

# すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 106 2024.9

## CONTENTS 2023年度決算号

2023年度 決算のお知らせ	2
マイナ保険証の登録はお早めに!	4
健保組合からのお知らせ	6
婦人科検診のススメ 子宮頸がん	7
薬いくつ使っていますか?	8
デスクワーカーのながらトレ 姿勢の悪さを解消	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください

<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

スマホはコチラから



# 2023年度 決算のお知らせ

# 経常収支は5,746万円 の赤字決算

2023年度収支決算が、7月11日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 決算の概要

2023年度予算は、経常収支では2億7,700万円の赤字を見込んでいました。

これに対し決算では、医療費等に充てられる保険給付費や保健事業費が予算を下回ったことなどから、最終的な経常収支は5,746万円の赤字となり、2011年度以来の赤字決算となりました。(グラフ1)

## 今後の見通し

2024年度予算では、3億8,000万円の赤字が見込まれています。(グラフ1)赤字の主な要因は、保険料収入の減収と保険給付費の増加にあります。保険給付費は、高齢化の進展や医療技術の高度化などにより、今後も増加傾向が続く見込みです。(グラフ2)

高齢者医療制度への拠出金については、前期高齢者納付金の精算による一時的な還付により減少するものの、拠出金全体の負担額は保険料収入の約半分(47.6%)を占めており、高い水準での負担が継続しています。2025年度以降は、団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者になることから、拠出金のさらなる負担増が懸念されており、予断を許さない状況です。(グラフ3)

2024年6月に「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」が成立し、2026年度から所得に応じて、子ども・子育て支援金が徴収されることとなります。さらに政府は、正常分娩の保険適用導入も検討しており、今後の動向を注視していく必要があります。

## 保健事業のご活用と適正受診を

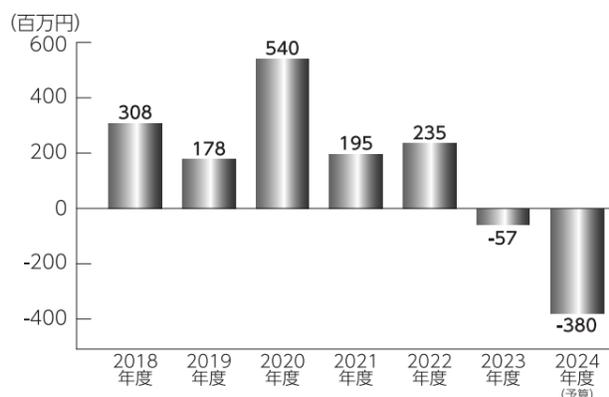
安定した組合運営を継続していくには、みなさん一人ひとりが健康の保持・増進と健康管理に努めていただくことが重要です。そのために当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てください。また、適正な受診を心がけていただき、医療費の節減にご協力をお願いします。

- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう
- 重複受診をやめましょう
- やむを得ない場合を除き、時間外受診をやめましょう

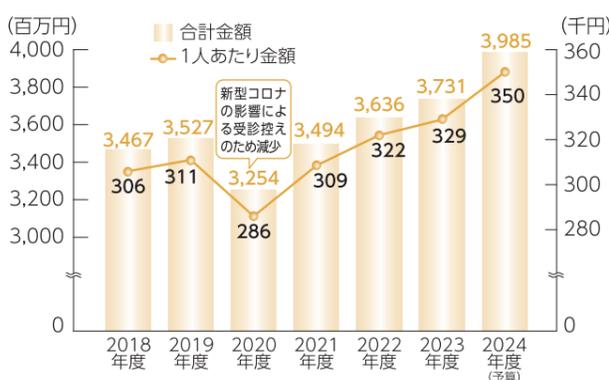
## マイナ保険証をご利用ください

2024年12月2日から保険証の新規発行は廃止になり、マイナ保険証による受診が原則となります。発行済みの保険証は、最大1年間使用できますが、マイナ保険証の登録がまだお済みでない方はお早めに登録をお願いします。さまざまなメリットがあるマイナ保険証での受診にご協力をお願いします。(4・5ページ)

グラフ1 経常収支の推移



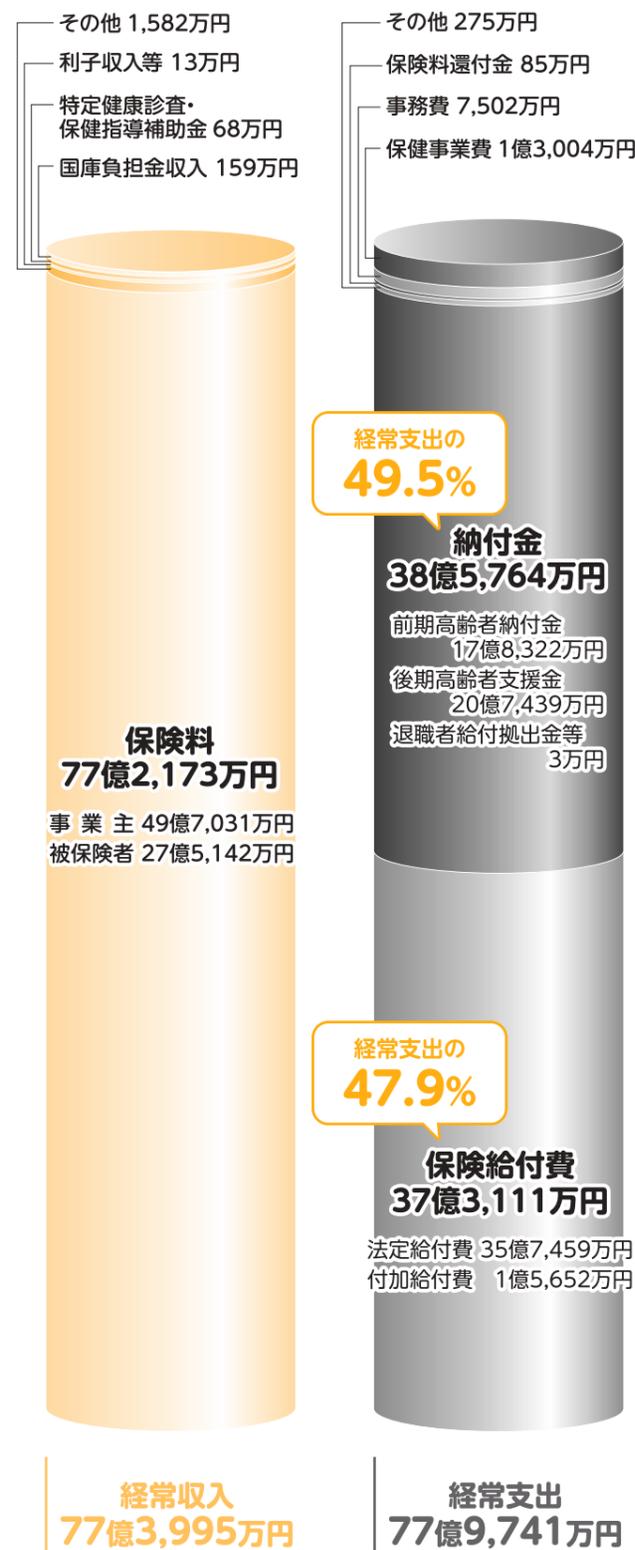
グラフ2 保険給付費の推移



グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



## 2023年度決算 経常収支



## 一般勘定

### ◆決算の基礎数値

被保険者数	11,340人
平均標準報酬月額	503,820円
保険料率	87/1000

### ◆収入

科	目	決算額(万円)
経常収入	保険料	772,173
	国庫負担金収入	159
	特定健康診査・保健指導補助金	68
	利子収入等	13
	その他	1,582
<b>経常収入【小計①】</b>		<b>773,995</b>
経常外収入	調整保険料収入	11,764
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	8,840
	出産育児一時金補助金	70
	財政調整事業交付金	5,680
	補助金等追加収入	161
<b>経常外収入【小計②】</b>		<b>26,515</b>
<b>収入合計【①+②】</b>		<b>800,510</b>

### ◆支出

科	目	決算額(万円)
経常支出	保険給付費	373,111
	法定給付費	357,459
	付加給付費	15,652
	納付金	385,764
	前期高齢者納付金	178,322
	後期高齢者支援金	207,439
	退職者給付拠出金等	3
	保健事業費	13,004
	事務費	7,502
	保険料還付金	85
その他	275	
<b>経常支出【小計③】</b>		<b>779,741</b>
支経常外	財政調整事業拠出金	11,717
	調整保険料還付金	1
<b>経常外支出【小計④】</b>		<b>11,718</b>
<b>支出合計【③+④】</b>		<b>791,459</b>
<b>経常収支差引額【①-③】</b>		<b>▲5,746</b>

### ◆収支決算残金処分

内	訳	金額(万円)
準備金		0
別途積立金		9,005
財政調整事業繰越金		46
<b>収支決算残金</b>		<b>9,051</b>

## 介護勘定

### ◆決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	6,961人
平均標準報酬月額	564,750円
保険料率	18.6/1000

### ◆収入

科	目	決算額(万円)
介護保険	収入	121,319
<b>収入合計</b>		<b>121,319</b>

### ◆支出

科	目	決算額(万円)
介護納付金		114,910
介護保険料還付金		13
<b>支出合計</b>		<b>114,923</b>

### ◆収支決算残金処分

収支決算残金	6,396
--------	-------

# 2024年12月2日 健康保険証が廃止されます 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・登録を行いましょ。

\*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、保険診療を受けられるよう、有効期限つきで発行します。

**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  
(健康保険証をお持ちの方は2025年秋頃)

## 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、5ページをご確認ください。

**【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**

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。**  
\*2025年12月1日までは健康保険証を破棄しないでください。

**● 資格確認書**

健康保険証廃止後、マイナ保険証の代わりにご使用いただけます。詳しくは上の **● 資格確認書** をご確認ください。

# 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よい医療**

- 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!**

- 引越や就職・転職の後もそのまま健康保険証として使えます。  
\*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事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
- 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。

今日から私も、マイナ保険証!



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)



# 健保組合からのお知らせ

## 保険料の定時決定について

標準報酬月額、年1回、その年の4月、5月、6月の3カ月間の報酬をもとに決定します。決定した「標準報酬月額」は、その年の9月分の保険料(10月分給与から控除)から翌年の8月分まで適用されます。



### 報酬に含まれるもの

給与や通勤手当などの諸手当のほか、社宅や寮を金銭に換算(社宅料や寮費は差し引く)したものが含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

### 定時決定以外に 標準報酬月額を見直すのはこんなとき

- **就職したとき** (資格取得時決定) 初任給等を基礎にして決められます。
- **産前産後休業が終わったとき** (産前産後休業終了時改定) 産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、見直されます。
- **報酬が大幅に変わったとき** (随時改定) 昇給などにより3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、見直されます。
- **育児休業等が終わったとき** (育児休業等終了時改定) 育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、見直されます。

## 2024年10月から パート・アルバイトの社会保険の加入条件が変わります

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が変わります。2024年10月からは従業員数51人以上の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

### ●対象となる企業

- 2024年9月まで  
従業員数101人以上の企業
  - 2024年10月から  
従業員数51人以上の企業
- 加入対象者(すべてに該当)
- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
  - 所定内賃金が8.8万円以上
  - 2カ月を超える雇用の見込みがある
  - 学生ではない

## 「医療費のお知らせ」をご活用ください

当健保組合では、「医療費のお知らせ」をWEB上で通知しています。かかった医療費や窓口で支払った費用を最長2年分ご覧いただくことができます。

また、マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、マイナポータル上で医療費の情報を確認できるようになります。

ご家族の健康管理のため、ぜひご活用ください。

健保HPTトップ 医療費のお知らせ クリック

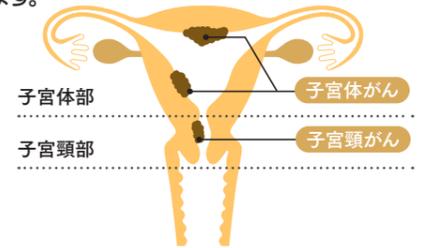
# 婦人科検診のススメ

監修：静岡荘病院 女性内科・女性外来 天野 恵子医師

## 20代から注意が必要

# 子宮頸がん

子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。



当健保組合の人間ドックのオプション検査として子宮がん検査(子宮頸部細胞診)を無料で追加できます。

●対象者/30歳以上の被保険者・被扶養配偶者(任意継続の加入者含む)



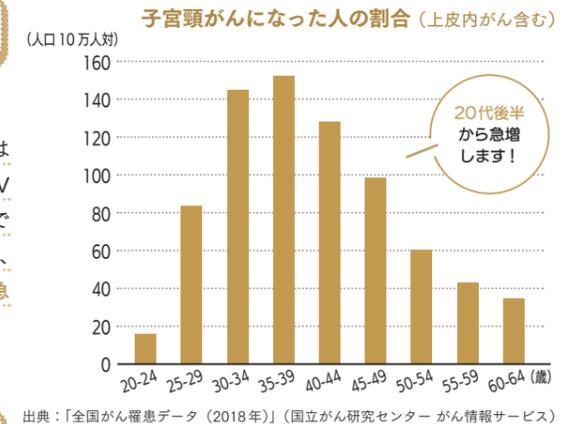
### 子宮頸がんってどんな病気？ 原因は？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVは性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスです。感染しても、多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。子宮頸がんになる人は、20代後半から急増し始めます(右図)。



### 仕事や家庭の用事で検診に行けなくて… だけど、症状もないから大丈夫よね？

早期の子宮頸がんは**症状がありません**。ですが、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることがわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。国は、20歳以上の女性が**2年に1回の検診(子宮頸部細胞診)\***を受けることを推奨しています。  
※自己採取法による細胞診は精度が著しく低いため推奨されていません。



子宮頸部細胞診は、子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べます。

### こんなときは婦人科の受診を!

- 子宮頸がん検診の結果が「要精密検査」だった
- 下記の症状がある
  - 不正出血(おりものの異常、月経以外の出血)
  - 下腹部の痛み
  - 月経不順(月経が来ない、月経周期が短い・長い)
  - 月経困難(生理痛が強い、出血量が多い)

### ★ HPVワクチン接種の積極的勧奨が2022年4月から再開しました ★

厚生労働省は2013年以降、対象者等へのHPVワクチン積極的勧奨を差し控えていました。しかし2021年11月の専門家の会議で、改めてHPVワクチンの安全性に特段の懸念は確認されず、有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められ、積極的勧奨を再開しました。HPVワクチンは、子宮頸がん全体の50~70%の原因となるHPVの感染予防に効果があるとされています。なお、積極的勧奨の差し控えにより定期接種の機会を逃した世代(1997年~2005年生まれ)の女性は、2022年4月~2025年3月の間に無料で接種できます。HPVワクチンの理解を深めたくて接種を検討してください。

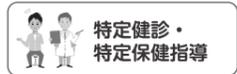
## 特定健診は現在の自分の健康状態を知る絶好のチャンス!

特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。健康チェックのため、年1回忘れずに健診を受けましょう。

2025年3月末まで ●対象者/40~74歳の被扶養者・任意継続被保険者

### →特定健診については…

「健保HPTトップ」画面右側のボタンからお進みください



「特定健診のご案内」でご確認ください。(対象者の方には5月に配布済)

## ご存じですか? 特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

# 薬 いくつ 使っていますか？

複数の医療機関にかかっていると、同じ効能の薬が重複して処方され、服用してしまうことがあります(重複服薬)。また、たくさん薬を服用することで、副作用やのみ間違いを起こしてしまうことなどがあります(ポリファーマシー<sup>※</sup>)。

※「Poly(多くの)」+「Pharmacy(薬)」の造語ですが、単に薬が多いことではなく、それによりさまざまな健康上のリスクなどを引き起こすことを指します。

## ▶ どんなときにポリファーマシーが起こる？

**例 1** 持病の悪化を招く薬が処方されるとき

女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

**例 2** のみ合わせの悪い薬が処方されるとき

相互作用で不整脈が悪化

**例 3** 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき

過剰服用によって健康被害が発生

## ▶ 重複服薬・ポリファーマシーを防ぐには

### かかりつけ医・薬局をもとう

かかりつけの医師・薬剤師がいれば、使っている薬を把握してもらうことができます。

### お薬手帳は1冊にまとめよう

自分の処方されている薬がわかるようお薬手帳は1冊にまとめて、医療機関に行く際は必ず持参しましょう。



### マイナ保険証を使おう

マイナ保険証を使うと、患者本人が同意すれば、医師や薬剤師が薬剤情報などを閲覧できるので、適切な処方を受けられるなどのメリットがあります。

(薬の情報は2021年9月以降に診療したのものから3年分の情報が参照可能。また、レセプト情報であるため1~2カ月程度のタイムラグがあります)

## デスクワーカーの ながらトレ

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

# 姿勢の悪さを解消

強化したい  
体幹の筋肉

お腹にある  
腹横筋や腹直筋

背中にある  
脊柱起立筋

など

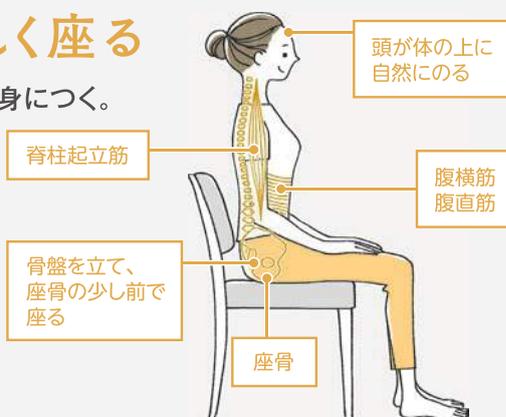
猫背などでデスクワークをしていると疲れやすくなり、肩こりや腰痛などの要因に。座り姿勢の悪さは、立ち姿勢にも影響します。デスクワーク中にできる体幹のながらトレを習慣にして、姿勢の悪さを解消しましょう。

## 毎日、長時間座るからこそ 骨盤を立てて正しく座る

上半身をまっすぐ支える体幹の筋肉が鍛えられ、正しい座り姿勢が身につく。

**1** 骨盤を立てて座るのが、正しい座り方。まず、目印として座骨を探す。椅子に座って背筋を伸ばし、足裏を床につけ、体を前後に揺らす。いちばん座面にあたるところが座骨。

**2** 背筋を伸ばしたまま、いったん体を後ろに倒し、ゆっくり体を起こす。座骨を過ぎたところでスッと上半身が軽くなる。これが骨盤が立った正しい座り姿勢。姿勢が崩れてきたら、①②をくり返す。



## デスクワークのお悩み 肩こり解消ストレッチ

ガンコな肩こりは動的ストレッチでしっかりほぐそう。

両手を軽く握り、ひじを肩より高く上げる。3秒かけてひじを後ろに大きく回し、肩甲骨を寄せたあと、ひじを下げて脱力。これを5回くり返す。



肩甲骨を寄せる&ゆるめる動作で血行を促し、コリ感を解消する