

けんぽニュース

2024
Spring

年に1度は体の総点検を！

健康診断 結果の

見方 & 活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

胸開き

減塩も意識！
2/3日分の野菜レシピ

牛肉と春野菜の
ウスターソース炒め

じゃがいもといんげんの
チーズマヨサラダ

豆苗ともやしの
とろろ昆布和え

CONTENTS

令和6年度予算 経常収支差引額で6,856千円の赤字 ● 健保1

令和6年度 保健事業のお知らせ ● 健保2

虹技健康保険組合加入者の健康状況 ● 健保3

マイナ保険証の早めのご準備、ご利用をお願いします。 ● 健保4
是非お試しください！ ジェネリック医薬品 ● 健保4

元気の秘密 加藤諒さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

しんどいがスーッと消える 自己肯定感アップ術 ● 10

カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ ● 12

お口の「気になる」を解消！健口のいろは ● 13

目指せ！-2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14

減塩も意識！2/3日分の野菜レシピ ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

からだスッキリ！元気予報 ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから！みんなのSDGs ● 24

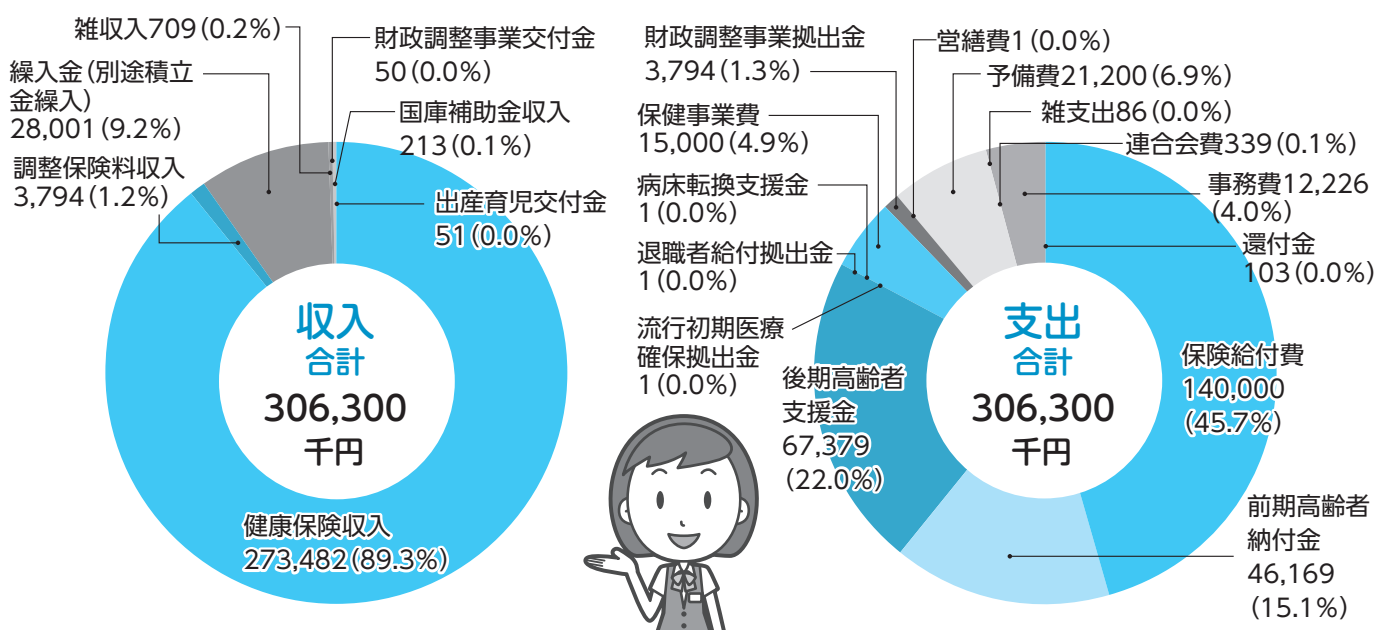
経常収支差引額で6,856千円の赤字!

令和6年2月16日に開催された組合会において、令和5年度決算見込みの報告並びに令和6年度事業計画、収入支出予算が承認可決されました。

令和5年度の収入支出決算見込みは、昨年度に保険料率をアップし、保険料収入が増加したことにより保険給付(医療)費は増加しましたが当初予算より収支は改善し、35,704千円の黒字計上の見込みです。

令和6年度予算は、高齢者医療制度に関連する拠出金は、前期高齢者納付金が増額(33.1%)、後期高齢者支援金も増額(6.2%)で、拠出金総額は前年度より146%の増額となり、経常収支ではおよそ6,856千円の赤字予算となりました。

令和6年度予算額内訳(単位:千円)



健康保険料率

	令和6年度		
	一般	調整	合計
事業主	50.302%	0.698%	51.000%
被保険者	43.398%	0.602%	44.000%
合計	93.700%	1.300%	95.000%

予算の基礎数値

健康保険		介護保険	
被保険者	517人 (男性:479人女性:38人)	第2号被保険者	350人
平均標準報酬月額	369,500円	第2号被保険者たる被保険者 (保険料負担者)	265人
平均年齢	41.24歳	特定被保険者	0人
扶養率	1.01人	平均標準報酬月額	445,000円

令和6年度保険料率

健康保険料率 95/1000

事業主:51/1000 被保険者:44/1000

基本保険料率
医療給付や
事業運営の費用
54.577/1000

特定保険料率
高齢者医療を
支える費用
39.123/1000

調整保険料率
組合間共済の
財源になる費用
1.300/1000

介護保険

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険料	32,626	介護給付金	31,138
繰越金	4,572	還付金	200
繰入金	0	積立金	5,762
国庫補助金受入	0	雑支出	1
雑収入	2	予備費	99
収入合計	37,200	支出合計	37,200

介護保険料率

	令和6年度 (前年同様)
事業主	9.000%
被保険者	9.000%
合計	18.000%

令和6年度 保健事業のお知らせ

当組合では、被保険者と扶養家族の皆様の健康保持・増進のために次のような保健事業を実施します。
病気の予防・健康づくりのために積極的にご活用ください。



QUOカード進呈対象保険事業

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

◆疾病予防

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細	
		被保険者	被扶養者		
法定健診	定期健診	4月～7月 (事業所健診実施時)	◎ ※検査により 年齢制限 あり	—	※定期健診時の血液検査(35歳以上全員)、大腸がん検査(35歳以上の希望者)、前立腺がん検査(50歳以上男性全員)の検査費用を全額補助(上記以外の検査項目は事業主が全額補助) *検査対象年齢未満の希望者は全額自己負担
	特定健診	5月～11月末	○	○	40歳以上74歳以下の被保険者は事業所実施の健診等で代用、被扶養者は受診券と案内が届きましたらご受診願います。(パート先の検査結果もQUOカード進呈対象) ※費用は全額補助
	特定保健指導	健診結果により判定	○	○	特定健診結果から生活習慣病の改善が必要と認められた方に対しご案内します。 ※費用は全額補助
虹技健康保険組合独自	胃部X線検査 (定期健診時に実施)	4月～7月 (事業所健診実施時)	○	—	35歳以上の希望者 自己負担(500円/人)を除いた額を健保が補助(負担)
	社内歯科検診	姫路:9月、 他所:随時ネットワーク健診利用	◎	—	希望者 費用を全額健保が補助(負担)
	インフルエンザ予防接種	補助申請期間 (～2月末迄) 年度内1回	◎	◎	被接種者に対し年度内1回のみ。自己負担(1,500円/人)。1回分の費用から自己負担分を除いた額を補助金として支給 本社での集団接種時は1,500円を現金徴収。各医療機関での接種時は申請書に領収書を添付して請求してください。
	・人間ドック(基本/一般コース) ・脳ドック	通年 年度内1回	○	○	35歳以上の希望者(女性は乳がん・子宮がんのオプションも可) 費用の9割を補助(自己負担1割) ※胃部内視鏡検査は選択可能です(医療機関による)
	【節目(50歳無料)健診】	49～50歳到達年度 人間ドック・脳ドック各1回	○	○	被保険者が49～50歳到達年度中、人間ドックと脳ドック各1回限り無料で利用可。同期間で配偶者(被扶養者のみ)も対象。 ※女性は乳がん・子宮がんのオプションも無料。
	(人間ドックのオプション、郵送検診の子宮頸がん検診を除く。重複受診の請求不可)		※検査により 年齢制限 あり	※検査により 年齢制限 あり	【各対象年齢の希望者】*女性の方に後日発送いたします婦人科検診「ご案内」と「申請書」をご覧ください。①～③の保険外健(検)診費用合計、3万円を上限額に実費を補助。但し、自治体から補助がある場合は自己負担分が対象
	①一般健診 (被扶養者のみ)	通年 年度内1回	—	○	20歳以上40歳未満の男女 ※40歳以上は特定健診を受診してください 〔一般健診(保険外)対象項目〕診察・問診・身体測定・視力・聴力・血圧・尿・(一般)血液検査・胸部X線撮影
	②婦人科検診		○	○	補助対象検診(対象年齢20歳以上)：④子宮頸がん⑤子宮体がん⑥乳がん ⑦骨粗しょう症
	③巡回健診 (女性被扶養者のみ)	6月～3月	—	○	・基本検査(20歳以上)・オプションで②の④～⑦及び大腸がん検査を無料で受診可能。胃部・眼底検査は自己負担にて受診可能
	郵送検診				
・大腸がん検査	4月頃～	○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ⑧他で受けた大腸がん検診との重複利用不可	
・子宮頸がん検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ⑧他で受けた子宮頸がん検診との重複利用不可	
・肺がん検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・歯周病リスク検査	10月頃～	○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・骨粗しょう症検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・ピロリ菌検査		○	—	新入社員(前年10月～当年9月) 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ⑧他で受けたピロリ菌検査との重複利用不可	
・糖尿病リスク検査		○	○	40歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・尿中Na検査	8月頃～	○	—	腸内環境セミナーを受講された方 費用は全額補助	

◆宿泊・体育奨励補助

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり —対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
宿泊施設利用補助金支給 (東急ハーヴェストクラブ除く)	通年・随時 一世帯につき2回/年 度まで	◎	◎	中学生以上2,000円、小学生以下1,000円を補助 「宿泊施設利用費請求書」に必要書類を添付して提出
契約保養所 [東急ハーヴェストクラブ] (ホーム：南紀田辺)	通年・随時 ※4～12月までは2回 (但し、1月以降、未 利用分があれば制限 なし)	◎	◎	被保険者1人につき年2回(1泊1室/回)まで、東急ハーヴェスト クラブの宿泊施設が契約料金にて利用可 https://www.harvestclub.com/Un/
各種大会参加補助金支給	通年・随時 年度内6回まで	◎	—	健康保持増進のため、社内で4名以上のスポーツ大会、ハイキン グ等を開催し、参加した方に補助金を支給
姫路セントラルパーク	通年	◎	◎	姫路セントラルパーク入場券の割引販売 (人事にて受付)
村岡町スカイバレイ	冬季	◎	◎	リフト券と食事券のセットを割引 スキー場のリフト券売場で保険証のコピーを提示してください

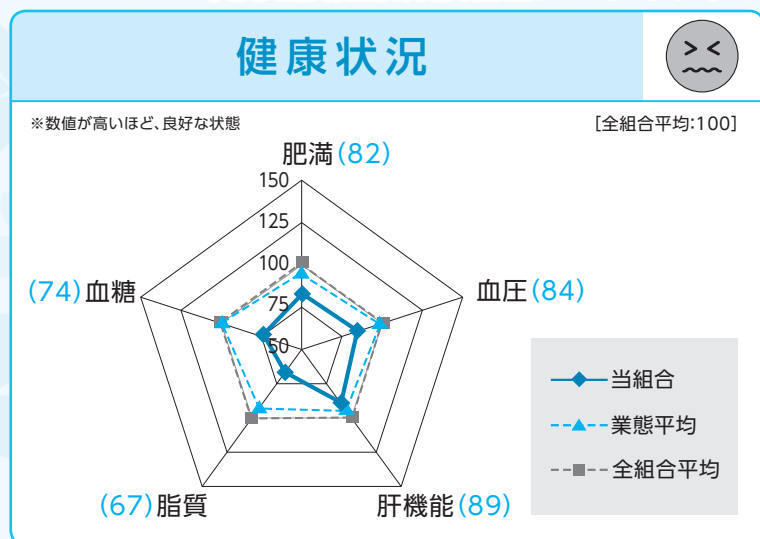
◆保健指導宣伝

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり —対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
常備薬配布	10月	◎	—	商品リストから希望品を選択 2,500円 まで補助(超過分は自己 負担)
歯磨きセット配布	6月	◎	—	いずれかのセットから選択 費用は全額補助
出産・育児本配布	随時	◎	◎	被保険者及び被扶養者の初出産時に「赤ちゃんとママ(育児月刊 誌(1年目)と季刊誌(2年目))」を配布 費用は全額補助
禁煙サポート	5月～6月	○	—	20歳以上の希望者(喫煙習慣のある被保険者で禁煙を決意した 方) 費用は全額補助

虹技健康保険組合加入者の健康状況

2022年度虹技健康保険組合スコアリングレポートより抜粋 (2021年データ分析)



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。

上記の通り、虹技健康保険組合加入者の健康状態は、他組合に比べ肥満・血圧・脂質・血糖リスクが最不良、肝機能リスクも不良という結果が出ており、これらは生活習慣病を引き起こす原因となっています。

生活習慣病は自覚症状が出た時にはもう病気が進行しており、治療をしても後遺症などが残ったり、突然死に至る事も。そうなる前に、まずはご自身の健康状況を把握し、生活習慣を改善していく事が大切です。

摂取(食事)した以上に消費(運動)をされていますか？

摂取が消費を上回っている場合、脂質・糖分・塩分などが体に蓄積され続け、様々な病気を引き起こしてしまいます。

健康保険証が本年12月2日廃止されます。 医療機関の受診はマイナ保険証で マイナ保険証の早めのご準備、ご利用をお願いします

すでにマスコミ報道でもご存じのとおり、このたびマイナンバー関係法令が改正され、現行の健康保険証が本年12月2日をもって廃止されることとなりました。
同日以降は健康保険証の新規交付、再発行を行うことはできません。ご注意ください。

手続きは簡単! 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ための手続きは?

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」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

- スマホで簡単! <実証ベータ版> <正式版> **マイナポータル**
- 受診時に簡単にできます! **医療機関窓口のカードリーダー**
- カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ! **セブン銀行ATM**
- 市区町村の窓口**

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】

マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶

是非お試しください!

ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、効果も安全性の面でも信頼できます。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計費の軽減や医療費の節約もできるジェネリック医薬品をご活用ください!

ジェネリック医薬品って、家計にもやさしいのね!

ジェネリック医薬品の おすすめポイント

生活習慣病など、慢性の病気で毎日、長く使う薬は、一度の差額が小さくても、年間の差額は大きくなります。

安心

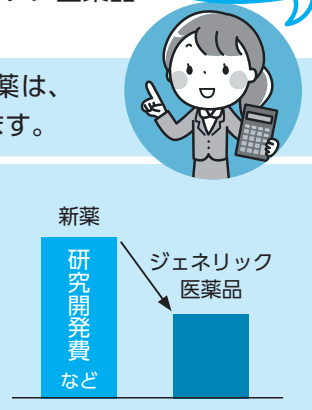
新薬と効き目は同等と国から認められ、安全性も確認済みです。

改善・改良

品質は保ちつつ、味やにおい、形状などを変えて使いやすくなっているものもあります。

価格

多くは新薬の7割から2割程度です。
新薬より開発期間が短く、費用が抑えられているため、安く提供されています。



※先発医薬品(新薬)の特許が切れていない医薬品にジェネリック医薬品はありません。
※まれですが、薬によっては自己負担額が新薬より高くなる場合や、差が出ない場合もあります。

虹技健保ホームページ

各種申請書や手続きの仕方がわかります。お知らせも随時更新していますので是非ブックマークしてくださいね。



虹技健康保険組合

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