

Magazine for your Healthy Life

# けんぽ+plus

2024 April  
vol.95

特集

## 12月に保険証が廃止 マイナンバーカードに一本化されます… 02

にっぽんウォーキング旅 … 04

ホームページ活用ガイド … 06

年に1度は健康診断を受けましょう … 08

保健事業のご案内 … 10

扶養しているご家族に変更はありませんか? … 11

令和6年度 予算のお知らせ … 12

あした元気に … 14

健保ワンプoint



### マイナ保険証

マイナンバーカードで  
医療機関等を受診するには?

詳細は **P2**

ご家庭にお持ち帰り、  
ご家族でご覧ください



ホームページもご覧ください

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

日本製紙健康保険組合

令和6年12月に保険証が廃止

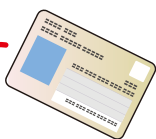


# 医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

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。

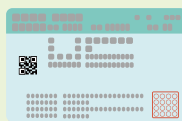
## ●保険証廃止後の医療機関の受診方法●

### 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等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、マイナポータル等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。  
※資格確認書の形状等は未定です。

## 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



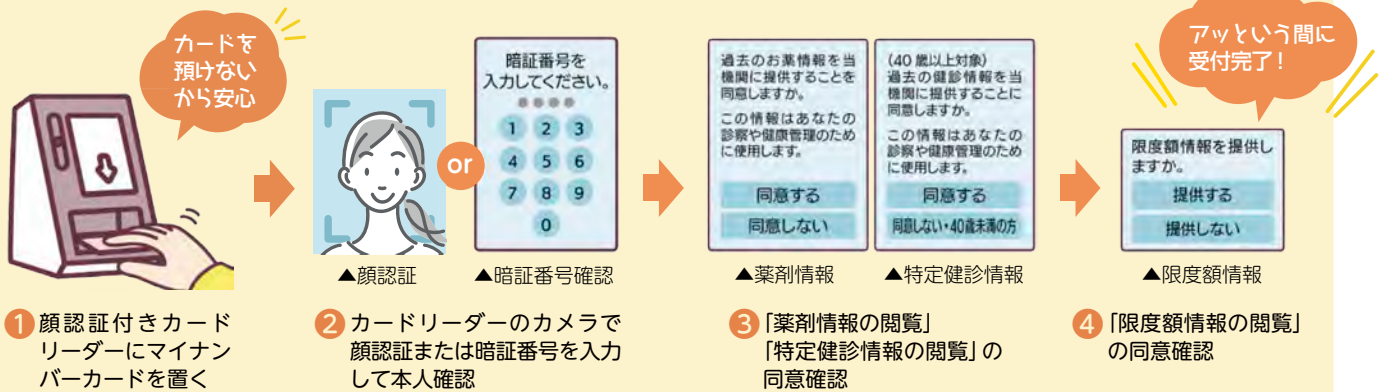
保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。



「最新の健康保険証情報の確認」の  
バナーをタップ

# マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは**毎回受診時に持参して受付します!**



従業員の皆さまへ  
のお願い

## 事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されています。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。



## マイナンバーカード Q & A

**Q** マイナンバーは希望すれば自由に変更することができますか。

マイナンバーは原則として生涯同じ番号を使い続けていただくものなので、自由に変更することはできません。ただし、マイナンバーが漏えいして不正に用いられるおそれがあると認められる場合に限り、本人の申請または市区町村長の職権により変更することができます。

**A**

**Q** 住民票を移してもマイナンバーは変わらないのですか。

マイナンバーが漏えいし不正利用されるおそれのある場合を除き、生涯同じ番号を使い続けていただくため、マイナンバーは変わりません。

**A**

**Q** 新たに誕生した子供はマイナンバーの申請は必要ですか。

出生届を提出し、住民票登録がされた時点で、マイナンバーも作成されますので、改めて申請していただく必要はありません。

**A**

**Q** マイナンバーカードに有効期限はありますか。

20歳以上の場合は発行日以後10回目の誕生日、20歳未満の場合は発行日以後5回目の誕生日が有効期限になります。マイナンバーカードに搭載される電子証明書は年齢に関わらず、発行日以後5回目の誕生日が有効期限となります。

**A**

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

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



マイナンバーカードの  
メリットと安全性 デジタル庁

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety/>



# にっぽん旅 ウォーキング

富山県砺波市



## 砺波平野に春を告げる 可憐な花の絨毯

春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。



砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時期は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センター エレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆつたり花を楽しむことができる。

フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によつ

てチューリップが一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。

次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリーな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。

最後は「道の駅砺波」へ。新鮮な地場産野菜や名産品の大門「素麺」などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。



## 2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しめる「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエクス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

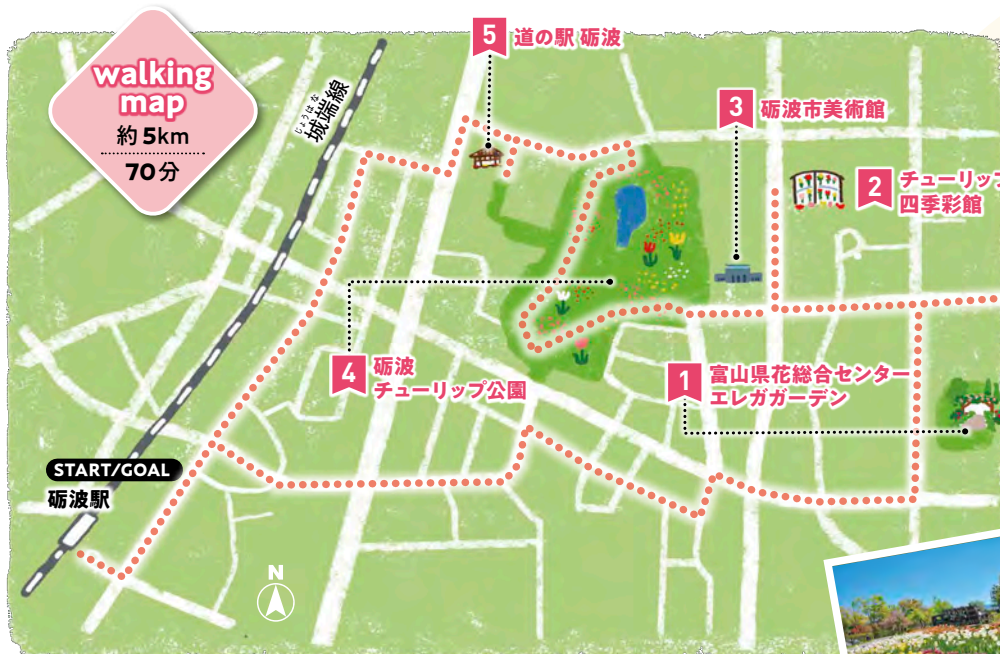
**DATA** 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始、展示入替日等 / 電話：0763-33-7716



## 1 富山県花総合センター エレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

**DATA** 時間：9:00～16:30 / 休：火曜 / 電話：0763-32-1187



## 4 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

**DATA** 時間：チューリップフェア期間を除き散策自由※開館時間は施設により異なる / 休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため臨時休園あり / 電話：0763-33-7716 (チューリップ四季彩館)

公園の一角にある迫力満点の「五連揚水水車」。水位の高低差が少ない砺波で発明された「らせん水車」などがある。



## 3 砺波市美術館

チューリップ公園東側に隣接する美術館。常設展示では美術館が所有する下保昭、清原啓一などの郷土作家作品、世界の写真作品、日本の工芸作品などを入れ替わりで展示している。また、子供から大人まで創作活動できる「市民アトリエ」を備えているので、気軽に美術、創作に触れることができる。

**DATA** 時間：10:00～18:00 (入場は閉館30分前まで) / 休：年末年始、施設点検日等 / 電話：0763-32-1001



## 5 道の駅 砺波

砺波平野の散居村に見られる伝統家屋「アズマダチ」をイメージした平屋造りの直売所。特産の「雪たまねぎ」をはじめとする農産物や、切り花、庄川ゆずを使った特産品などを取り扱っている。砺波の地酒や、北陸唯一の蒸留所「三郎丸蒸留所」のウイスキー、ハイボール缶、ちょっと変わった砺波のますずしも人気。

**DATA** 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始 / 電話：0763-58-5831



約180年の歴史がある砺波の名産品大門素麺は、強いコシと滑らかな喉ごしが特長。



Special Pick UP!

A

## 健康マイポータル(医療費通知等)

健康マイポータルページ画面

当健保組合では、医療費通知、健診結果他、ホームページにてご提供しています。印刷も可能なのでぜひご確認ください。なおご利用にはID・PWの設定が必要です。まだ設定されていない場合は、HP一番下「お役立ち情報 健康マイポータルの利用について」をご確認いただき、設定願います。



### 1 医療費通知

医療機関、薬局等をご利用になった履歴が確認できます。

### 2 ジェネリック通知

処方された医薬品のうちジェネリック医薬品があるとき、その医薬品名等をご紹介します。

### 3 通知書・証明書

高額療養費・付加給付金等、当健保の給付金等の支給があった場合に掲載されます。

### 4 健診結果

事業所で実施した健康診断の健診結果を掲載しています。

### 5 医療費控除データ作成

確定申告等の参考になるデータを掲載しています。



あなたとご家族の健康に  
ためになって  
便利な情報を発信

https://www.np-kenpo.or.jp

**B** 扶養家族に関する手続き

健康保険では被扶養者(家族)にも給付を行っています。被扶養者に該当するかどうかの確認や、被扶養者に入れる手続きや外す手続きをご案内しています。

**異動があった場合は速やかに届け出を!**  
就職や引っ越しなど、春は被扶養者に異動が多いシーズン。異動があった場合は速やかに届け出てください。

⇒詳細はP11

**C** 各種健診・人間ドックについてのご案内

本人とご家族を対象とした各種健診の種類、実施時期、検査項目、申し込み方法などをご案内しています。別途配布の「生活習慣病健診・人間ドック受診案内」と併せて受診にお役立てください。

年に1度は健診で体のメンテナンスをしましょう!

⇒詳細はP8~9

**D** ハピルス 健診

人間ドックや生活習慣病健診等が簡単にインターネットからお申し込みいただけます。



**D1** 詳しく知りたい場合は、健康冊子もご覧ください。

**E** みんなの家庭の医学

少しの不調を感じたとき、どの病院を受診したらよいか分からないとき…皆さんの健康課題の解決に役立つのが「みんなの家庭の医学」です。医師監修による「家庭の医学+」、健康に関する相談に医療専門職がお応えする「みんなのお悩みQ&A」など、毎日のWell-beingをサポート。

当健保組合HPポータルサイト画面



※画面の様子は変更となる場合があります。ご了承ください。

**F** 広報誌『けんぽ+plus』が読める

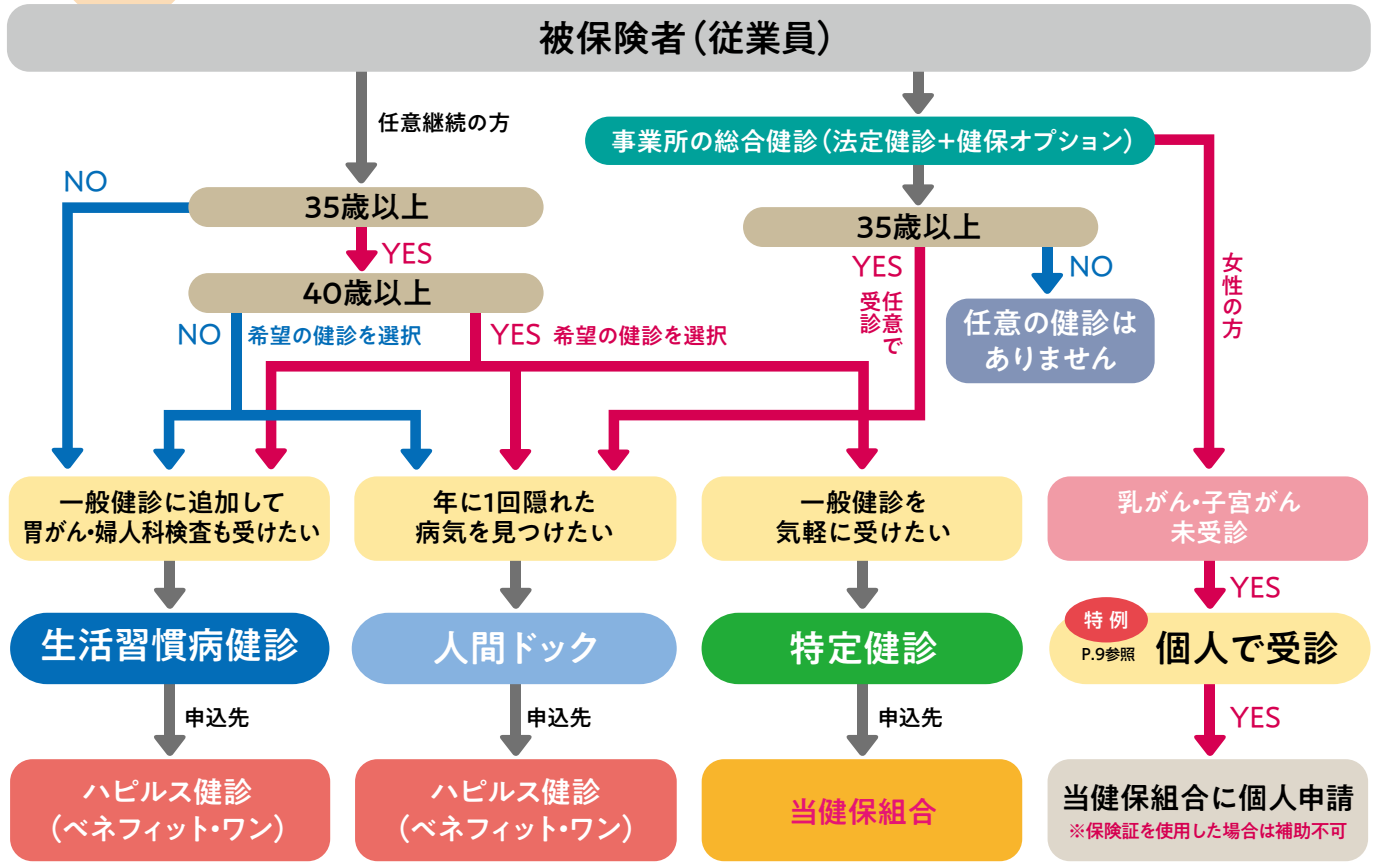
健保の広報誌『けんぽ+plus』の最新号とバックナンバーを掲載しています。気になる記事をいつでも読むことができます。

**G** 申請書類一覧

当健保に届出・申請する際に必要な書類をカテゴリーごとに掲載していますので、ご利用ください。

# 年に1度は健康診断を受けましょう

当健保組合ではさまざまな健診メニューをご用意しています。  
ぜひこの機会にご活用ください!



## 当健保組合が補助する健診の種類

健診名	健診項目	受診対象者					補助額
		被保険者		被扶養者			
		従業員	任意継続	配偶者 34歳以下	配偶者 35歳以上	配偶者以外 40歳以上	
法定健診(労働安全衛生法に基づく)	身体測定、血液検査、血圧、尿、心電図、問診他	全員 (総合健診で同時に実施)	—	—	—	—	全額事業主負担
オプション健診(健保が認めるもの)	HbA1c、がん検査(大腸、前立腺、子宮、乳房)、 <b>胃がんリスク検査*1</b>	—	—	—	—	×	全額健保負担 ※個人申請の乳がん、子宮がんは上限あり。 ※法定健診と別に開催可。
人間ドック	特定健診項目に加えて、腹部超音波等の希望のオプション検査	△ 35歳以上	△	×	△ 35歳以上	×	人間ドック、脳ドックのいずれか 30,000円を上限に補助 ※両方に補助金は不可ですが、両方受診したい方は、人間ドックにオプション健診で脳ドックを追加してください。
脳ドック	特定健診項目+ MRI + MRA	△ 50歳以上	△	×	×	×	全額健保負担 ※オプション項目は個人負担。
特定健康診査	身体測定、血液検査、血圧、尿	—	△	×	△ 40歳以上	○	全額健保負担 ※オプション項目は個人負担。
生活習慣病健診(各事業所実施)	特定健診項目に加えて、がん検診(胃・大腸)、婦人科検査(女性)	—	—	△	△	×	34歳以下は、15,000円を上限に補助 35歳以上は、25,000円を上限に補助
生活習慣病健診		—	△	△ 任意継続者含む	△ 任意継続者含む	×	

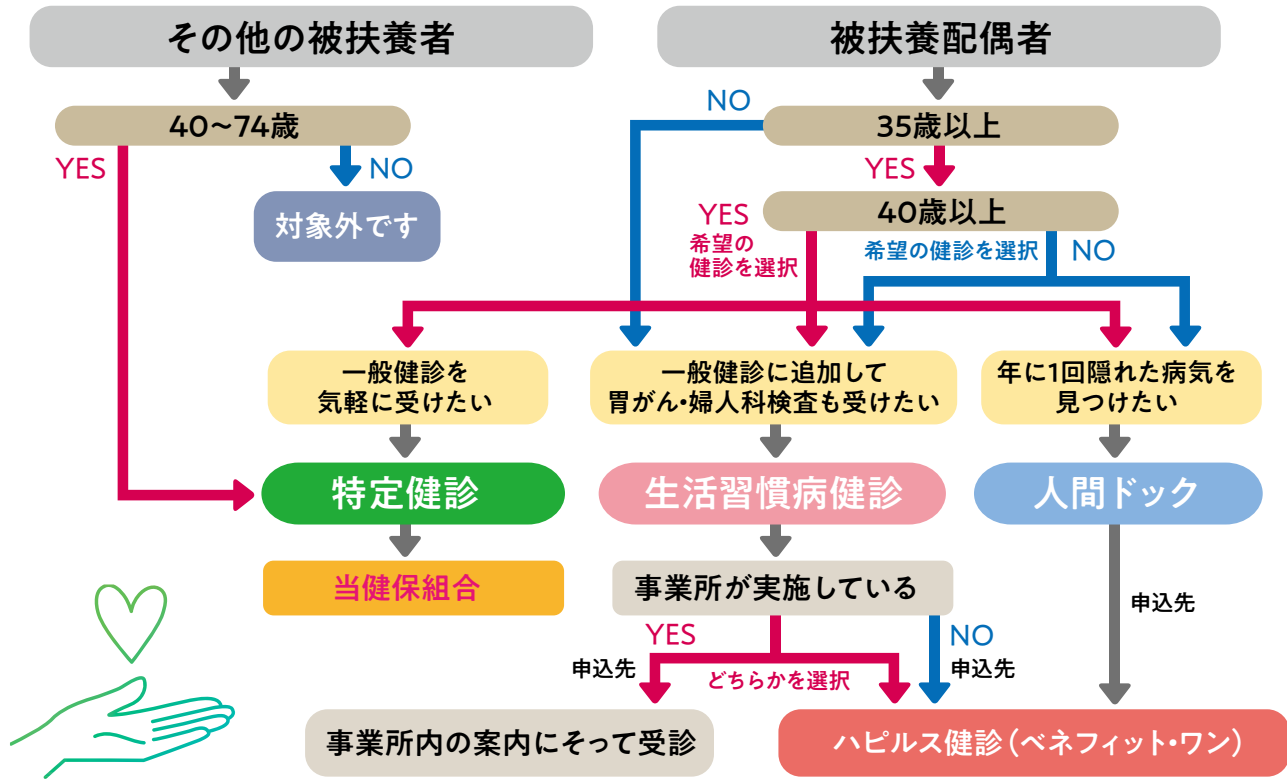
\*1 今年度から「胃がんリスク検査」は入社後初回の健診時等、1回のみ補助に変更しました。

△はいずれかをお選びいただき受診ください。



ハピルス健診の受診までの流れや受診当日の持ち物などについては、当健保から配布の「生活習慣病健診・人間ドック受診案内」や当健保 HP (→ P6~7) でご確認ください。





### 「事業所の総合健診」での婦人科健診について

婦人科のみ個人申請が可能です。

従業員  
限定

対象者	被保険者(女性)
婦人科検査内容	乳がん検査：マンモグラフィ検査または 乳腺エコー検査の一方のみを補助 子宮頸がん検査：医師または自己による細胞採取 検査の一方のみを補助
<b>特例</b> 拡大内容	事業主による集団健診時に乳がん・子宮がんを受診して いない場合は、ご自身選択の健診機関等で婦人科 検査の単体受診、および健保への事後申請が可能です (※ハピルス健診受診者は不可)。
補助金額上限	乳がん検査 7,000円 / 子宮頸がん検査 5,000円 (いずれも税込)
婦人科検査の注意点	・婦人科のみ受診できる健診機関等は限られます。自治体(市区町村)から届く「がん検診案内」のご利用を推奨します。 ・集団健診または単体受診のいずれか一方を選択ください(年1回)。

### 生活習慣病健診の受診方法

対象年齢	健保が補助する金額
34歳以下	上限 15,000円
35歳以上	上限 25,000円

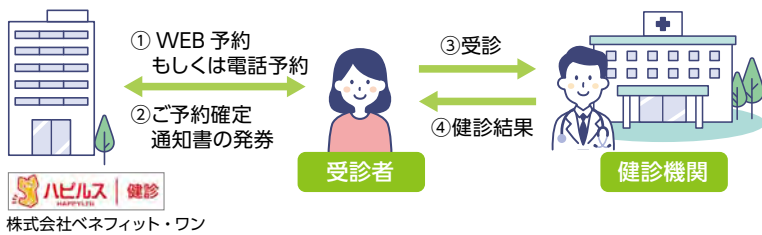
#### 受診方法(以下のいずれかで受診)

1. 事業所が契約する医療機関等で受診(取りまとめ)
2. 健保委託のハピルス健診(ベネフィット・ワン)を通じて個別に受診する場合

医療機関の選択や申し込み方法については、当健保ホームページの をクリックして確認ください。また、予約から受診までの流れは左下図を参照ください。

※事業所の集団健診を受診していない方のうち、乳がん、子宮がんのみ補助を希望される方は、被保険者(女性)同様、上限内で補助可能になりました(※ハピルス健診受診者は不可)。

### ハピルス健診のご案内



### お申し込み

お申込み先はベネフィット・ワンになります



PCに記載の「ベネフィット・ワンへお申し込み」をご参照の上、お申し込みください。



<https://kenshin.happylth.com/np/>

ベネフィット・ワン健診予約受付センター  
**0800-9199-017**  
(フリーコール)

平日 10:00~21:00  
土・日・祝日 10:00~18:00 (年末年始を除く)

保健事業のご案内	内容	対象・年齢等要件	補助金額
シニア世代の訪問健康相談の実施	保健師等の家庭訪問又は電話による健康相談等 (委託先: SOMPOヘルスサポート株式会社)	64歳~74歳 被扶養者	全額健保負担
禁煙支援事業「ascure卒煙」	アプリと医薬品併用で6ヵ月禁煙サポート	被保険者 被扶養配偶者	全額健保負担
インフルエンザ予防接種補助 (2024年10月~2025年1月)	インフルエンザ予防接種を受けた際の 費用負担を一部補助	被保険者 被扶養者	1人当たり2,000円 ※2,000円未満の場合は実費
接骨院・整骨院の療養費適正化事業 (委託業者: 大正オーデイト)	厚生労働省指導により、柔道整復師の 診療報酬明細の受診内容を確認しています。	加入者全員	—
<b>新</b> 体力測定等補助金	事業主主催の体力測定等を業者を利用して 実施した場合の補助	50名以上または 事業所被保険者数の50%	参加者1人当たり 2,000円(上限)
保養施設	契約保養所をお得にご利用いただけます。 ※詳しくはHPをご覧ください。 <b>契約保養所</b> シャレー丸沼 / 近畿日本ツーリスト、日本旅行、 東武トップツアーズ / 横浜ベイホテル東急 / 星野リゾートトナム / ルスツリゾート / 十勝サホロリゾート / プリンズホテル	 群馬県 / シャレー丸沼	 神奈川県 / 横浜ベイホテル東急
かんたん歯科チェック <b>休止</b>	※令和6年度より応募型の事業は休止		

体育奨励費のご案内	当健保では、体力の維持・向上のために実施する行事に、補助を行っています。
<b>1 対象行事</b>	▶ 体力の維持・向上のための運動を主目的とした行事 ▶ 事業所および労働組合が主催 ▶ 参加人数はおおむね20名以上
<b>2 補助費</b>	▶ 施設利用料、常識的な賞品代など ▶ 健保が認めた費用総額の3分の1、または人数×1,000円(少ない方の金額)
<b>3 申請方法</b>	▶ 事業所健保ご担当者様経由で申請(申請書、領収書等要提出)

日本製紙健康保険組合の皆さま

# QOLism

キュオリズム

## もう登録しましたか？

健康的な生活習慣＝「健康リズム」が  
自然と身に付くアプリ

ダウンロードはこちら

登録は**3分**  
で簡単！



※QRコードはデンソーウェーブ(株)の商標登録です。

日本製紙健保の皆さまがよく利用している  
**人気コンテンツTOP3** をご紹介！  
さっそく使ってみよう！

**1 週次抽せん**

目標歩数達成で  
抽せんに参加できるよ！  
電子マネーやコンビニクーポン  
をゲットしよう！



日本製紙健保の皆さまの平均歩数は「7,658歩」！※  
いつもより少しだけ多く歩いて抽せんに参加してね！

**2 ワンポイント  
アドバイス**

健康リズムを整えるために  
役立つ日替わりコラム



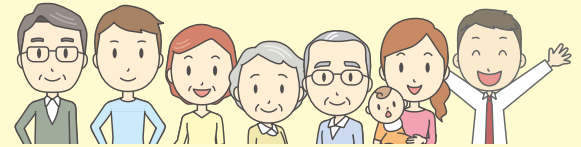
**3 体重記録**

記録するだけで減量成功の近道！  
シンプル操作でサクサク記録♪



※日本製紙健康保険組合のQOLism登録者の2023年1月～2024年1月の平均歩数

# 扶養している「ご家族」に 変更はありますか？

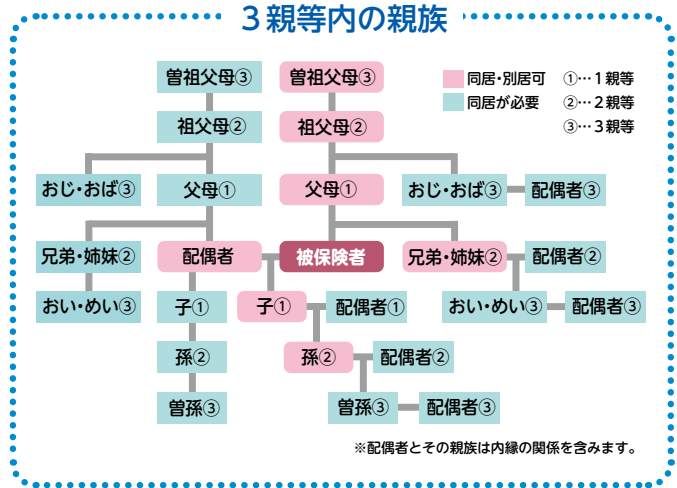


健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も「被扶養者」として保険給付が受けられます。  
被扶養者になるには健保組合から認定を受ける必要があります。

## ■被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健保組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- ①主として被保険者の収入で生活している
  - ②被保険者の3親等内の親族である
  - ③原則として国内に居住している
  - ④年収\*が下記(1)(2)の両方を満たす
    - (1)年収130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）未満
    - (2)被保険者と同居の場合…年収が被保険者の半分未満  
被保険者と別居の場合…年収が被保険者からの仕送り額未満
- \* 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



## 5日以内

## ■被扶養者に変更があるときは 手続きが必要です

結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引っ越しなどにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健保組合に提出してください。

※添付する提出資料は、事例によって異なるので、当健保組合に照会してください。

## 就職などで他の健保組合の被保険者になったお子さまはいませんか？



被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要です**。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。

### その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

手続きをお忘れなく！

## 「年収の壁」への対応について

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、**事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます。**

▶詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html) 年収の壁 検索

## 令和6年度 予算のお知らせ

# 収支は多少改善するも赤字計上

# 引き続き効果的・効率的な 保健事業に努めます

日本製紙健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月21日開催の第159回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



当健保組合の令和6年度の予算総額は78億2,297万5千円となり、経常収支では3億5,707万円の赤字を計上しました。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、加入事業所の直近の決算状況などから、平均標準報酬月額・標準賞与額の増加、被保険者減少を見込み、前年度予

算比483万7千4百円増の70億6,233万5千円とされています。

一方、主な支出である保険給付費は、1人当たりの医療費単価の伸びを鑑み、前年度予算比1億6,427万6千円増の42億1,188万8千円を見込んでいます。

高齢者医療への納付金は、人口ボリュームの大きい団塊の世代の後期高齢者への移行が進み後期高齢者支援金は増加傾向ですが、来年度の前期高齢者納付金は、2年前の精算影響で減少することもあり、前年度予算比3億8,171万4千円減の28億6,085万4千円を見込みました。高齢者医療への拠出金は、健保組合に支出が義務付けられている「義務的経費」の約4割を占めており、健保財政を圧迫する要因となっています。介護保険は、介護納付金が9億2,592万1千円となる見込みで、現行の介護保険料率で賄える予定ですが、令和7年には、団塊の世代がすべて75歳以上になり、

国民の5人に1人が後期高齢者となるとされています。一方で、出生率は令和4年に過去最低を更新するなど、少子化・人口減少が止まりません。少子化対策については、政府は「加速化プラン」を打ち出し、さまざま

な施策に取り組んでいます。少子化の流れを変えることは、支え手の減少に歯止めをかけ、社会保障の持続性を高めることにつながるため、健保組合としても重要な課題だと認識しています。その財源は、全世代が納得し、負担能力に応じて広く支えるべきものであることが求められます。

また、一人一人が健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を図ることが、医療費や介護費の増加を抑えることにつながります。日々の健康管理は持続可能な社会保障制度の大切な要素だといえます。

さて、令和6年度からは、「第3期データヘルス計画」がスタートします。これに当たり、当健保組合は保健事業の実施計画を策定しました。事業主とのコラボヘルス、ICTの活用、他の健保組合の好事例の活用などを通して、よりいっそう、皆さまの健康保持・増進に向けた効果的・効率的な保健事業に取り組んでまいります。また、同時に、医療費適正化や、事業運営に関わる経費節減への取り組みも進めてまいります。

今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることとなりました。医療DXの推進に欠かせないマイナンバー保険証は、質の高い医療の提供など加入者の皆さまのメリットにつながることから、利用促進に向けた取り組みも進めてまいります。マイナンバーカードの保険証利用を登録すると、マイナンバーで自身の医療費・薬剤費情報や特定健診結果が確認できるようになります。健康管理や医療費の節減にご活用いただきたいと思っております。

加入者の皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的に活用してご自身の健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費削減にご協力いただきますようお願いいたします。

### 収入支出予算額

- ・予算総額 78億2,297万5千円
- ・経常収支差引額 ▲3億5,707万円

### 予算編成の基礎となった数字

- ・被保険者数 12,204人  
(男性10,486人、女性1,718人)
- ・平均年齢 45.51歳  
(男性45.61歳、女性44.85歳)
- ・平均標準報酬月額 386,654円
- ・健康保険料率(調整保険料率を含む) 98/1,000  
(事業主 55.5/1,000、被保険者 42.5/1,000)
- ・介護保険料率 18.000/1,000  
(事業主 9.000/1,000、被保険者 9.000/1,000)

# 令和6年度 収入支出予算概要

## 健康保険分

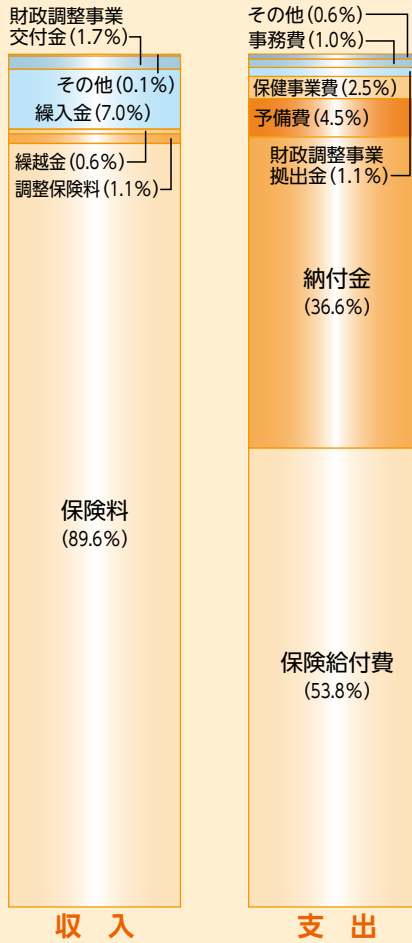


### POINT 保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	7,006,234
基本保険料	4,145,144
特定保険料	2,861,090
国負担金収入その他	1,749
調整保険料	83,572
繰越金	44,919
繰入金	550,000
国庫補助金収入	3,439
出産育児交付金	960
財政調整事業交付金	130,000
雑収入	2,102
合計	7,822,975

### 収入と支出の割合



### POINT 納付金

65歳～74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

### POINT 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	76,589
保険給付費	4,211,888
法定給付費	4,155,137
付加給付費	56,751
納付金	2,860,854
前期高齢者納付金	1,235,831
後期高齢者納付金	1,625,012
その他	11
保健事業費	197,279
還付金	810
営繕費	20,000
財政調整事業拠出金	83,572
連合会費	2,514
雑支出	20,351
予備費	349,118
合計	7,822,975

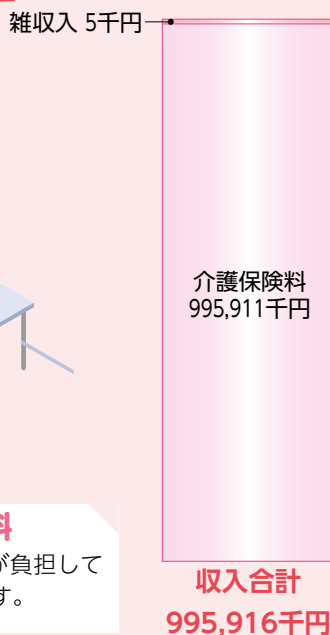
経常収入合計 7,013,204 千円 — 経常支出合計 7,370,274 千円 = 経常収支差引額 ▲ 357,070 千円

## 介護保険分



### POINT 介護保険料

40歳～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



### POINT 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット ・ 栄養 ・ 健康

に関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子

## 量と回数に気を付ける

マヨネーズはそのまま生野菜サラダに付けるだけでなく、ポテトサラダのように素材と混ぜ合わせてたっぷり使って料理の幅を広げてくれます。身近な料理によく使われるため、マヨネーズは家庭に欠かせない調味料ですが、うっかり使い過ぎると太ってしまつのがマヨネーズなのです。

マヨネーズはスーパーなどで手軽に買えますが、本来のマヨネーズは手作りされていたドレッシングの一種です。主な材料は「卵黄酢、油」です。しかし、油の使用比率が高く、マヨネーズの約73%が脂肪なのです。そもそも脂肪というと、植物油や肉の脂身などを連想しますが、マヨネーズの脂肪は独特で、クリーミーで滑らかになっているのです（乳化

と呼ばれます）。この滑らかな脂肪はとても消化吸収が良い性質があります。つまり太りやすい脂肪なのです。

しかも困ったことに、マヨネーズはカロリーが高いのです。例えば和風ドレッシング（分離型：直前に振って使うタイプ）だと大さじ1杯で32kcal、脂肪量は2.5gです。フレンチドレッシング（同じく滑らかになっている、そのままかけるタイプ）は大さじ1杯56kcal、脂肪量は5.7gです。しかしマヨネーズ1さじ1杯は80kcal、脂肪量は8.7gもあります。ですからマヨネーズはコンパクトに高カロリー、高脂肪な調味料。適正な体重を維持するためには、マヨネーズは1回当たりの量と回数に気を付けたいところです。

## カロリー3倍のサラダ

マヨネーズを使ったサラダには、ポテトサラダ、卵サラダ、ツナサラダ、ごぼうサラダなどがあります。これらの料理は、1人前でマヨネーズ大さじ1.5〜2.5杯程度は使っています。生野菜サラダなどではドレッシングの量が1人前大さじ1杯程度なので、マヨネーズの量が約2倍も入っています。つまり、生野菜サラダに比べてマヨネーズを使ったサラダは約3倍ものカロリーになっているのです。

マヨネーズをメインに料理を作るときもありますが、「マヨネーズを上からかけた料理」というものもあります。例えば「たこ焼き」「お好み焼き」「照り焼きバーガー」などがあります。特に照り焼きバーガーをはじめ、かなりの種類のハンバーガーは味にコクを出すためにマヨネーズを多く使っています。ファストフード店では写真付きのメニューがあるの



# なぜマヨネーズを避けるのですか？

世界的に大人気の調味料であるマヨネーズ。子供の頃、苦味やえぐ味のある野菜が嫌いだったのに、マヨネーズを付けるとおいしく食べられるようになった、なのに今は太りそうだからと敬遠している、という人は多いのではないのでしょうか。今回はマヨネーズの上手な取り方について伝授します。



海藻類を食べるときにおいしさを追加してくれる優れたものです。特に子供の野菜嫌いを克服させるのに強力なサポーターにもなります。

しかし、マヨネーズはそのおいしさから一回に食べ過ぎてしまう特徴がありますので、料理にかけるときに、からしやワサビ、しょうゆを加えると、味に変化が付いてマヨネーズの量を減らすことができます。また、マヨネーズにはコレステロールが多く含まれているので避けてしまう人もいますが、同じ食卓に余計なコレステロールを外に出してくれる食物繊維を多く取っていれば安心です。海藻類やこんにゃく、ごぼう、かぼちゃ、モロヘイヤ、ブロッコリーなどがお勧め。カロリーハイフタイプやコレステロールが高めの人向けの特定保健用食品のマヨネーズもあります。体重だけでなく、日頃の健康を考えて使い分けるのもお勧めです。

でチェックしてみましょう。マヨネーズを食べているという意識がなくても、積み重なる結構な量になるのです。すると「脂肪と実感しないうちに消化吸収の良い脂肪をたくさん食べてしまっている」という状態になりますので、意識してマヨネーズは控えめにしておくのが良さそうです。

## 強力なサポーターにも

カロリーが気になるからといって、おいしいマヨネーズをやめてしまうのは味気ないですよ。マヨネーズは食べてはいけない禁止食品ではありません。しかも癖のある野菜や

### column

万能調味料であるマヨネーズは、世界中で食べられています。日本のマヨネーズは海外の人たちからも「特別においしい」と人気なのです。これには秘密があります。まず、材料である卵が卵黄であることです(全卵タイプもあります)。ところが海外のマヨネーズは全卵を使っています。しかし、マヨネーズは卵黄だけで作った方がコクが出るのです。しかも材料の酢は日本なら米酢。海外のピネガー(酢)と違って酸味が少なくツンとこないのが、マヨネーズの味がマイルドになっています。だから海外の人に日本のマヨネーズは「割高でも食べたい」と思わせるほど人気なのです。

それほどおいしいマヨネーズは「おいしい」と脳にインプットされてしまうと「また食べたい」と思わせる魅力にあふれています。日頃マヨネーズは控えめにしても、マヨネーズとは「別もの」として食べてしまうのがタルタルソース。エビフライなどに添えてあるタルタルソースは、マヨネーズにみじん切りにしたピクルス(きゅうりの酢漬け)、たまねぎ、ゆで卵(さらに卵を追加!)を混ぜたものです。たっぷり食べると揚げ物とマヨネーズの脂肪のダブルパンチになることがあるので、たまのごちそうにしておきましょう。



座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも見られる



アクセスはこちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

## 爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズミカルに10～20回繰り返します。



## 膝の曲げ伸ばし

もの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。

