

健保だより

2024
秋号
No.91



UACJ健康保険組合の

ホームページ <https://www.uacj-kenpo.or.jp/>

HPに今すぐアクセス!



パスワードの入力が必要な場合は、保険証に記載されている8ケタの「保険者番号」を入力します。



こんなときどうする?
●どんな手続きが必要?
●もらえる給付はある?

申請書のダウンロード
記入例を見ながら
必要な申請書を簡単に作成!

健康保険は使えるの?
接骨院やはり・きゅう・
あんまの正しいかかり方は?

健康
ポータル
サイト



スマートフォンやパソコンから、いつでもどこでも、一人ひとりが必要な健康情報へアクセスできます。
すこやかな毎日に、次の機能をぜひご利用ください。

かかった
医療費を確認

歩数、体重、
血圧などの
バイタルを登録

生活習慣改善のための
ミッションを設定

新機能 健康ポイント制度



MY HEALTH WEBを使った
健康管理やイベントなどへの
参加で、健康ポイントが貯まり、
ポイント数に応じた
お得なアイテムと交換できます

Check! 詳細はINSUITE、
当健保組合ホームページ掲載の
「健保ニュースNo.24-1」をご覧ください。

新機能
健診結果を
確認できます

2023年度 収入支出決算報告 P2・3

- 家庭用常備薬のあっせん
 - インフルエンザ予防接種の費用補助
 - ascure卒煙プログラム
- P4

- 特定保健指導にご参加ください
 - ジェネリック医薬品利用率は
国の目標80%を達成
- P5

- 医療機関の受診はマイナ保険証で
 - 「マイナ保険証」×「MHW」
健康ポイントプレゼント
キャンペーン実施中
- P6

- 歯科健診を受けましょう
 - 40歳以上の5人に3人がロコモって本当?
 - エントリー受付中
歩Fes.に参加しませんか?
- P7

- UACJ健康保険組合の
ホームページに今すぐアクセス!
 - MY HEALTH WEB
- P8

「MY HEALTH CLUB」では、健康
づくりやレシピ、子育て、メンタルヘルス
などの健康記事を随時更新中!

お問い合わせ先
「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク
TEL 0120-260-226 平日 9:00~12:00 13:00~17:00
(年末年始除く)

2023年度 決算のあらまし

去る、7月26日に開催された第202回組合会において、2023年度の収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定の収入支出差引額は、1,365,925千円の黒字となり、経常収支差引額も527,979千円の黒字となりました。

また、介護勘定については、法に基づいて決定された納付金以外の支出がないことから、2019年度より毎年介護保険料率を見直して、必要な分だけの保険料を徴収しています。2023年度の収入支出差引額は、85,548千円の黒字となりましたので、介護準備金として積立てます。

2023年度 一般勘定

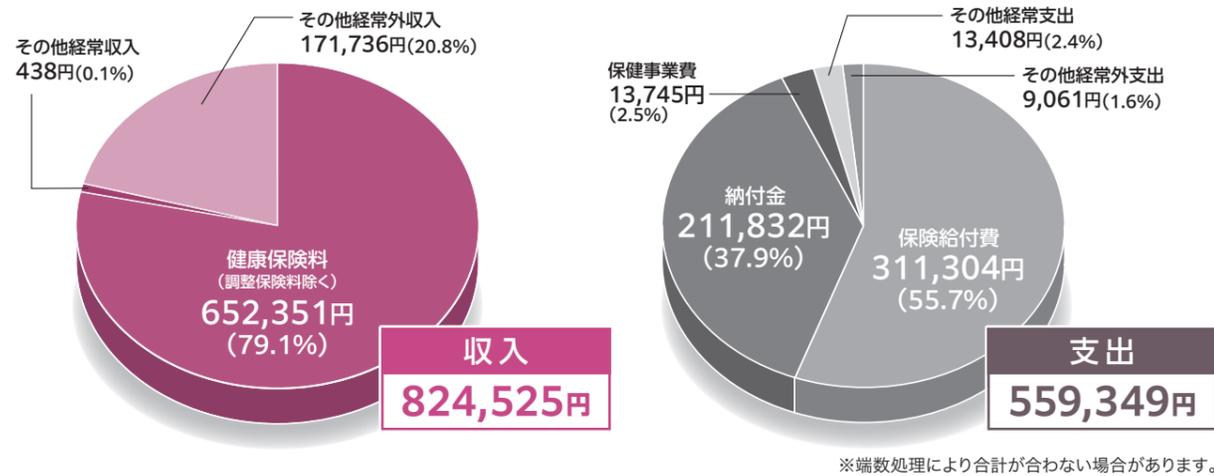
	予算	決算
健康保険料率	96/1000	96/1000
被保険者数(年間平均)	4,470人	5,151人
平均標準報酬月額(年間平均)	427,787円	440,033円
総標準賞与額(年間合計)	6,794,400千円	8,322,620千円
平均年齢	42.93歳	43.03歳

科目	予算(千円)	決算(千円)
健康保険料	2,814,001	3,360,259
国庫負担金収入	700	619
調整保険料	47,250	45,186
別途積立金繰入	676,253	550,000
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	1	270,506
財政調整事業交付金	16,001	17,905
その他 経常収入	5,868	1,635
経常外収入	8	1,020
合計	3,560,082	4,247,130
経常収入合計	2,820,569	3,362,513
保険給付費	1,852,400	1,603,528
法定給付費	1,754,000	1,540,988
付加給付費	98,400	62,540
納付金	1,250,110	1,091,148
前期高齢者納付金	520,000	427,567
後期高齢者支援金	730,000	663,570
病床転換支援金	10	1
退職者給付拠出金	100	10
保健事業費	105,000	70,798
財政調整事業拠出金	47,250	44,910
その他 経常支出	100,411	69,060
経常外支出	204,911	1,761
合計	3,560,082	2,881,205
経常支出合計	3,307,921	2,834,534

収支(千円)	収入支出差引額	0	1,365,925
	経常収入支出差引額	▲487,352	527,979

収入支出差引額(決算残金)は、将来の不足時に備えて別途積立金等で積立てます。

2023年度 一般勘定決算を被保険者1人当たりで見ると ()は総額に対する比率



2023年度 介護勘定

予算・決算数値				基礎数値			
	科目	予算(千円)	決算(千円)		予算	決算	
収入	介護保険料	285,750	353,292	介護保険料率	15/1000	15/1000	
	繰入金	89,347	60,000	被保険者数(年間平均)	3,800人	4,279人	
	雑収入	3	1	平均標準報酬月額(年間平均)	485,000円	497,041円	
	収入合計	375,100	413,293	総標準賞与額(年間合計)	4,500,000千円	5,655,968千円	
支出	介護納付金	375,000	327,745				
	介護保険料還付金	100	0				
	支出合計	375,100	327,745				
収支(千円)	収入支出差引額	0	85,548	収入支出差引額(決算残金)は介護準備金で積立てます。			

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会が発表した「令和6年度健康保険組合予算編成状況(早期集計結果概要)」によると、全健保組合の経常収支は前年度の赤字額5,621億円を超える6,578億円の赤字となる見通しです。被保険者数の堅調な伸びと賃金引上げなどにより、保険料収入が対前年度比+4.5%(+3,811億円)だったものの、コロナ禍における医療費の高い伸びや変動が懸念材料となり保険給付費が高めの見込みとなったこと、高齢者医療への拠出金の増加などが赤字の主な要因です。特に団塊の世代が75歳に到達し始めた影響で、拠出金が前年度比+4.6%(+1,701億円)の3兆9千億円弱となりました。今後も高齢化の進展に伴い、拠出金が増え続けることが懸念されています。

一方、本年6月に「改正子ども・子育て支援法」が成立しました。ここで注視すべきは、少子化対策の財源の一部を医療保険制度の

保険料に上乗せして拠出する仕組み、「子ども・子育て支援金制度」の創設です。少子化対策は国を挙げて取り組むべき重要課題ですが、増加の一途をたどる現役世代の負担が過重にならないよう歳出改革が確実に実行されないと、絵に描いた餅になりかねない危うさがあります。

わが国にとって、国民皆保険制度の維持と少子化対策は欠くことができない車の両輪の関係にあります。まずは人口構造や社会環境の変化に対応し、医療保険制度の持続可能性を高めるため、これまでにない抜本的な改革が待たなしの状況です。全世代で医療費を公平に負担する仕組みの構築を進めるだけでなく、医療DXの推進等により、国民にとって安全・安心で効率的・効果的な医療を実現することも不可欠です。現役世代が将来へ希望を持てる施策が実行されることを期待します。

プロのサポートが受けられる!

40歳以上の対象者は 特定保健指導にご参加ください

40～74歳のみなさまに対して実施する特定健康診査の結果から、対象者(生活習慣病の発症リスクが高い方)を抽出し、専門家による生活習慣改善のための「特定保健指導」を行います。

2024年4月から 第4期特定保健指導がスタートしました

当健保組合では、外部業者に委託して特定保健指導を実施してきました。2024年度からは、右記の点に重点をおき、より効果的・効率的な特定保健指導を行っています。

- 特定保健指導の実施率向上、生活習慣改善による“脱・メタボ”に注力するため、運用とプログラムの選択肢を見直して実施しています。
- 対象者全員が参加しやすいように、上長からの勧奨やサポートを強化しながら実施しています。

特定保健指導対象者はどうやって決めるの?

Step1 腹囲とBMI*で内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 1 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 ▶ **A**
- 2 腹囲が①に該当せず、BMIが25以上 ▶▶▶ **B**
- 3 上記①・②のいずれにも該当しない
▶ 健診結果の見方や生活習慣の改善法などの情報提供を行います
※BMI=体重(kg)÷(身長(m))²

Step2 追加リスクをカウント

- 1 血糖 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dl以上 または HbA1c5.6%以上 (NGSP値)
- 2 脂質 空腹時中性脂肪150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上)または HDLコレステロール40mg/dl未満
- 3 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

①～③のリスク該当数 個 / 3個

Step1の結果	Step2の結果	喫煙歴	特定保健指導の支援内容	
			40～64歳	65～74歳
A	2個以上該当	あり なし	積極的支援	
	1個該当			動機付け支援
B	3個該当	あり なし	積極的支援	
	2個該当			動機付け支援
	1個該当			

(注1) 喫煙歴が斜線の場合は、喫煙歴の有無に関係なく支援内容を判定します。
(注2) 高血圧・高血糖・脂質異常の治療で薬を服用している方は特定保健指導の対象外です。

特定保健指導はどうして必要なの?

内臓脂肪がたまるとう脂肪細胞から悪玉ホルモンが分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常などを起こし、動脈硬化になりやすくなります。このような状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」といい、放っておくと脳卒中や心筋梗塞、脳梗塞などの**生活習慣病を発症するリスクが高くなる**のです。

内臓脂肪は、運動不足や食べ過ぎ、喫煙などによって蓄積されるため、**生活習慣の改善が重要**です。特定保健指導では、**医師、保健師、管理栄養士**などが、一人ひとりに合った生活習慣の改善をサポートしてくれます。

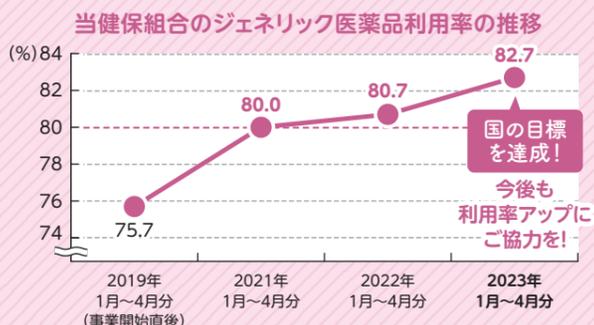
特定保健指導はどんなことをするの?

- **積極的支援**
20分以上の面談で生活習慣の改善について一緒に考えます。その後、数回のご連絡を取り合いながら、生活習慣の改善をサポートします。3ヵ月以上経過後に生活習慣のご様子や腹囲・体重などを伺います。
※面談は通信機器を用いて実施します。
- **動機付け支援**
20分以上の面談で生活習慣の改善について一緒に考えます。3ヵ月後に生活習慣のご様子や腹囲・体重などを伺います。
※面談は通信機器を用いて実施します。



ジェネリック医薬品利用率は 国の目標 80%を達成

「ジェネリック医薬品の利用促進」のため、アレルギー性鼻炎(花粉症)の方を対象に差額通知を送付しています。地道な取り組みの結果、2023年度も国の掲げる目標をクリアしました。



2024年10月から、「ジェネリック医薬品」がある「先発医薬品」を患者が希望して処方してもらおうと、特別の料金がかかる制度が始まりました。



詳しくはこちらへ
厚生労働省HP▶

健康づくりを応援

当健保組合の保健事業

家庭用常備薬のあっせん

軽いけぜや胃痛など、軽度の不調であれば、常備薬などでのセルフケアが有効です。医療機関を受診する手間が省け、医療費も抑えられます。
ご家庭での薬の備えに、市価よりも安い「常備薬のあっせん」をぜひご利用ください。

- 対象者** 被保険者
- 申込期間** 2024年11月中旬～12月6日(金)までの約1ヵ月間
- 利用方法** 申込書をみなさまにお届けします。案内(申込・支払・受取)に沿って、各自で手続きをしてください。

Webでも

常備薬を
購入できます!

詳細は申込書をご覧ください。



インフルエンザ予防接種の費用補助

インフルエンザ予防接種を受けておくと、感染しても発症しにくくなったり、発症しても重症化が抑えられたりする効果が期待できます。
手洗い、マスクの着用など基本の感染予防対策もしっかり行いましょう。

- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 補助額** 上限 2,000円(1人につき)
- 接種期間** 2024年10月1日(火)～12月31日(火)までの3ヵ月間
- 補助金の申請方法**
 - 1 予防接種を受けて実費を医療機関に支払い、インフルエンザ予防接種と明記された領収証を受け取る。
 - 2 「インフルエンザ予防接種補助金申請書*」に必要事項を記入する。
 - 3 申請書に領収証を貼り付け、各所・工場の健保業務担当窓口へ提出する。
- 申請締切** 2025年1月10日(金)まで 補助金は、申請書と領収証をもとに2025年2月分給与にて振り込みます。

ワクチンは接種後2週間程度で効果があらわれます。

接種はお早めに!



* 申請書の入手方法

- MY HEALTH WEBの「お知らせ」からダウンロード
- 当健保組合ホームページからダウンロード
- 各所・工場の健保業務担当窓口で入手

成功率の高い禁煙指導

ascure 卒煙プログラム

UACJ健康保険組合の保健事業として、みなさまの禁煙をサポートするオンラインプログラム「ascure(アスクア)卒煙」を実施しています

プログラムの特徴

- 3ヵ月間のオンライン完結プログラム(6ヵ月目にフォロー面談あり)
- スムーズに禁煙を開始するための禁煙補助薬*2ヵ月分を自宅に配達
- 資格を持ったカウンセラーが、オンライン面談やLINEで親身にサポート
- 3ヵ月後の成功率は約90%、半年後でも65.5%の高い成功率!
- 途中で禁煙に失敗しても、プログラム期間中なら再チャレンジをサポート!



プログラム紹介動画▶▶▶

<https://vimeo.com/811887502/4b99ffe63c>



*一般用医薬品のニコチンパッチ、またはニコチンガムを使用します。

¥0

通常 59,400円(税込)のところ
卒煙に成功すれば

※卒煙に成功しなかった場合は3割を自己負担

無料!

お口の健康は体の健康 歯科健診を受けましょう

歯周病を放置すると、心筋梗塞などの大きな病気につながる可能性があります。定期的に歯科健診とプロのケアをうけて“健口な生活”を始めませんか？

プロだからこそ！

歯科医院で
受けられるケア

- ・口腔内の検査
- ・スケーリング(歯石の除去)
- ・専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用する歯のクリーニング*
- ・歯並びや口腔内の状態にあった歯ブラシや歯みがき指導など

歯医者さんへ行こう!!

全身の健康を守るために



*治療ではなく予防を目的としたクリーニングは自費診療となるため、料金や施術内容は歯科医院によって異なる場合があります。

あなたも
ロコモかも

若い世代も油断は禁物

40歳以上の5人に3人がロコモって本当？

骨や関節、筋肉、神経などが衰え、立つ・歩くといった移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。30～40歳代は体力の低下や関節の異常などに気がつきにくいものですが、実際は日々衰えています。将来、寝たきりや要介護状態にならないためにも今のうちから対策を始めませんか？

毎日少しずつでOK! STOP ロコモエクササイズ

すき間時間に「スクワット」



足を肩幅に広げ、おしりを引きながらゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと伸ばす

5～6回
1セット×1日3セット

職場でもできる「片脚立ち」

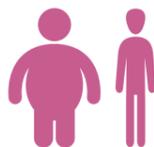


床につかない程度に片脚を上げて1分間バランスをとる

左右1分間
1セット×1日3セット

太り過ぎや痩せ過ぎもロコモの元

肥満になると関節に負担がかかり、ひざや腰の痛みの原因に。また、痩せ過ぎは栄養不足で筋肉の量や骨の量が少なくなりがち。食事や運動で適正な体重を心がけましょう。



骨や筋肉を強くする

- たんぱく質
- カルシウム
- ビタミンD、Kをしっかりとろう

エントリー受付中

歩Fes.に参加しませんか？

あるふえず
歩fes.

10/1(火)から
ウォーキング
スタート!

参加者全員に
MHW「健康ポイント」
プレゼント!

「MY HEALTH WEB」を利用したウォーキングイベントです。歩数に応じた賞品もあります。この機会に無理なく歩いて、賞品と健康をゲットしてませんか？

*参加には「MY HEALTH WEB」への登録が必要です。



◀◀◀ P8も
ご覧ください。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で



従来の健康保険証は、今年12月2日に原則廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにするための「健康保険証利用の登録」をまだ行っていない方は、すぐに使う予定がなくても早めに準備しておきましょう。

*マイナ保険証…健康保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと

マイナ保険証のメリット

あんしん

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、適切な治療が受けられます。*1
- 服薬情報を医師・薬剤師と共有でき、重複・過剰投与や飲み合わせのリスクも減少します。*1
- 旅行先や災害時でも薬の情報などが連携できます。

*1 本人の同意なく情報が共有されることはありません。

便利

- 医療費が高額になったとき、事前の手続きなく、限度額を超える支払いが免除されます。
- マイナポータル*2で医療費情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。

*2 政府が運営するオンラインサービス。



マイナ保険証の準備・使い方を動画でチェック!

① 健康保険証利用の登録



厚生労働省

登録が済むと
MHW
健康ポイント
プレゼントの
対象に!

② 医療機関等での使い方



健康保険組合連合会



〇△病院受付

マイナンバー
カードを
まだお持ちでない
方はこちらから



「マイナ保険証」×「MHW」 健康ポイントプレゼントキャンペーン 実施中

P8も
ご覧ください

当健保組合では、「マイナ保険証を取得した方」に、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB(MHW)」の「健康ポイント」のプレゼントキャンペーンを実施しています。

併せて、「MHWをご紹介いただいた方」と「初めてMHWに登録いただいた方」に「健康ポイント」をプレゼントするご紹介キャンペーンも行っています。

「マイナ保険証の取得」と「MHWの初回登録」がまだお済みでない方は、「健康ポイント」ゲットのチャンスです!ぜひこの機会にご登録を!!

詳細はINSUITE、当健保組合ホームページ掲載の「健保ニュースNo.24-8」をご覧ください。

