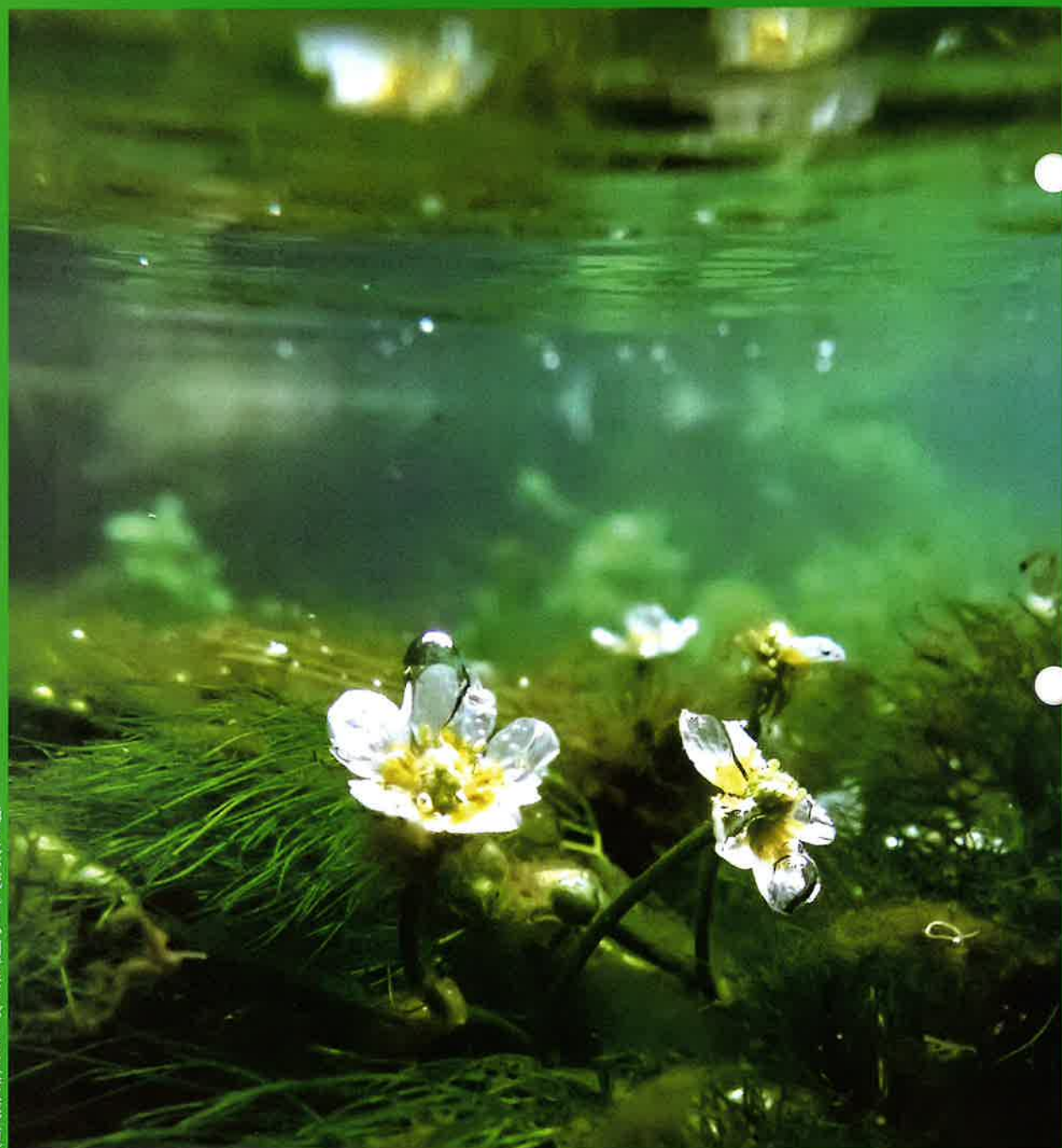


健保だより

No.
101
2023
夏号



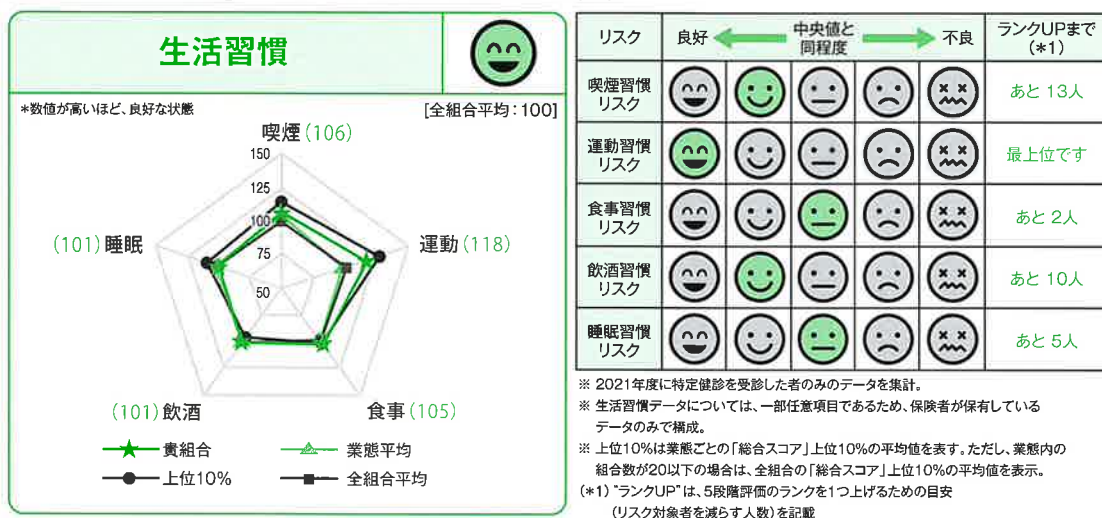
湧き水が流れる小川で咲くバイカモ（安曇野市）

信毎健保 特定健診のスコア改善 「健康スコアリングレポート」から

信濃毎日新聞健康保険組合を含む全国の健保組合の特定健診結果を分析した「健康スコアリングレポート」の2022年度版が、厚生労働省と経済産業省、日本健康会議のまとめで今年も信毎健保に寄せられました。21年度のデータに基づく全組合の平均値などのほか、信毎健保の状況はどの辺りに位置付けられるか図示して通知してきます。21年度版に比べて信毎健保のスコアは、全般に改善しているうれしい結果となりました。

貴健保組合の生活習慣

【貴組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



飲酒、食事習慣リスクとも改善
運動習慣は今回も「良好」高評価

上の図は、信毎健保の健診結果で「適正な生活習慣を有する者の割合」を、全組合平均などと比較したものです。

リスクの種別で「運動」習慣は、全組合平均を100として信毎健保は前年度のスコア114から118にアップ。引き続き最上位クラスの「良好」という高評価を受けました。

「喫煙」習慣も前年度と同じ「やや良好」でしたが、「飲酒」習慣は前年度の「中央値と同程度」からランクアップして「やや良好」の仲間入り。また「食事」習慣は「中央



貴健保組合の健康状況

【貴組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



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。

グラフは2017～21年度の「1人当たり医療費の推移について、信毎健保（実線）」と全組合平均（点線※性別・年齢階級別数値を信毎健保の人員数に当てはめて補正算出）を比べたものです。約15万～16万円の全組合平均に対し、信毎健保は12万～15万円程度と一貫して下回っています。健康で豊かな生活を送り続けるためにも、大切な健診の受診に引き続きご協力をお願いします。



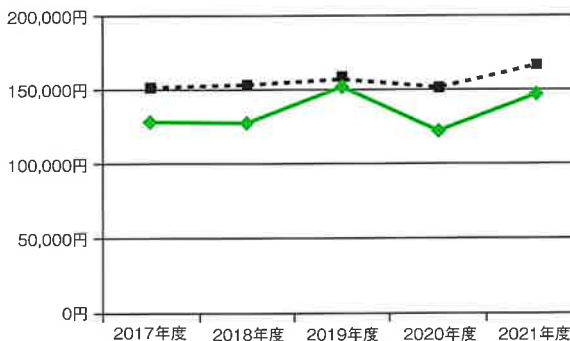
1人当たり医療費は平均下回る

こちらは信毎健保の「生活習慣病リスク保有者の割合」を全組合平均などと比べた図です。前年度はスコア83で「不良」とされた「血糖」リスクが、101にアップし「中央値と同程度」へ2ランク改善しました。

「血糖」改善し2ランクアップ 「血圧」「肝機能」は「やや良好」に

また、前年度は101で「中央値と同程度」だった「血圧」リスクは108に、同じく98だった「肝機能」リスクも104にアップ。ともに1ランク改善して「やや良好」になりました。

医療費



おススメ！

特定保健指導 参加しましょう

信濃毎日新聞健康保険組合の40歳以上の方で、健診を受けてメタボリックシンドローム（メタボ）のリスクが高いと判定されると、特定保健指導に参加することができます。メタボは、運動不足や肥満などが原因となる生活習慣病の前段階の状態。治療が必要となる前に特定保健指導に積極的に参加して、健康な状態を回復しましょう。

改善スタートは今がベスト

対象者には参加をご案内します。自覚症状がないからといって放置してしまうと、生活習慣病を発症してしまう可能性が高い状態がメタボです。生活習慣の改善を始めるタイミングとして、案内が寄せられた今がベストと考えましょう。



初回面接は20～30分ほど

保健師や管理栄養士といった専門家が担当します。対象者の健診のデータを基に、初回は20～30分ほど面接をします。面接を健診当日に行ったり、実施機関によってはWEB（オンライン）面談を導入したりと、利便性を考慮した保健指導も増えています。

怒られることはありません

保健師や管理栄養士らは数カ月先の目標値を設定して、食生活や運動など無理なく取り組める改善プログラムを提案してくれます。指導というと一方的な対応を想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを一緒に考えてくれます。



特定保健指導は無料です

特定保健指導にかかる費用は信毎健保が負担しますので、安心して生活習慣の改善に取り組んでください。着実に臨めば目標は十分に達成可能です。

「マイナ保険証」普及へ特例措置 従来の保険証での受診 割高に

窓口負担6円 年内引き上げ

政府の方針で2024年秋、健康保険証を原則廃止してマイナンバーカードに保険証の機能を持たせる「マイナ保険証」に一本化することが検討されています。利用が始まっているマイナ保険証ですが、今年は従来の保険証で医療機関を受診した場合、マイナ保険証での受診より割高になる特例措置が取られています。

医療機関などにマイナ保険証に対応するオンライン資格確認システムの導入を加速させるとともに、従来の保険証からマイナ保険証への切り替え促進を図ろうという、政府の普及策の一環です。

具体的には、病院や診療所の初診時、再診時に加算される窓口負担が2023年4～12月の期間、従来の保険証使用の場合で6円引き上げられてそれぞれ18円、6円（自己負担3割の場合）となっています。これに対してマイナ保険証の場合は据え置かれており、そ

れぞれ6円、なしのままです（表参照）。

マイナ保険証の利用には、事前にマイナンバーカードの取得と健康保険証としての登録が必要で、また、今年の特例措置はオンライン資格確認システムを導入済み、または申請中の医療機関を受診した場合に適用されます。

窓口負担3割での受診時加算額

		従 来	2023年4～12月
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

薬の注文は6月16日までに

コロナ抗原検査キットも

家庭常備薬あつせんのお知らせを一緒にお届けしました。注文書の提出締め切りは6月16日（金）です。商品の発送は7月中旬を予定しています。

今回は、新型コロナウイルス感染症対策で抗原検査キットなどを新たに用意しました。

注文書には会社名（所属事業所）、職場名、健康保険証記載の氏名を記入し、中央の「キリトリセン」で切り離して提出してください。記入を忘れていた注文書も例年散見しますので、ご注意ください。



一般・介護勘定、「貯金」崩さず編成

信濃毎日新聞健康保険組合は2023 (令和5) 年2月22日、組合会を開き、23年度の収入支出予算などを原案通り可決承認しました。健康保険の一般勘定は、貯金に当たる別途積立金を取り崩して繰り入れることなく予算編成できました。また、介護保険の介護勘定も22年度に続いて、貯金の介護準備金繰り入れや前年度繰越金計上を行わずに編成しました。

一般勘定 (健康保険)

予算総額である収入支出予算額は6億5843万円で、前年度比4378万円増です。保険料率千分の89(8・9%)は変わりませんが、22年10月からの短時間労働者の加入で被保険者数が増え、保険料収入を3649万円増の5億9668万円と見込みました。経常収支は3100万円余のマイナスで、前年度からの繰越金5千万円を計上して補いました。

支出予算額では、保険給付費(医療費)が前年度比増2445万円増の3億2074万円と、最大の支出項目になりました。また、高齢者医療の財源として国から求められる納付金も、同3435万円増の2億3254万円。この両項目で支出全体の84%を占めます。

以下、支出を項目別に説明します。

●保険給付費(医療費)

●支出の48・71%

健保が医療機関に支払う医療費や、傷病手当などの給付金も含みます。

す。前年度比8・25%増で、前年度決算見込み額約2億8600万円に對しても12・1%増。比較的高齢者が多い短時間労働者の加入を考慮して、増額計上しました。

●納付金 ●支出の35・32%

前期高齢者・後期高齢者医療制度を支える拠出金です。22年度は1億9818万円でしたが、本年度は大きく増えました。前期高齢者納付金は1600万円余、後期高齢者支援金も1700万円余、それぞれ増加しました。

納付金が増減するのは、2年前の医療費の増減が反映される仕組みになっているためです。21年度の医療費は、新型コロナウイルス感染症拡大の初年度で通院控えなどが見られた20年度から、増加に転じていました。

また、22年度の医療費はその21年度をさらに上回る見通しのため、24年度の納付金も増加が予想されます。

●保健事業費 ●支出の6・32%

ヘルススクリーニングや人間ドック、各種検診の補助など保健事業の

費用で総額4160万円。前年度比194万円の増額です。人間ドックの募集枠を従来の90人から100人に拡大しました。各事業所の協力も得ながら受診率向上を呼び掛けていきます。23年度もJA長野厚生連と長野県健康づくり事業団の2業者と特定保健指導実施の契約を結び、重点的に特定保健指導に予算配分して健康づくりをサポートしていきます。

●事務所費 ●支出の4・9%

職員の給与や事務所家賃、コンピュータシステム保守料などの固定の経費で、前年度比42万円増の3227万円を見込みました。

●予備費 ●支出の3・13%

保険給付費などが足りなくなった時に充当するもので、2064万円を計上しました。

介護勘定（介護保険）収入・支出

（単位：千円）

【収入の部】

介護保険収入	96,070
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	3
合 計	96,073

【支出の部】

介護納付金	84,424
還付金	50
積立金	0
予備費	11,599
合 計	96,073

介護勘定（介護保険）

総額は前年度比100万円増の9607万円余で、収入はほぼ介護保険料によりまわす。保険料率は前年度に引き上げをした千分の19（1・9％）です。被保険者数が増加見込みのため、増額予算となりました。

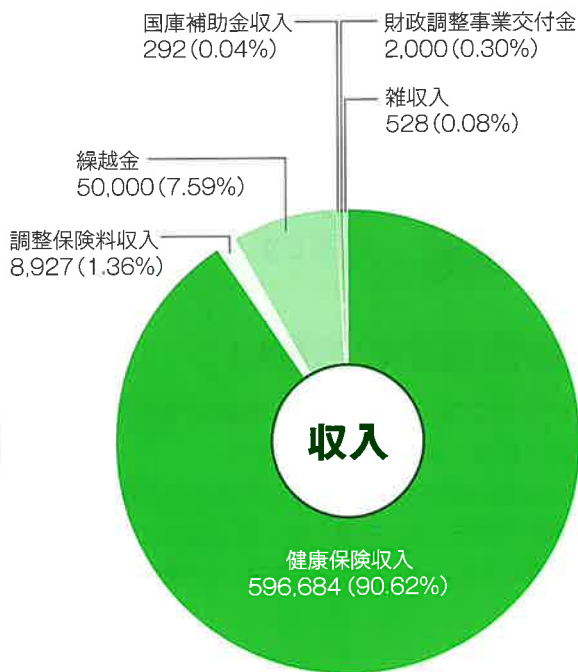
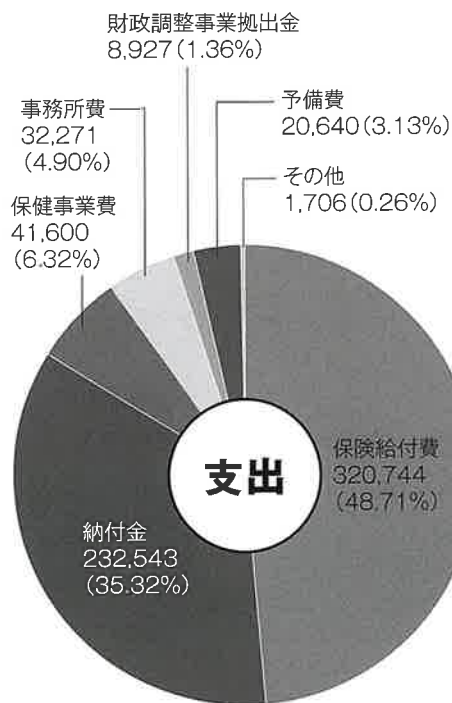
一方、国から求められる介護納

付金も、被保険者数と医療費の増減が反映される仕組みになっており、本年度の納付金額は前年度比357万円増の8442万円余を見込みました。

貯金に当たる介護準備金を取り崩す繰り入れを行わなかったとともに、22年度決算見込みの収支残金1300万円余も本年度予算に繰り越しをせず、介護準備金に積み立てる予定です。

一般勘定（健康保険）収入・支出 [6億5843万円]

（単位：千円）



扶養している ご家族の資格再確認を行います

信濃毎日新聞健康保険組合が、厚生労働省の指導に基づいて行う資格再確認の対象者は、20歳以上の被扶養者全員です。

7月下旬に、対象者がいる被保険者に「健康保険被扶養者調書」をお送りする予定です。



確認ポイント！

収入

- 年収130万円（60歳以上は180万円）未満かつ
- 被保険者の年収の2分の1未満

同居

- 親族の範囲により、別居が認められない場合があります。

仕送り

- 被保険者と別居している場合は、通帳履歴など仕送りの証明が必要です（学生を除く）

書類提出のお願い

扶養の認定にあたっては、扶養の事実を証明するさまざまな書類の提出をお願いすることになります。

加入者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

※健康保険法では、扶養しているご家族について扶養状況に変更がないかを確認することとなっています。（健康保険法施行規則第50条）



健保だより

no.101 令和5年6月1日発行
信濃毎日新聞健康保険組合
住所 〒380-8546 長野市南県町657 TEL 026 (236) 3456