

甲信越しんきん健康保険組合

2024年3月号

# 健保ニュース

HP: <http://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/index.html>

NO.156

長岡城  
(長岡市郷土史料館)の桜  
(新潟県長岡市)



## Contents



### 主な内容

- 令和6年度 収支予算が決まりました
- 2022年度版  
『健康スコアリングレポート』
- 令和6年度 事業所別健診日程

一人ひとりに応じた健康情報や医療費データなどを提供する、個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB へのご登録をお願いいたします。



ご家族の皆様もご一読ください

納付金は減少しても依然  
巨額で経常赤字の要因に

## 事業運営と財政の健全性を 保つため保険料率を改定

去る2月19日に第104回組合会が開催され、令和6年度予算が全議員の皆さんの承認をいただき認定されましたので、その概要をお知らせします。

令和  
6年度

# 収入支出予算が決まりました

積立金も減少し保険料率を  
やむなく引上げ



介護保険料率は  
据え置き



ここ数年、被保険者数の減少による収入減に加えて、高齢者医療制度への支援金等の増大による赤字分を積立金で補ってきましたが、その積立金も枯渇し令和6年度から保険料率を引き上げざるを得ない状況となり、料率を千分の100から千分の108へ引き上げて対応することとなりました。事業主ならびに加入者の皆さんにはご負担が増すこととなり誠に心苦しい限りですが、健全な組合運営のためご理解とご協力をお願い申し上げます。

介護保険については、介護保険料は被保険者数の減少等から増加は見込めない状況ですが、介護納付金が微減となることから、介護保険料で介護納付金が賄える見通しのため、保険料率は前年度同様の千分の17でお願いすることとなりました。

納付金支出はやや減少も  
保険料収入の約半分に相当する巨額



予算の概要ですが、収入を見ますと標準報酬月額、標準賞与額は微増傾向にあるものの、被保険者数の減少が続いておりますが、保険料率を引き上げたことにより増額と見込みました。保険料収入は前年度に対し1億6,221万円増の23億4,518万円と見込み、経常収入は前年度に対し1億7,161万円増の23億7,653万円を見込みました。

一方、支出を見ますと、経常収支赤字の最大の要因である高齢者医療制度への支援金・納付金ですが、今年度も保険料収入の49・25%と約5割を占め、前年度比では1億73万円減(△8・02%)

と減少したものの11億5,507万円と見込まれ変わらず過重な負担になっています。なお、加入者の皆さんの医療費等の支払いに係る保険給付費は、高額な薬剤費に対応するため前年度比5,196万円増の12億8,640万円と見込みました。

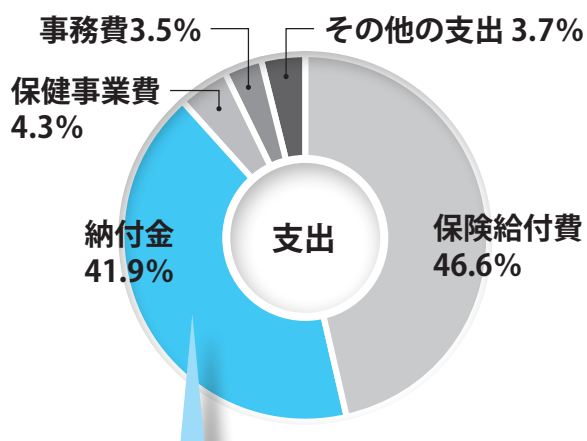
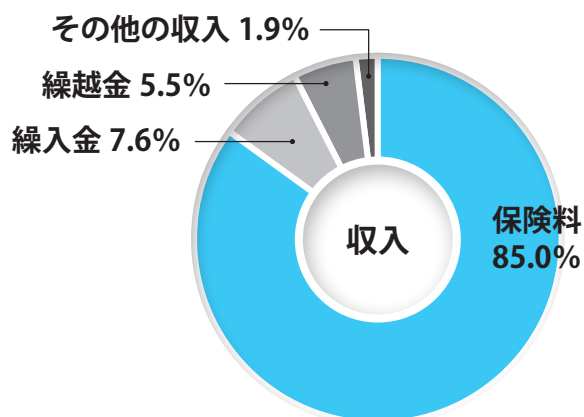
その結果、経常支出は前年度に対し2,134万円減の26億6,646万円と見込みました。

このことから当組合の令和6年度の財政は、保険料率の引き上げにより収入は増加する見込みではありますが、高齢者医療制度への納付金等が重くのし掛かり赤字予算となりました。

健保組合では、加入者の皆さんの健康維持・増進のため、より一層、健康診査とその後のフォローを中心に、充実した保健事業サービスの提供に努めてまいりますので、引き続き健保組合の事業に対するご理解とご協力をお願いいたします。



## 収支の割合(健康保険分)



保険料収入に占める割合 **49.25%**

### ●予算基礎数値(育休等の保険料免除者を除く)

|           |      |           |
|-----------|------|-----------|
| ●被保険者数    | 男    | 2,450人    |
|           | 女    | 1,860人    |
|           | 計    | 4,310人    |
| ●平均標準報酬月額 | 男    | 387,318円  |
|           | 女    | 233,778円  |
|           | 平均   | 324,498円  |
| ●健康保険料率   | 事業主  | 59/1000   |
|           | 被保険者 | 49/1000   |
|           | 計    | 108/1000  |
| ●介護保険料率   | 事業主  | 8.5/1000  |
|           | 被保険者 | 8.5/1000  |
|           | 計    | 17.0/1000 |

### 任意継続被保険者の上限月額をお知らせします

令和6年度の標準報酬月額の上限は32万円

任意継続被保険者の標準報酬は、健康保険法第47条の規定によって、次の①②のいずれか低い方と取り決定されます。令和6年度は前年度と変わらず**32万円**を上限とします。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②前年9月末日現在の組合平均標準報酬月額(32万円)

## 令和6年度 収入支出予算概要表

### ●健康保険

#### ●収入

| 科 目               | 予算額(千円)   | 被保険者<br>1人当たり額(円) |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 保 険 料             | 2,345,183 | 544,126           |
| 国 庫 負 担 金 収 入     | 903       | 210               |
| 調 整 保 険 料 収 入     | 22,781    | 5,286             |
| 繰 越 金             | 152,849   | 35,464            |
| 繰 入 金             | 208,328   | 48,336            |
| 国 庫 補 助 金 収 入     | 562       | 130               |
| 特定健康診査等事業収入       | 16        | 4                 |
| 出 産 育 児 交 付 金     | 1,629     | 378               |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 24,875    | 5,771             |
| 雑 収 入             | 2,291     | 532               |
| 合 計               | 2,759,417 | 640,236           |
| 經常収入合計            | 2,376,528 | 551,399           |

#### ●支出

| 科 目               | 予算額(千円)   | 被保険者<br>1人当たり額(円) |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 事 務 費             | 95,196    | 22,087            |
| 保 険 給 付 費         | 1,286,399 | 298,468           |
| 法 定 給 付 費         | 1,272,131 | 295,158           |
| 付 加 給 付 費         | 14,268    | 3,310             |
| 納 付 金             | 1,155,073 | 267,998           |
| 前期高齢者納付金          | 663,177   | 153,869           |
| 後期高齢者支援金          | 491,891   | 114,128           |
| 退職者給付拠出金          | 3         | 1                 |
| 病床転換支援金           | 1         | 0                 |
| 流行初期医療確保拠出金       | 1         | 0                 |
| 保 健 事 業 費         | 117,379   | 27,234            |
| 還 付 金             | 360       | 83                |
| 営 繕 費             | 400       | 93                |
| 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | 22,781    | 5,286             |
| 連 合 会 費           | 1,765     | 410               |
| 積 立 金             | 10,000    | 2,320             |
| そ の 他             | 300       | 70                |
| 予 備 費             | 69,764    | 16,187            |
| 合 計               | 2,759,417 | 640,236           |
| 經常支出合計            | 2,666,462 | 618,669           |

經常収入－經常支出＝－289,934千円

### ●介護保険

#### ●収入

| 科 目         | 予算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる<br>被保険者等1人当たり額(円) |
|-------------|---------|---------------------------------|
| 介 護 保 険 収 入 | 232,847 | 96,737                          |
| 繰 越 金       | 3,397   | 1,411                           |
| 繰 入 金       | 1,593   | 662                             |
| 雑 収 入       | 11      | 4                               |
| 合 計         | 237,848 | 98,815                          |

#### ●支出

| 科 目             | 予算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる<br>被保険者等1人当たり額(円) |
|-----------------|---------|---------------------------------|
| 介 護 納 付 金       | 227,638 | 94,573                          |
| 介 護 保 険 料 還 付 金 | 210     | 87                              |
| 予 備 費           | 10,000  | 4,155                           |
| 合 計             | 237,848 | 98,815                          |

# レポート』をお届けします

この「健康スコアリングレポート」は、加入者の健康状態や医療費、また予防・健康づくりへの取り組み状況等を、健診結果等を基に分析したもので、日本健康会議、厚生省、経産省が連携して2018年度(2016年度データ)以降、毎年度作成されています。

このレポートは当健保組合と全健保組合平均や業態

(金融・保険の健保組合)平均のデータを比較し、経年変化を比較分析し可視化したもので、これにより、事業主(事業所)と健保組合が問題点や課題の共有を図ることにより、連携しながら加入者の皆さまの予防・健康づくりをより効果的・効率的に取り組んでいくためのコミュニケーションツールとなります。

## report 1

### 【特定健診・特定保健指導の実施状況】

このグラフ・表は、2021年度の特定健診の受診率、および特定保健指導の実施率を比較した内容です。いずれも皆さまの協力のもと、最上位に位置しています。

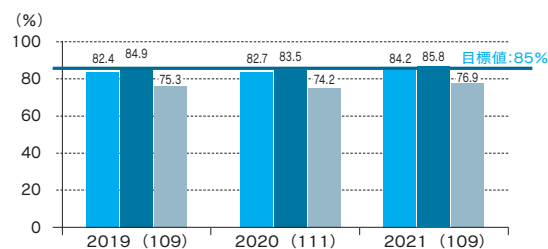
#### 特定健診・特定保健指導



|       |      |             |
|-------|------|-------------|
| 総合    | 組合順位 | 14位/253組合   |
| 全組合順位 |      | 31位/1,380組合 |

#### 特定健診の実施率

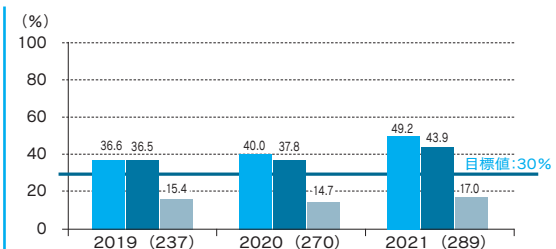
1ランクUPまで(\*1) 最上位です



| 特定健診の実施率 | 2019  | 2020  | 2021  |
|----------|-------|-------|-------|
| 当組合      | 82.4% | 82.7% | 84.2% |
| 業態平均     | 84.9% | 83.5% | 85.8% |
| 総合組合平均   | 75.3% | 74.2% | 76.9% |

#### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(\*1) 最上位です



| 特定保健指導の実施率 | 2019  | 2020  | 2021  |
|------------|-------|-------|-------|
| 当組合        | 36.6% | 40.0% | 49.2% |
| 業態平均       | 36.5% | 37.8% | 43.9% |
| 総合組合平均     | 15.4% | 14.7% | 17.0% |

※ 目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※ ( ) 内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

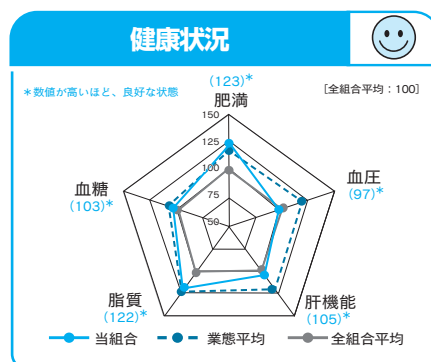
## report 2

### 【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

このグラフ・表は、健診結果を基に、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の数値の高かったリスク保有者の割合を示したものです。

生活習慣病リスク保有者の割合を見ますと、血圧と血糖のリスク保持者が高い傾向にあります。高血圧は心筋梗塞や脳出血といった重大な循環器系の疾患を引き

起こす可能性があり、高血糖は糖尿病が進み多くの合併症を引き起こしますので、早めの対策が求められます。



| リスク    | 良好 | 中央値と同程度 | 不良 |
|--------|----|---------|----|
| 肥満リスク  | 😊  | 😊       | 😞  |
| 血圧リスク  | 😊  | 😊       | 😞  |
| 肝機能リスク | 😊  | 😊       | 😞  |
| 脂質リスク  | 😊  | 😊       | 😞  |
| 血糖リスク  | 😊  | 😊       | 😞  |

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

# 最新版の「健康スコアリング」



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好(大笑)」から「不良(苦悶)」の5段階で表記しています。

(注)【本レポートにおけるデータ対象】

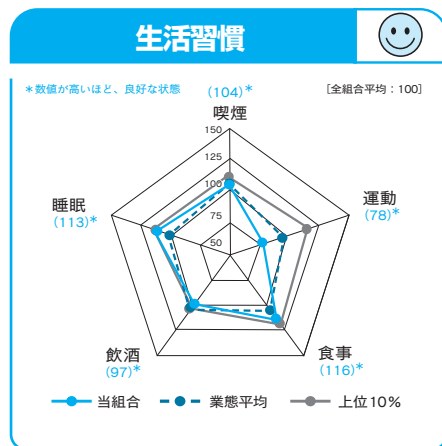
- 医療費：全加入者  
特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳
- 健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

## report 3

### 【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

このグラフ・表は、健診時の問診の回答結果において、喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の各項目でリスク保有者となった割合を他健保と比較したものです。

適正な生活習慣を有する者の割合からは、運動習慣がない方が多く、飲酒習慣が多い方が大勢を占めることがわかります。



| リスク     | 良好    | 中央値と同程度 | 不良    | ランクUPまで (*1) |
|---------|-------|---------|-------|--------------|
| 喫煙習慣リスク | 😊😊😊😊😊 | 😊😊😊😊😊   | 😊😊😊😊😊 | あと86人        |
| 運動習慣リスク | 😊😊😊😊😊 | 😊😊😊😊😊   | 😊😊😊😊😊 | あと39人        |
| 食事習慣リスク | 😊😊😊😊😊 | 😊😊😊😊😊   | 😊😊😊😊😊 | 最上位です        |
| 飲酒習慣リスク | 😊😊😊😊😊 | 😊😊😊😊😊   | 😊😊😊😊😊 | あと26人        |
| 睡眠習慣リスク | 😊😊😊😊😊 | 😊😊😊😊😊   | 😊😊😊😊😊 | 最上位です        |

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(\*1) ランクアップは、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

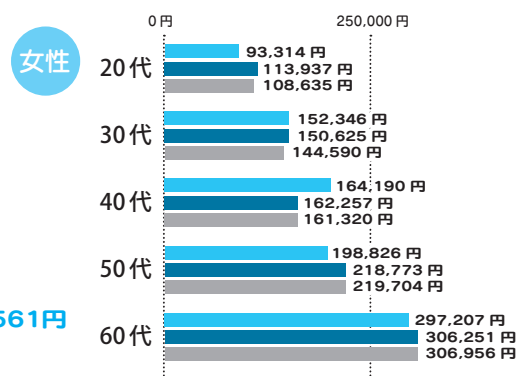
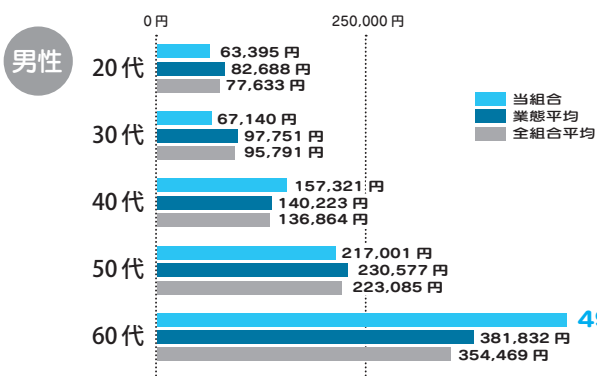
| 健康状況の経年変化 | 2019 | 2020 | 2021 |
|-----------|------|------|------|
| 肥満        |      |      |      |
| 当組合       | 116  | 119  | 123  |
| 業態平均      | 115  | 116  | 116  |
| 血压        |      |      |      |
| 当組合       | 94   | 100  | 97   |
| 業態平均      | 117  | 117  | 118  |
| 肝機能       |      |      |      |
| 当組合       | 103  | 110  | 105  |
| 業態平均      | 120  | 121  | 121  |
| 脂質        |      |      |      |
| 当組合       | 116  | 136  | 122  |
| 業態平均      | 124  | 127  | 126  |
| 血糖        |      |      |      |
| 当組合       | 105  | 105  | 103  |
| 業態平均      | 108  | 106  | 108  |

| 生活習慣の経年変化 | 2019 | 2020 | 2021 |
|-----------|------|------|------|
| 喫煙        |      |      |      |
| 当組合       | 105  | 106  | 104  |
| 業態平均      | 109  | 109  | 108  |
| 上位10%     | 113  | 114  | 113  |
| 運動        |      |      |      |
| 当組合       | 78   | 81   | 78   |
| 業態平均      | 96   | 95   | 94   |
| 上位10%     | 125  | 115  | 116  |
| 食事        |      |      |      |
| 当組合       | 118  | 124  | 116  |
| 業態平均      | 108  | 106  | 107  |
| 上位10%     | 118  | 119  | 120  |
| 飲酒        |      |      |      |
| 当組合       | 99   | 98   | 97   |
| 業態平均      | 101  | 101  | 102  |
| 上位10%     | 101  | 103  | 103  |
| 睡眠        |      |      |      |
| 当組合       | 116  | 111  | 113  |
| 業態平均      | 101  | 102  | 102  |
| 上位10%     | 119  | 113  | 111  |

## report 4

### 【医療費概要】男女別・年代別1人当たり医療費の状況

1人当たりの医療費を年齢別・男女別に比較したグラフになりますが、特に60代男性の医療費が突出しており、医療費抑制の大きな課題となっています(高齢者医療への支援金等に大きく関わります)。



# 毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の  
2人に1人は  
受けています

明日は健診なの  
健康状態をチェックできるから、  
毎年受けているわ

私、去年も  
受けていないわ

今年こそは早めに  
健診を予約しよう

特定健診の  
ご案内

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、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ています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

## 健診を受けるメリット

### 病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

### 生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

### 定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

## 「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定  
健診

## 2024年度からの変更点

### ● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

### ● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

# 特定保健指導って誰に案内が来るの？



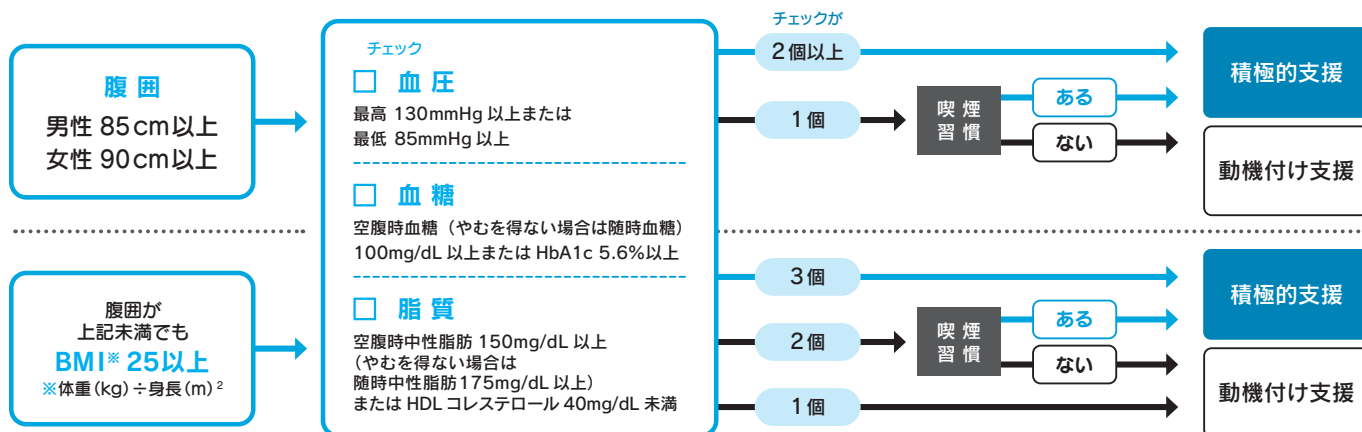
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

## 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。

● 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※）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。

# 水郷佐原

## 佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

## 瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さくらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの河岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 佐原駅下車

### HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 巖島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

## ▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

## ▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 👤 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

## ▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

## ▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



## ▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



## ▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 👤 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



## ▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用に作られたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

## 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 👤 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380



## 一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休（1月1日は休み）
- 👤 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

## Sightseeing ひと足のばして

## 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。  
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://ayamepark.jp/>

## 香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。  
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://katori-jingu.or.jp/>



# 「全世代型社会保障構築を目指す 改革の道筋（改革工程）」決定

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化▲

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

## 3つの段階で取組

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」、「医療・介護制度等の改革」、「地域共生社会の実現」の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取組、②「こども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取組、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組、の3つの段階に整理しています。

## 「医療・介護制度等の改革」で2028年度までに25項目の取組を検討

「医療・介護制度等の改革」の②は、「生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上」に16項目、「能力に応じた全世代の支え合い」に5項目、「高

齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等」に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

### 生産性の向上、 効率的なサービス提供、質の向上

#### 《医療DXによる効率化・質の向上》

- ・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報が医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。

#### 《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》

- ・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
- ・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

### 能力に応じた全世代の支え合い

#### 《医療・介護保険における金融所得の勘案》

- ・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。

#### 《医療・介護保険における金融資産等の取扱い》

- ・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

#### 《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》

- ・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

### 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

#### 《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》

- ・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。

- ・入院時の食費について、食材料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

## 医療・介護制度等の改革

## 2028年度までに実施について検討する取組

### 生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報の更なる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付の在り方の見直し

他7項目

### 能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

### 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取組の推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
  - (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
  - (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

# 令和6年度 事業所別 健診日程をお知らせします



令和6年度の、長野・新潟県下事業所における健診日程が決まりました。40歳以上の被扶養者の皆さんの健診（特定健診）受診率が低い状態が続いています。ぜひこの機会に、積極的に受診いただき、健康管理に役立ててください。

ご注意ください

健診の補助は、同一年度内で「ヘルススクリーニング」か「人間ドック」のどちらか一方になります。

40歳以上の5歳節目の被保険者、および40歳以上の被扶養者のドック補助対象の方で、人間ドックを受ける予定の方は、事業所で行う健診の検査項目を全て含んでいるため、今年度の事業所での健康診断は受けないようご注意ください。

## ヘルススクリーニング

|      | 月 日                              | 事業所            |
|------|----------------------------------|----------------|
| 令和6年 | 4月12日(金)                         | 新井信金           |
|      | 4月16日(火)                         | 柏崎信金           |
|      | 5月14日(火)～15日(水)                  | 上越信金           |
|      | 5月14日(火)～16日(木)                  | アルプス中央信金       |
|      | 6月3日(月)～7日(金)                    | 長岡信金           |
|      | 6月5日(水)～7日(金)<br>9月6日(金)、20日(金)  | 上田信金           |
|      | 7月1日(月)～12日(金)                   | 新発田信金          |
|      | 7月8日(月)～9日(火)<br>8月7日(水)～9日(金)   | 長野信金<br>信用金庫協会 |
|      | 8月1日(木)～9日(金)<br>8月16日(金)～30日(金) | 新潟信金<br>信用金庫協会 |
|      | 8月20日(火)～23日(金)<br>8月26日(月)      | 飯田信金           |
|      | 9月10日(火)                         | 加茂信金           |
|      | 9月10日(火)～12日(木)                  | 三条信金           |
|      | 9月11日(水)                         | 村上信金           |
|      | 10月22日(火)～23日(水)                 | 松本信金           |
|      | 11月11日(月)～12日(火)                 | 諏訪信金           |

## 胃 検 診

|      | 月 日                              | 事業所            |
|------|----------------------------------|----------------|
| 令和6年 | 4月16日(火)                         | 柏崎信金           |
|      | 5月14日(火)～15日(水)                  | 上越信金           |
|      | 5月14日(火)～16日(木)                  | アルプス中央信金       |
|      | 6月3日(月)～7日(金)                    | 長岡信金           |
|      | 7月1日(月)～12日(金)                   | 新発田信金          |
|      | 7月11日(木)                         | 新井信金           |
|      | 8月1日(木)～9日(金)<br>8月16日(金)～30日(金) | 新潟信金<br>信用金庫協会 |
|      | 8月26日(月)                         | 諏訪信金           |
|      | 8月20日(火)～23日(金)<br>8月26日(月)      | 飯田信金           |
|      | 9月10日(火)                         | 加茂信金           |
|      | 9月10日(火)～12日(木)                  | 三条信金           |
|      | 9月11日(水)                         | 村上信金           |
|      | 9月20日(金)                         | 松本信金           |
|      | 10月17日(木)                        | 上田信金           |
|      | 10月22日(火)～24日(木)                 | 長野信金<br>信用金庫協会 |

※山梨県下の事業所の健診は12月～2月にかけて実施する予定ですが、詳しい日程が決まり次第お知らせします。

# ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！  
らくらくヘルシーレシピ

## えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

### 材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
アスパラガス ----- 3本 (60g)  
A 白ワイン ----- 大さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ----- 少々  
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1  
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



### 材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)  
 A レモン汁 ----- 小さじ2  
 | 塩 ----- 小さじ1/8  
 | こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



### 材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g  
 レタス ----- 2枚 (80g)  
 A 水 ----- 2カップ  
 | 洋風スープの素 ----- 小さじ1  
 | 塩 ----- 小さじ1/4  
 | こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



## ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

\*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すといく仕上がりです。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際にムラになりにくくなります。



最近肩こりがつらいなあ…。  
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。  
「**各種保険取扱い**」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！  
肩こりに健康保険は使えないぞ。  
**全額自己負担**じゃ



え～知らなかったよ！  
どんなときなら健康保険が使えるの？

**急性で外傷性のけがのみ**じゃ。  
接骨院にかかる前には、健康保険が

**使える場合** ・ **使えない場合**  
を確認しておくといふぞ



#### 健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。  
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

#### 健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

## 肩こりで保険は使えぬ接骨院

#### ◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。  
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。



## 被扶養者に異動があったら、

# 届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

### ▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
  - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### ▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

### ▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

### ▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳<sup>※</sup>になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

### ▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

### ▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

## ◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

### 「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み<sup>※</sup>を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

### 「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)



令和 6 年 12 月 2 日 保険証は廃止に！

# 今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年 12 月 2 日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。  
ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の  
動画はコチラ（厚生労働省）



## マイナ保険証のメリット

### 1 医療費が 安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の  
保険証で受診するよりも初診料が 20  
円、調剤管理料が 20 円、安くなります。

※患者負担は上記金額の 2 割または 3 割。初診料の加  
算は同一医療機関で月 1 回、調剤は 6 カ月に 1 回。



### 2 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなた  
のお薬や診療の情報、健診結果を医  
師が確認できます。正確な情報をも  
とに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



### 3 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保  
険証で受診すると「限度額適用認定  
証」なしで窓口負担が軽減されます。  
健保組合の手続きは不要です。



## 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？

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」**が必要です（登録は 1 回のみ）。  
急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の  
登録は  
ここです



実証ベータ版  
マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカード  
の保険証利用  
申し込みの動画は  
コチラ  
（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にも  
つながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードを  
お持ちでない方はコチラ  
（マイナンバーカード総合サイト）

