# 健保だより

Vol.223
2023

TOPICS

■2022年度 決算がまとまりました ―― P.2
■寒さに備えてBody強化! ―― P.4
■インフルエンザ予防接種の受け方 ―― P.5
■けんぽinformation ―― P.6
■健保の健康づくり事業 ―― P.8

みなさんの健康を応援します!!

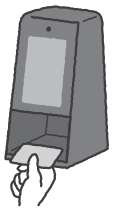
**名古屋薬業健康保険組合**

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

## 電子処方箋が運用されています

医療機関から紙で発行されている処方箋について、オンライン資格確認等システムを用いたオンラインでの運用が始まっています。
本人同意のうえで、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになることから、重複投与や残薬の問題を防ぎやすくなるなど利便性向上が期待されています。

## オンライン資格確認が進んでいます



医療機関の受付で保険証利用の登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入している健保組合等を確認できるしくみが導入されています。2023年9月末までにほとんどの医療機関でオンライン資格確認等システムの導入が完了します。

マイナンバーカードを持つことで、さまざまな手続きが簡易になり、利便性が向上します。この機会に、ぜひマイナンバーカードをつくりましょう!
なお、マイナンバーカード取得後、マイナポータルにて所定の登録手続を行うことで、保険証として利用可能になります。（健保組合へマイナンバーの届け出が必要です）

## 医療費webサービスがご利用いただけます

「マイナポータル」の運用開始から約6年、医療の現場もオンライン化が進んでいるなか、当組合では「医療費webサービス」により、みなさんが受診されたときの医療費をお知らせしています。確定申告で医療費控除の適用を受ける際も、この医療費webサービスまたは国が運用する「マイナポータル連携」をご利用いただけるため、従来の紙による医療費のお知らせは廃止を予定しております。
定期的な医療費のチェックとあわせてご利用いただきますようお願いします。

# 2022年度 決算がまとまりました

健康保険の2022年度は収入総額57億4,902万4千円、支出総額54億808万5千円、収支差引額は3億4,093万9千円となりましたが、経常収支においては6,376万3千円の赤字となりました。

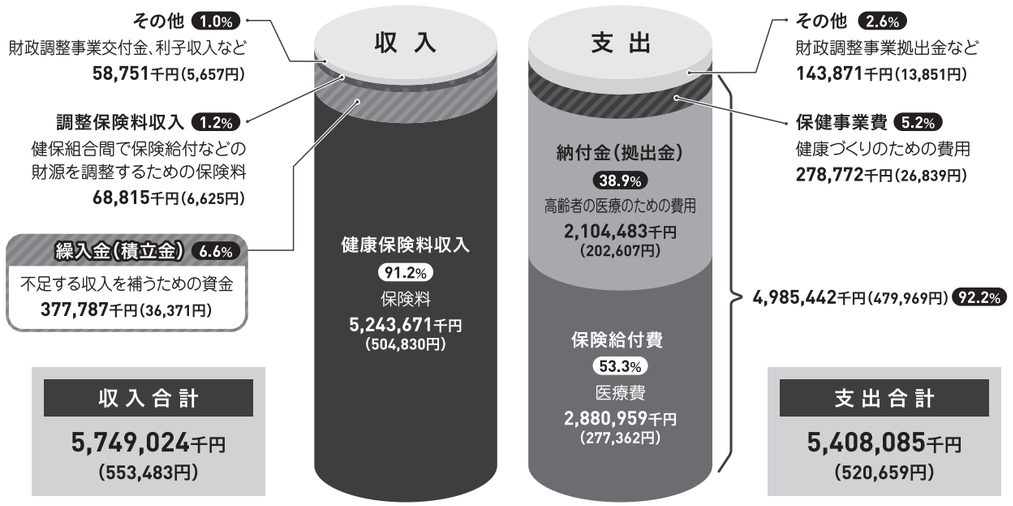
収入面では、被保険者数が若干減少しているものの、標準報酬月額および賞与年額の増加もあり、保険料収入は前年度比で4,000万円ほど増加しております。

支出面においては、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費、高齢者の医療制度等に充てられる納付金ともに増加し、両支出は合わせて前年度より約2億2,000万円の増加となりました。

当組合は、健康を財政の基軸として健康の保持・増進のための各種事業を実施しております。日々の健康管理はもちろん、中長期的な健康も見据えた定期的な健康チェックを欠かさず、また改善の取り組みを行っていただきながら、今後も医療費の節減にご協力いただければ幸いです。

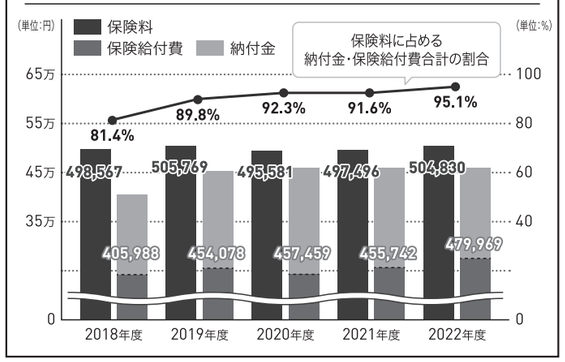
## 健康保険

( )内は被保険者1人あたり額




| 決算の基礎となった数値 ( )内は前年度数値 | | 対前年度 |
|---|---|---|
| 事業所数 | 121件 (124件) | △2.4% (△3件) |
| 被保険者数 | 10,387人 (10,456人) | △0.7% (△69人) |
| 平均標準報酬月額 | 346,480円 (344,987円) | 0.4% (1,493円) |
| 平均標準賞与年額 | 1,089,432円 (1,034,051円) | 5.4% (55,381円) |
| 平均標準報酬年額 | 5,247,192円 (5,173,895円) | 1.4% (73,297円) |
| 平均年齢 | 43.96歳 (43.59歳) | 0.8% (0.37歳) |
| 扶養率 | 0.73人 (0.76人) | △3.9% (△0.03人) |
| 保険料率 | 9.9% (9.9%) | – |

1人あたりの保険料・保険給付費・納付金の推移

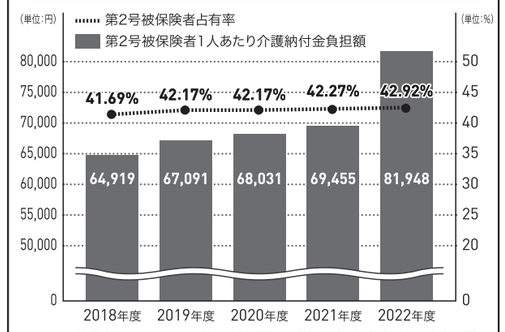



## 介護保険 (40歳～64歳)

| 科目 | | 金額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人あたり額(円) |
|---|---|---|---|
| 収入 | 介護保険収入 | 694,162 | 117,237 |
| | その他 | 4 | 1 |
| | 合計 | 694,166 | 117,238 |
| 支出 | 介護納付金 | 570,306 | 96,319 |
| | 合計 | 570,306 | 96,319 |
| 収支差引額 | | 123,860 | 20,919 |
| 経常収支差引額 | | 123,860 | 20,919 |

| 決算の基礎となった数値 ( )内は前年度数値 | | 対前年度 |
|---|---|---|
| 介護保険第2号被保険者数 | 7,736人 (7,775人) | △0.5% (△39人) |
| 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 | 5,921人 (5,883人) | 0.6% (38人) |
| 平均標準報酬月額 | 387,512円 (386,825円) | 0.2% (687円) |
| 平均標準賞与年額 | 1,220,877円 (1,155,030円) | 5.7% (65,847円) |
| 平均標準報酬年額 | 5,871,021円 (5,796,930円) | 1.3% (74,091円) |
| 保険料率 | 2.0% (1.5%) | 33.3% (0.5%) |

第2号被保険者の占有率と1人あたり介護納付金負担額の推移




※2022年度の1人あたり介護納付金負担額は予算数値(2021年度までは決算数値)

介護保険は市区町村が運営している各種介護サービスを提供するものですが、健康保険組合が事務的に介護保険料の徴収を行っています。

## みなさんの医療と健康をサポートしています

みなさんの健康は、社会や会社の活力です。健康保険組合は、病気やけがで受診した際の医療費(7～8割)の支払いだけでなく、みなさんの健康を守るという役割を通じて、加入している事業所の企業活動を応援しています。

当組合は、各種健康づくり事業を実施しながら、みなさんの健康保持・増進をサポートしていますので、積極的にご活用ください。

また、医療は「必要なときに必要なだけ」が基本。病気やけがをしないのが一番ですが、予防を第一としつつ、受診が必要なときは「適正受診」を心がけましょう。

**適正受診のポイント**

- **時間外受診**をしない
- **かかりつけ医**をもつ
- 「**はしご受診**」をしない
- 「**お薬手帳**」を持参する
- **リフィル処方箋**を利用する

### ＼ 当組合のホームページもご活用を！ ／

**健康宣言**

健康経営優良法人をめざしませんか？
事業所の健康づくりも応援しています。
まずは健康宣言から始めましょう。

**年に一度は健康診断**

健診は健康管理の基本！
各種健康づくり事業(保健事業)について
ご案内しています。

# 寒さに備えてBody強化！

今から始めよう

気温の低下とともに体調を崩しやすく、感染症のリスクも高まります。感染症への抵抗力は一朝一夕では身につきません。日頃の健康管理が大切です。
以下のアドバイスは、生活習慣病の予防など、将来的な健康にもつながります。長年の習慣を変えるのはとても難しいことですが、「そんなことでいいの?」と思うようなことから始めてみませんか? 小さな取り組みも長く続ければ大きな成果につながる可能性があります。対策は先手必勝です。

## 三大習慣を見直そう

### 食事　軽い気持ちで挑戦

- 夕食は寝る2時間前までに終える
- コンビニで買う食べ物は必ず成分表示（カロリー、脂質、塩分等）をチェックする
- 野菜から先に食べ、炭水化物は15分以上後に食べる

### 運動　思い出したら実行

- 椅子に座っているとき、片足（脚）を持ち上げる
- 電車やバスでわざと立っている時間を設ける
- 歩くスピードをいつもの2倍にする

### 睡眠　睡眠の質に注目

- 夜は就寝まで照明を暗めにして過ごす
- テレビやスマホを見るのは就寝2時間前までにする
- 入浴は就寝の1～2時間前に済ませる

**食べすぎや睡眠不足に注意するなど、1日ごとの基本的な体調管理も大切に！**

## 新型コロナウイルス　今一度、気を引き締めましょう

新型コロナウイルスはインフルエンザと同じく感染症法の位置づけが5類となり、以前のような感染者数の報告もされなくなりました。世の中は緩和ムードながら、ウイルスは消滅したわけではなく、引き続き注意が必要です。インフルエンザとの大きな違いとして、「後遺症」が多くあることも忘れてはいけません。
なお、最近のゲノム解析によれば現在はオミクロン系統の変異株XBB.1.16が増加しているとみられます。伝播力や免疫をすり抜ける能力が高いとされているため、秋以降の季節も意識しながら基本的な感染対策は継続する必要があります。

## 「健康アドバイス」で改善のお手伝い！ 特定保健指導 はあなたの味方

特定保健指導は、生活習慣病のリスクがある方に、その発症を予防するためのサポートを行うものです。「指導」という名称ですが、実際はやさしいアドバイスです。
**自分では気づかない改善点を見つける**こともできるので、ご案内が届いた方は病気を回避するチャンスだと思って受けてみましょう。健康管理のプロによるサポートは受けてみる価値があります!

# インフルエンザ予防接種の受け方

実施期間 10月から翌年1月

**ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種2週間後から約5ヵ月とされていますので、10月から12月中旬まで の接種をおすすめします。**

## 予防接種実施の概要

| | | | 愛知県内 | 愛知県外 |
|---|---|---|---|---|
| 実施方法 | ① | 愛知県医師会の対応医療機関における「接種補助券」対応※1 | △ | × |
| | ② | 事業所・健保会館巡回実施分 | ○ | △ |
| | ③ | 当組合の指定機関実施分 | ○ | ○ |
| | ④ | ※補助実施分（補助金対応）※2 | △ | ○ |
| 対　象　者 | | | 被保険者・被扶養者 | |
| 補助限度額 | | | 2,000円 | |

※1…65歳以上になる方は、対象となりません。
※2…愛知県内で実施される場合は、原則として補助金対応をいたしませんので予めご了承ください。ただし、※1の65歳以上の方または、「接種補助券」が当組合より発行されていない方は対応させていただきます。

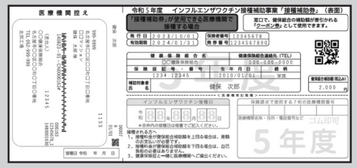
**⚠ 補助限度額について、公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきますので、予めご了承くださいますようお願いいたします。**

## 接種方法

※一部変更される場合もありますので予めご了承ください。

### ❶ 愛知県医師会の対応医療機関で受ける場合

ステップ 1　会社のご担当者様から「接種補助券」を受け取る
★「接種補助券」を窓口で提示すれば接種費用から2,000円差し引かれます
ステップ 2　各自で実施医療機関に予約
*対象の医療機関は、9月下旬頃に当組合のホームページでご確認いただけます
ステップ 3　接種当日「接種補助券」と「健康保険証」を窓口に提示
ステップ 4　接種費用から **補助額を差し引いた額を支払う**



▲イメージ

### ❷❸ 巡回接種および当組合の指定機関で受ける場合 ★後日補助金を申請する必要がないので便利です

ご希望の接種機関等を選択のうえ、会社のご担当者様を通じてお申し込みください。

### ❹ 補助実施分（補助金対応） ⚠❶～❸との重複申請はできません。65歳以上の方も❹の方式にてお願いいたします。

ペップアップ Pep Upから補助金申請ができるようになりました

#### 紙媒体による申請

**－「事業所経由」で申請－**　対象▸被保険者・被扶養者

ステップ 1　接種を受けた医療機関で費用の全額を支払い領収書を受け取る
ステップ 2　領収書と実施者連名簿を会社のご担当者様へ提出
ステップ 3　会社で取りまとめ健保へ請求
ステップ 4　健保組合より会社へ支払い

※愛知県内で実施される場合は原則として補助金対応となりませんが、接種補助券が当組合より発行されていない場合は対象となります。

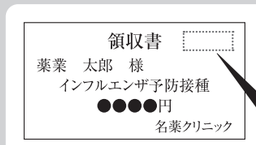
#### ウェブによる申請

**－「Pep Up」から申請－**　対象▸被扶養者のみ

ステップ 1　Pep Upに登録（被保険者が登録）
ステップ 2　Pep Upログイン後「各種申請」から手続き
ステップ 3　被扶養者分の接種情報と領収書添付（写真をアップ）や**被保険者の**振込先口座情報を入力して申請
ステップ 4　健保組合よりご登録の口座へ振込

**Pep Upの登録はお早めにお済ませいただきますよう、お願いします。**

※詳細は実施要領にて別途お知らせします。




◎領収書の右上に保険証の記号・番号を明記してください

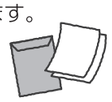
保険証記号・番号ココに記入

# 毎月の保険料の決め直し（算定基礎届のご提出）が行われました

健康保険料は、みなさんのお給料と賞与からの天引きで健保組合に納められています。この健康保険料を決定するために、毎年、事業主様より被保険者様全員の給料月額等（算定基礎届）をご提出いただいております。

事業主様におかれましては、今年度もご協力いただきありがとうございました。

これにより新しい「標準報酬月額」が決められ、9月分（10月の給料天引き分）より適用されます。



## 健康保険料の決め方 毎年決め直します

①毎年4･5･6月の給料平均額を所定の50等級に当てはめ、「標準報酬月額」を決めます。

②原則1年間「標準報酬月額」と「賞与」に当組合の保険料率をかけた金額が、みなさんに納めていただく健康保険料となります。

**保険料算定のスケジュール**

## 2023年度 名古屋薬業健保組合の保険料率内訳

［単位：%］

| | | | 事業主 | 被保険者 | 計 |
|---|---|---|---|---|---|
| 健康保険料率 | 一般保険料率 | 基本保険料率※1 | 2.516 | 2.516 | 5.032 |
| | | 特定保険料率※2 | 2.369 | 2.369 | 4.738 |
| | | 小計 | 4.885 | 4.885 | 9.770 |
| | 調整保険料率 | | 0.065 | 0.065 | 0.130 |
| | 計 | | 4.950 | 4.950 | 9.900 |

| | 事業主 | 被保険者 | 計 |
|---|---|---|---|
| 介護保険料率（40歳～64歳） | 1.000 | 1.000 | 2.000 |

※1 みなさんの医療費等に充てられる保険料
※2 高齢者の医療を支えるための保険料（健康保険料率のおよそ4割です）

**計算例（健康保険料）** 標準報酬月額が24等級（340,000円）で賞与が年間90万円の方の健康保険料

**340,000円×4.95%=16,830円／月**
**900,000円×4.95%=44,550円／年**
**年間合計 16,830円×12+44,550円=246,510円**

※賞与は千円未満切り捨て、年間上限は573万円です。
※40～64歳の被保険者の方からは介護保険料も納めていただいています。

# 被扶養者の資格確認の調査にご協力をお願いします

健保組合の被扶養者は、保険料を負担しないで給付が受けられる代わりに、収入等について一定の要件を常に満たしている必要があります。その要件を満たしていないご家族が被扶養者のままでいると、みなさんから納めていただく貴重な保険料が必要以上に使われてしまうだけでなく、高齢者医療制度への納付金が増える可能性もあります。

健保組合の健全な運営を維持するために毎年、ご家族がその要件をすべて満たしているかどうかの調査を実施させていただいていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

**実施時期** 12月5日頃、対象のご家族がいらっしゃる被保険者様に会社のご担当者様を通してご案内いたします。

**実施方法** 令和5年中の収入等をご確認のうえ「被扶養者確認調書」に記入、同封の返信用封筒で提出期限必着にて送付してください。

**提出期限** **2024年1月31日（水）必着**

## 就職されたご家族はいらっしゃいませんか？

お子さんが学校を卒業して就職された、奥さまが仕事を始められた、お勤め先で別の健康保険に加入した等の場合、名古屋薬業健保の保険証は使用できなくなります。

**就職の他、収入の増加（基準額以上）、結婚・離婚、死亡等ご家族に異動がありましたら、5日以内に被扶養者（異動）届と該当者の保険証を当組合にご提出お願いします。**

誤って当組合の保険証を使って医療機関にかかると、後日健保負担分の医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

**資格確認の調査に関するお問い合わせは、コールセンターへお願いいたします。**



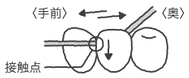


**歯の健康を守るテクニック**

# 歯ブラシだけでは足りません

むし歯や歯周病予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシのブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができません。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

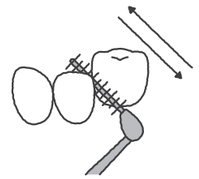
## デンタルフロスの使い方




❶のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。
❷手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
❸手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
❹奥側の歯についても同様に行います。
❺のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

## 歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

デンタルフロスや歯間ブラシを初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ。とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です。

**意外と知らないたばこの知識**

# 見過ごされがちな「三次喫煙」▶ サードハンドスモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

## 残ったたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、この状態が**サードハンドスモーク**です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、**徐々に空気中に再遊離し、数ヵ月間残存**するといわれています。

## 大切な人を守るためには禁煙を！

ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくるときには、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わった後の**喫煙者の呼気**からも**40分以上、有害物質が出続けている**といわれています。

サードハンドスモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子ども。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

すぐに禁煙を！ 裏表紙ご参照！

## 組合の現況

令和5年6月末現在

| 事業所数 | 被保険者数 | 平均標準報酬月額 | 被保険者の平均年齢 | 被扶養者数 |
|---|---|---|---|---|
| （122件）121件 | 男子 （6,297人）6,211人 | 男子 （394,422円）396,365円 | 男子 （45.55歳）45.79歳 | （7,624人）7,374人 |
| | 女子 （4,109人）4,239人 | 女子 （262,367円）264,364円 | 女子 （40.83歳）41.29歳 | （0.73人）【扶養率0.71人】 |
| | 合計 （10,406人）10,450人 | 平均 （342,278円）342,819円 | 平均 （43.69歳）43.96歳 | |

（ ）内は前年同月数値

活用しよう！

# 健保の健康づくり事業

## 禁煙サポート事業

通常、52,800円の参加費が無料！ 当組合が全額補助！

6ヵ月間の完全オンラインによる禁煙指導が受けられます。禁煙治療薬はご自宅にお届けしますので、忙しい方でも気軽にチャレンジしてください。

**★ご自身と周囲の人の健康を守るために禁煙しましょう★**

カンタン3ステップで準備OK

①医師が開発したアプリ「ascure卒煙」をダウンロード ▶
②手順に沿って、メールアドレスやパスワードを登録
③初回面談日を予約

プログラム開始後の禁煙成功率

3ヵ月時点 90%!
6ヵ月時点 約65%!

※2019～2020年の実績より

## スポーツクラブ ルネサンス

法人契約料金で利用できるからお得

料金プランは月単位で変更可能

**都度利用制**
▶1回利用するごとに1,980円を支払う

**月会費制**
▶月会費9,570円を支払って、月内何度も利用

**オンライン会員**
▶月会費1,100円を支払って、レッスン受放題

### 新規入会キャンペーン

今ならさらにお得！

9月23日(土)～11月5日(日)

- 都度利用制 ・レンタル用品（入会当日）無料
- 月会費制 ・入会の手数料無料
  ・月会費1ヵ月分無料
  ・レンタル用品最大2ヵ月無料

通年OK

- オンライン会員 ・月会費1ヵ月無料

## 健康管理アプリ PepUp

パソコンやスマートフォンでらくらく健康管理ができる「Pep Up」。便利で楽しい機能が満載です。

**便利！**

- ◆ 体重・歩数・血圧などを記録できる
- ◆ 健診結果を最大10年分保存できる
- ◆ ジェネリック医薬品に切り替え可能なお薬情報や、お薬の調剤履歴が確認できる

**楽しい！ うれしい！**

- ◆ 健康年齢がわかる
- ◆ 健康記事が配信される
- ◆ Pepポイントで商品と交換できる

配信記事を読んだり、イベントに参加したりすると自動的にポイントが貯まります。

**Pep Upは被保険者と被扶養配偶者の方にご利用いただけます。ウォーキングイベントなどの開催も予定していますので、お楽しみに♪ ホームページの「お知らせ」にてご案内します。**

## 味覚狩り

各施設の窓口で健康保険証をご提示ください。割引料金でご利用いただけます。

- ぶどう …… 岡崎駒立（愛知県）
- みかん …… 南知多鈴ヶ谷（愛知県）
  三ヶ日（静岡県）
- さつまいも … 多度（三重県）
- 梨 …… 山之上（岐阜県）
- 栗 …… 中津川（岐阜県）
- いちご …… 南知多（愛知県）

開設期間は各施設に直接お問い合わせください。

詳しくはホームページをご覧ください。 https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ ➡ 保健事業

健保だより
発行日 2023年8月発行（年2回）
発行人 名古屋薬業健康保険組合
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-1-35
ホームページ https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/
業務課 TEL 052(211)2439・FAX 052(231)4964
総務課 TEL 052(211)2294・FAX 052(201)1678
代表 TEL 052(211)2326