気やけがをしたときの、医療費や各種給付費の費用です。

納付金 49億8,121万5千円

国へ納付する後期高齢者支援金、前期高齢者納付金等の費用です。

財政調整事業拠出金、事務費、予備費など 7億5,607万7千円

## 一般勘定 被保険者1人当たりで予算を見てみると



※ 100%にするために、パーセントを調整している箇所があります。

## 介護勘定予算

介護勘定予算は  
総額 **18億3,924万3千円**に  
決定されました。



### 収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	1,780,571
繰入金	58,670
雑収入等	2
合計	1,839,243

### 支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	1,824,543
介護保険料還付金	700
予備費	14,000
合計	1,839,243

# 健康的な生活リズムを作る モーニングルーティン

モーニングルーティンとは、朝の習慣のこと。天候が不安定なときや環境に変化があるときも、朝時間に自分に合ったリズムを作れば、心も体も健康に過ごすことができます。



## 朝の習慣で自律神経のリズムを整える

朝は、交感神経が活発になり始める時間帯です。決まった時間に起き、決まったモーニングルーティンで1日をスタートすることで、自律神経のリズムが整います。心身のコンディションがよくなり、仕事や勉強の効率もアップします。

## モーニングルーティンにはどんなことをすればいいの？

おすすめ習慣をご紹介します。Youtube などでも名人やアスリートのモーニングルーティンを参考にしてみてください。

**Check**

**こんな人はモーニングルーティンを始めてみましょう！**  
(ひとつでもあれば始めましょう)

- 朝、起きるのがつらい。
- 起きる時間がバラバラ。
- 朝食を食べないことがある。
- リモートワークが多い。
- 睡眠が十分でない。
- 普段、体をあまり動かさない。
- 便秘しがち。
- 午前中は、体も頭もなんとなくスッキリしない。
- 最近、仕事や勉強の効率が悪い。
- 夕方になると疲れやすい。
- 自分だけの時間がなかなか持てない。

### ● 目覚めの水を飲む

寝ているときに汗や呼吸で500ml以上の水分を失います。まずはコップ1杯の水を飲むこと。腸も刺激で働くようになります。白湯もおすすめ。



### ● 日の光を浴びる

体内時計をリセットするために、起きたら窓のカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

### ● 朝の散歩

筋肉を適度に動かすことで、副交感神経から交感神経へのスイッチがスムーズになり、代謝も上がります。起きてから1時間以内の15～30分の散歩は、セロトニンを活性化させ、夜の睡眠の質向上にもつながります。



### ● 朝ヨガ

自然の持つエネルギーのことをプラナといい、朝のプラナは1日のうちで最も大きな力を持ちます。プラナを体に取り入れるのに適したポーズは、アンテナのポーズ。息を吸って、吐きながら腕を外側に大きく開き、胸を広げ、頭を後ろのほうにぶら下げていきます。



### ● いつもの朝食

コーヒー、果物、ヨーグルト、パン、ごはん、味噌汁、納豆など、自分に合った健康的な朝食を食べれば、元気な1日が始まるスイッチになります。



### ● 1分間しっかり呼吸する

呼吸を意識する時間をとりましょう。「息が浅くなってきたからストレスを感じているな」など、自分の状態に早めに気がつき、リカバリーできるようにします。



### ● To Do リストを作る

これをしよう、あれをしなくては…と考えていると、何が大事なかわからなくなります。急いですべきこと、時間をかけたい大事なことを整理して書き出してみましょう。



### ● ビューティケア

夜は疲れてスキンケアができない人は、朝にマッサージやパックなどお肌の手入れを。男女問わず朝のスキンケア習慣で、清潔感のある肌をスッキリキープできます。



# 健康保険証は2024年12月2日に廃止

# マイナ 保険証

始まっています!

## 医療機関の受診は マイナ保険証で



※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの（手続き方法は右ページ）

### 今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット

## 1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。  
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります  
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット

## 2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば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。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかるといわれました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの? メリット編】





## なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを置いて本人確認



直近の資格情報を確認。オンラインでデータが取得できて、事務作業が効率化できました

とっても簡単♪



## 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画▶【どうやって使うの？ 実践編】



## 手続きは簡単！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ための手続きは？

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」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

### 保険証利用の登録はここでできます。

スマホで簡単！



<正式版>

マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



受診時に簡単にできます！

医療機関窓口のカードリーダー

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる！簡単申込み編】



セブン銀行ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！



市区町村の窓口



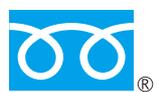
マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト▶



## 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



# 事業所との個人データの共同利用について

当健保組合では、被保険者の皆様の健康増進のため、事業所と個人データを共同利用しております。当健保組合ホームページ等でもお知らせしておりますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 共同利用の概要

個人情報保護法では、健康診断等の個人データは、あらかじめ本人の同意なく第三者に提供してはならないとされておりますが、同法第27条第5項第3号において、特定の者との間で共同して利用される個人データについては、個人データを共同で利用すること等（詳細は下記1～4参照）について、あらかじめ本人に通知し、または本人が容易に知り

える状態に置いているときは、当該個人データの提供を受ける者は第三者に該当せず、個人情報取扱事業者は、本人の同意がなくても、個人データを提供することができるかとされています。

当健保組合では、健康診断結果等を事業所へ情報提供するため、健康診断結果等の個人データを事業所と「共同利用」させていただいております。

## 1 共同利用する個人データの項目

被保険者の氏名、生年月日、年齢、性別、被保険者証記号番号、健診機関名、健診区分、健診日、健診結果及び数値・判定（労働安全衛生法に規定する定期健康診断の範囲）、特定健康診査の受診状況、特定保健指導対象者の氏名、該当する特定保健指導コース及び実施状況、健康診断後に治療又は精密検査が必要と判断された方で、医療機関での受診が確認できない方の氏名及び該当する検査結果（労働安全衛生法に規定する定期健康診断の範囲）。

## 2 共同利用者の範囲

健康診断受診者、特定保健指導対象者及び受診勧奨対象者が勤務する測量地質健康保険組合加入事業所と測量地質健康保険組合。

## 3 共同利用目的

- ・事業所としては労働者の健康管理のため。
- ・測量地質健康保険組合としては被保険者の健康増進のため。
- ・事業所と測量地質健康保険組合が協力して保健指導及び重病化予防を進めるため。

## 4 共同利用に係る個人データの管理責任者

測量地質健康保険組合個人情報取扱責任者。

※共同利用を希望されない場合 測量地質健康保険組合 総務部施設課までお申し出ください。

### 知っておきたい特定保健指導のコト

#### 特定保健指導の2024年度からの変更点

\* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象です。

- **腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）**  
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<sup>※</sup>）を達成した場合には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。

### 組合の現況

（令和6年2月末現在）

事業所数	524社
被保険者数	29,271人
被扶養者数	19,347人
平均標準報酬月額	376,866円

表紙題字は内藤理事長 揮毫