

けんぽニュース

2024
Autumn

病気のサインかも!?

いびきにご用心

[けんぽニュース特集]
女性の気になる健康トラブルを防ぐ!
今⇄未来の健康づくり

CONTENTS

インフルエンザ予防接種補助金の請求について ● 健保1
令和6年度 郵送による検診のお知らせ ● 健保1
令和5年度 収入支出決算概要 ● 健保2
女性のライフステージと健康課題 ● 健保4
元気の秘密 つぶやきシローさん ● 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
マイナンバーカードを健康保険証として一度利用してみませんか? ● 24

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

タオルスイング

減塩も意識!
2/3日分の野菜レシピ

豚ヒレカレーマヨ唐揚げ
ひじきと野菜のガーリック炒め
きのこたっぷり豆乳みそスープ

＊ 補助金の請求について ＊

本年度もインフルエンザ予防接種を受けた皆様に、当健康保険組合から補助金を支給いたします。請求の方法については、下記の通りです。

1

補助金支給額は、1人につき、自己負担額が1,500円になる様に1回分のみ実費との差額を支給します。

※姫路本社で集団接種を受けた方は対象外です。

2

予防接種を受けた場合、同封の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。

3

申請書には、予防接種を受けたことが確認できる医療機関発行等の領収書を添付してください。

※原本を添付してください。

4

令和6年度の請求期限は、令和7年2月26日(水)迄に当健康保険組合必着とします。



※新型コロナワクチンと同時接種は可能(厚生労働省HPより)

令和6年度

郵送による検診のお知らせ

ご希望の方は、同封の「糖尿病リスク郵送検診申込書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。



申込締切日：令和6年10月25日(金)

〈注意〉検体の返送がない場合は検査キット代を請求します。

<p>糖尿病リスク検査 (尿検査)</p>	<p>尿糖・尿蛋白・尿アルブミンの3項目を調べる事で糖尿病に関するリスクがわかります。 *すでに糖尿病と診断されている方は対象外です。</p>	<p>40歳以上の希望する被保険者・被扶養者</p>
<p>ピロリ菌検査 (尿検査)</p>	<p>ヘリコバクター・ピロリ菌は胃の粘膜に感染して胃炎・胃潰瘍・胃がんなどを引き起こす細菌。主に幼少期の経口感染を原因とし、除菌しないかぎり生涯感染を持続します。 *ピロリ菌検査でピロリ菌が見つかったら直ぐに除菌しましょう!</p>	<p>前年10月～当年9月の新入社員 (該当者に検査キットを送付します)</p>

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ぜひブックマークしてくださいね。



虹技健康保険組合



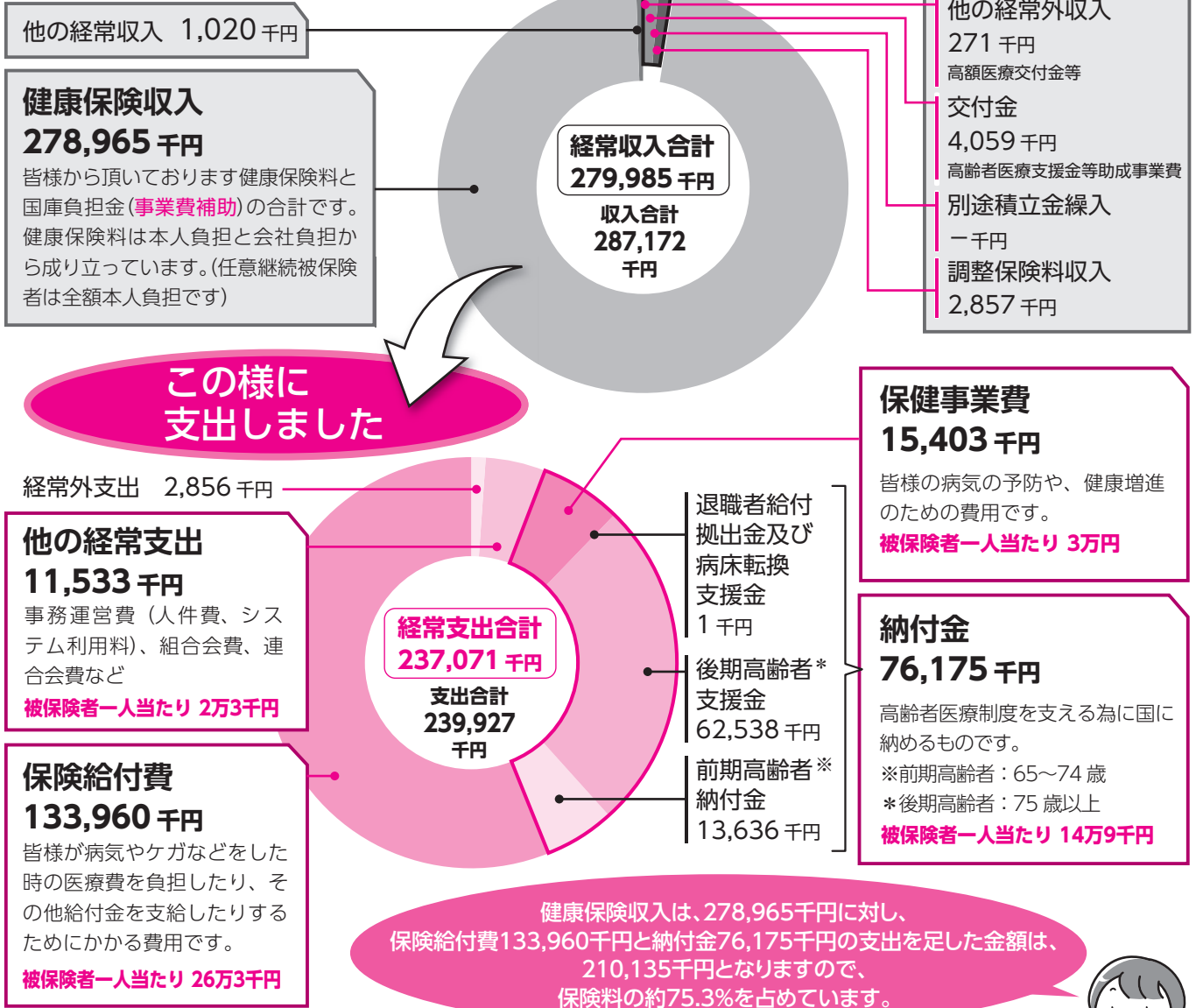
<https://www.kogi-kenpo.or.jp/>

令和5年度収入支出決算概要

一般勘定

令和5年度収入支出決算

● = 経常収入 ● = 経常支出



収入支出差引額 47,245 千円 経常収支差引額 42,914 千円



介護勘定

令和5年度収支決算

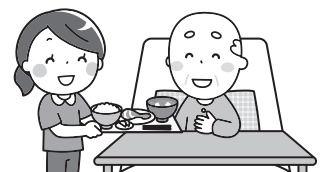
収入支出差引額 5,785 千円

収入(千円)		支出(千円)	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	32,741	介護納付金	29,221
繰越金	2,280	介護保険料還付金	14
繰入金	-	雑支出	1
国庫補助金受入	-		
収入合計	35,021	支出合計	29,236

【収支状況】

令和5年度の収支決算額は、左表の通りの数値となり、収入支出差引額は5,785千円となりました。

介護納付金は、全面報酬割に移行した事で、全国平均に比べ低い負担となっており、前期に比べ減額となりました。



決算残金処分

〔一般勘定〕 収支決算残金47,245千円を次の様に処分します

別途積立金	47,243千円
財政調整事業繰越金	2千円

〔介護勘定〕 収支決算残金5,785千円を次の様に処分します

準備金	4,572千円
翌年繰越金	1,213千円

令和5年度は42,914千円と2年連続の経常収支黒字決算

令和5年度は経常収入279,985千円、経常支出237,071千円となり、経常収支差引額は42,914千円の黒字となりました。主な要因は、保険給付費が被保険者および被扶養者の高額医療費等により前年度比34,029千円の大増となりましたが、高齢者医療制度への対応のための納付金がそれを上回る前年度比▲41,889千円と大幅に減少したことによるものです。

① 収入 総額 287,172 千円

〔経常収入〕…279,985千円

健康保険収入(一般保険料+国庫負担金)

年間健康保険料収入は278,896千円、国庫負担金69千円となりました。

一人当たりの年間健康保険料(被保険者と事業主)は546千円となりました。

他の経常収入…1,020千円

他の経常収入は、その他の施設利用料収入473千円、特定健診等の実施に係る国庫補助金収入で234千円、積立金利息収入等16千円、雑収入297千円となりました。

〔経常外収入〕…7,187千円

調整保険料収入

高額医療費や財政逼迫組合に対する健康保険組合間共済の財源として、抛出事業(財政調整事業抛入金)保険料2,857千円を徴収しました。

高齢者医療支援金等負担金助成事業費

高齢者医療支援金等負担金助成事業費としての補助金4,059千円の交付を受けました。

他の経常外収入

他の経常外収入は、高額医療交付金225千円、補助金等追加収入46千円となりました。

② 支出 総額 239,927 千円

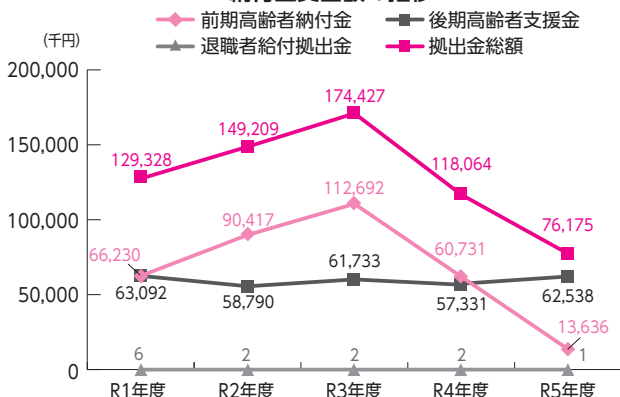
〔経常支出〕…237,071千円

納付金

納付金総額は76,175千円で、その内訳は、前期高齢者納付金13,636千円、後期高齢者支援金62,538千円、退職者給付抛入金1千円となり、支出額の32%を占めています。

特に前期高齢者納付金の減少額が大きく、前年度比▲47,095千円の減額となりました。

納付金支出額の推移



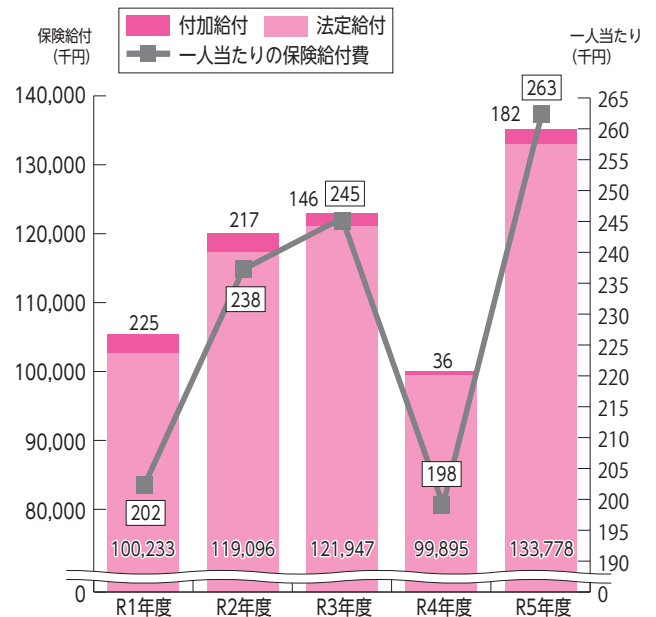
保険給付費(法定給付、付加給付)

法定給付費と付加給付費は合わせて133,960千円となり、前年度比34,029千円(34%増)となりました。

被保険者および被扶養者の入院に伴う高額医療費等が増加したことで、予算を上回る結果となりました。

一人当たりの給付費は、263千円となり、支出額の56%を占めています。

保険給付費の推移



保健事業費

保健事業の決算額は15,403千円となり、予算から597千円減額となりました。

新型コロナウイルス感染症が少し落ち着き、被保険者および扶養家族の皆様が積極的に当健康保険組合の保健事業に参加いただいたことで、ほぼ予算どおりの結果となりました。

今後も、被保険者と扶養家族の皆様健康保持・増進のための有用な保健事業を実施していきます。

他の経常支出

他の経常支出では、事務所費・組合会費で11,151千円、連合会費300千円、保険料還付金71千円、雑支出11千円となり、前年度比701千円の増額となりました。

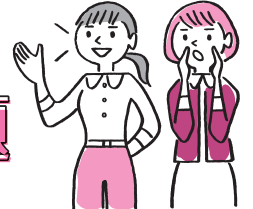
〔経常外支出〕…2,856千円

経常外支出では、財政調整事業抛入金2,855千円と調整保険料返還金支出1千円となり、前年度比▲574千円の減額となりました。





女性の気になる健康トラブルを防ぐ！今⇄未来の健康づくり



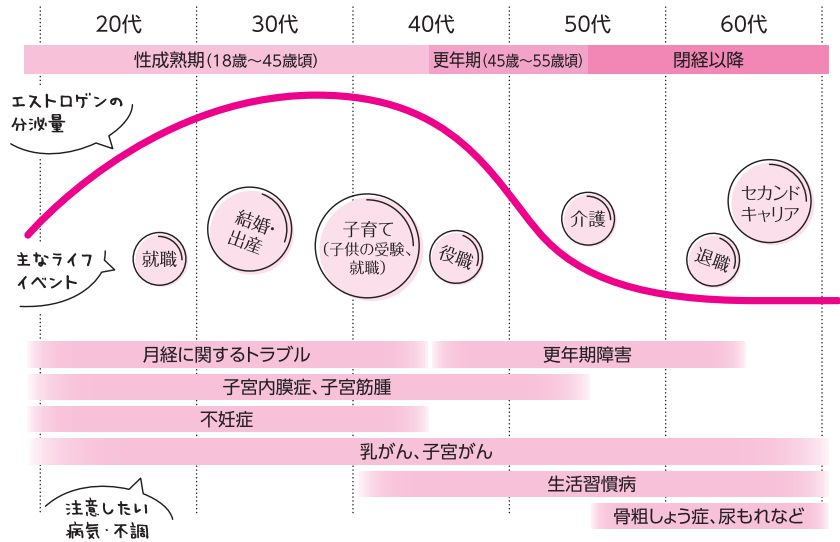
女性のライフステージと健康課題

【監修】百枝 幹雄(社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院 院長)

女性ホルモンには、**エストロゲン**と**プロゲステロン**の2種類があります。2つのホルモンは月経や妊娠、出産にかかわる他、女性の美容と健康にとって欠かせない存在です。一方で、イライラや女性特有の病気など、うれしくない症状を引き起こす原因になることも。

特にエストロゲンは、一生の中で分泌量が大きく変化します。分泌が活発な時期には婦人科系の疾患を引き起こしやすく、逆に分泌量が急激に減る更年期には精神的・身体的にさまざまな不調が現れやすくなります。

このように、ライフステージごとに心身にどんな変化が起こりやすいのか、正しい知識を身に付けておくことは、人生を健やかに快適に過ごしていくために重要です。



GOOD



BAD



- エストロゲン (卵胞ホルモン)**
- 子宮内膜を増殖させ、妊娠の準備を整える
 - 女性らしい体をつくる
 - 肌のハリやツヤを保つ
 - 血管、骨、脂肪の代謝などを正常に保つ

- 分泌過多になると、子宮内膜症や子宮筋腫などの女性特有の病気の原因になることも

- プロゲステロン (黄体ホルモン)**
- エストロゲンによって増殖した子宮内膜をさらに妊娠しやすい状態に整える
 - 妊娠を継続させる
 - 妊娠しなかった場合は、子宮内膜をはがし、月経を起こす

- 月経前症候群や過多月経などを引き起こす
- むくみや眠気、イライラなど、心身ともに不安定になりやすい

女性ホルモンによるうれしくない症状



女性ホルモンは月経という短い周期の中だけでなく、一生の中でも増減するよ。女性の健康を守ってくれる存在だけど、一方で、さまざまな不調や病気の引き金となることもあるよ！



今日から始める！

女性ホルモンを整え、健康に過ごすためのコツ

★ 健康的な生活習慣とストレスをため込まない生活を

- 1日3食、できるだけ決まった時間にバランスの良い食事をとる。
- 適度な運動習慣を心がける。
- 意識的に休息をとる。自分に合ったリラックス法、ストレス発散法を見つけて実践する。



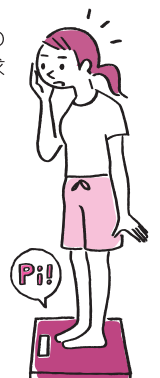
★ 適正体重をキープ

自分の体重が適正かどうかの一つの目安としてBMI*があり、次の式で求めることができます。

BMI: 体重□kg÷身長□m÷身長□m

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9

*BMI(Body Mass Index)は、肥満の度合いを表す指標です。



記事提供: (株) 社会保険出版社

令和6年12月2日に現行の健康保険証が原則廃止され、マイナ保険証に一本化されます

もっと
安心に!

もっと
便利に!

マイナンバーカードを 健康保険証として

一度利用してみませんか?

このポスターや
ステッカーがある
医療機関・薬局で
利用できます!



医療機関・薬局の受付にある
顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードをかざし、
顔認証か暗証番号で本人確認をするだけ!
※顔写真は機器に保存されません。
※マイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に申し込みが必要です

かんたん2ステップ! マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みの流れ

STEP 1 マイナンバーカードの申請をする

以下の3つの方法で申請できます

- 1 オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- 2 郵送による申請
- 3 まちなかの証明写真機からの申請

STEP 2 マイナンバーカードを健康保険証として登録する

以下の3つの方法で登録できます

- 1 マイナポータルから登録
- 2 セブン銀行ATMで登録
- 3 医療機関・薬局の受付で登録

事前に
マイナポータルアプリを
インストールしてください

iPhone Android

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル **無料**
マイ ナン バー
0120-95-0178

おかけ間違えのないようご注意ください

平日 9:30 ~ 20:00
土・日・祝 9:30 ~ 17:30 (年末年始を除く)

紛失・盗難などによるマイナンバーカードの
一時利用停止については24時間365日受付!

※記事の内容は、令和6年1月時点でのデジタル庁・厚生労働省の資料等を基に作成しております。

記事提供：社会保険出版社