

ひろば

山善健康保険組合ニュース

101

2024—6



令和6年度 予算のお知らせ

保険給付費と高齢者医療への拠出金が財政を圧迫

効率的な保健事業と

医療費適正化に取り組みます



山善健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月16日開催の第116回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算の ポイント

当健保組合の令和6年度の予算総額は、15億5,610万4千円となり、経常収支では1億9,439万1千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、高止まりする保険給付費と、高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に、高齢者医療への拠出金は、健保組合に支出が義務付けられている「義務的経費」の約4割を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額等の状況を総合的に勘案し、保険料収入は前年度予算並みとしました。

支出面では、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが著しいことや、今年10月からの適用拡大の影響を折り込んだ結果、保険給付費は増加しました。高齢者医療への拠出金は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う高齢者の受診控えによる一時的な減少から一転し、前年度予算から大きく増加しています。

健保組合全体の直近の令和4年度決算

見込みを見ると、1,365億円の黒字で、前年度に比べ収支は改善したものの、全体の4割の健保組合が依然として赤字という状況です。すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療への拠出金は、さらなる増加が見込まれています。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を公平に支える仕組みは不可欠となっています。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルスやICTの活用、医療費適正化や経費節減にも積極的に取り組んでまいります。

また、今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。発行済みの保険証については保険証廃止後も最大1年間有効となります。また、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。当健保組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関する広報、マイナンバーの収集や確認業務などの費用を予算計上し、対応してまいります。

さらに、令和6年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。最終的に診療報酬本体は0.88%引き上げ（薬価等1.0%引き下げ）、介護報酬は1.59%引き上げという改定率になりました。引き上げは患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことです。が、財源は医療・介護従事者の人材確保のための処遇改善等に充てられることなどから、一定の理解はできます。現役世代の負担上昇の抑制は、持続可能な社会保障制度のためにも重要な課題です。改めて踏み込んだ給付と負担のバランスの検討が求められます。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的に活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、6億6千万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は40%と、依然として健保財政を圧迫しています。

●効率的な保健事業で給付費の削減を目指す

第3期データヘルス計画に沿った効率的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の削減を目指します。

令和6年度 収入支出予算概要



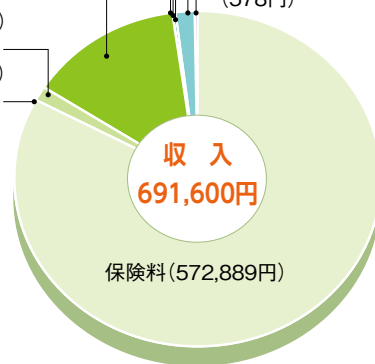
健康保険分

収入 (千円)	保険料	1,289,000
	国庫負担金	300
	調整保険料	22,600
	繰越金	210,000
	国庫補助金	30,000
	特定健康診査・保健指導補助金	202
	その他の	2
	出産育児交付金	1,300
	財政調整事業交付金	1,000
	利子収入・雑収入等	1,662
補助金等追加収入		40
合計		1,556,104
経常収入合計		1,292,462
支出 (千円)	事務費	49,193
	保険給付費	693,256
	法定給付費	669,406
	付加給付費	23,850
	納付金	660,004
	前期高齢者納付金	260,000
	後期高齢者支援金	400,000
	その他の	4
	保健事業費	83,000
	財政調整事業拠出金	22,600
	連合会費・保険料還付金等	1,300
	営繕費	100
	その他の	161
	調整保険料送付金	61
	雑支出	100
	予備費	46,490
合計		1,556,104
経常支出合計		1,486,853
経常収支差引額		▲ 194,391 千円

被保険者1人当たりで見ると

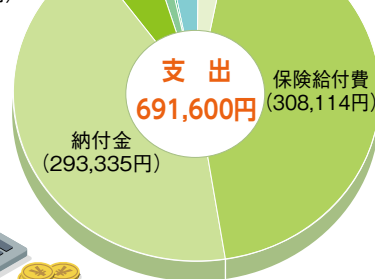
収入の内訳 (円)

- 利子収入・雑収入等 (756円)
- 繰入金 (13,333円)
- 出産育児交付金 (578円)
- 保険料 (572,889円)
- 調整保険料 (10,044円)
- 国庫負担金 (133円)
- 繰越金 (93,333円)
- 国庫補助金 (90円)
- 財政調整事業交付金 (444円)



支出の内訳 (円)

- 事務費 (21,864円)
- 予備費 (20,662円)
- 保健事業費 (36,889円)
- 財政調整事業拠出金 (10,044円)
- 連合会費・その他 (692円)
- 調整保険料送付金 (61円)
- その他の (161円)
- 営繕費 (100円)
- 連合会費・保険料還付金等 (1,300円)
- 財政調整事業拠出金 (22,600円)
- 保健事業費 (83,000円)
- その他の (4円)
- 後期高齢者支援金 (400,000円)
- 前期高齢者納付金 (260,000円)
- 納付金 (293,335円)
- 保険給付費 (308,114円)



介護保険分

収入 (千円)	保険料	151,500
	繰越金	17,000
	繰入金	10,000
	雑収入	2
合計		178,502

支出 (千円)	介護納付金	170,000
	還付金	2
	予備費	8,500
合計		178,502

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 2,250人 (男性 1,500人、女性 750人)
- 特定健診の受診対象者数 1,623人 (被保険者 1,110人、被扶養者 513人)
- 平均標準報酬月額 450,000円 (男性 520,000円、女性 315,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,518,000千円
- 平均年齢 38.70歳 (男性 41.20歳、女性 33.60歳)
- 被扶養者数 1,935人
- 前期高齢者加入率 1.244%

- 一般保険料率 1,000分の78.630 (事業主 1,000分の39.315、被保険者 1,000分の39.315)
- 基本保険料率 1,000分の38.380 (事業主 1,000分の19.190、被保険者 1,000分の19.190)
- 特定保険料率 1,000分の40.250 (事業主 1,000分の20.125、被保険者 1,000分の20.125)
- 調整保険料率 1,000分の1.370
- 介護保険の対象となる被保険者数 920人
- 介護保険料率 1,000分の18.000 (事業主 1,000分の9.000、被保険者 1,000分の9.000)



健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は裏面)

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、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 ▶【何が便利になるの?メリット編】



健康保険組合連合会

山善健康保険組合

Q

なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを
置いて本人確認



保険証の不正使用の防止や 医療従事者の業務負担軽減に つながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は
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 ▶【どうやって使うの？ 実践編】



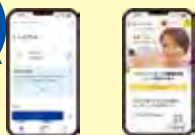
手続きは簡単！

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



セブン銀行 ATM

カードを
かざし、4ケタの
暗証番号を
入れるだけ！



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 ▶



📢 健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。



保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

くらしに プラス+

おうちでエコ活

冷凍のコツを知って無駄をなくそう

平日は料理をする時間がない、安売りのときに食材をまとめ買いしたことを忘れて結局腐らせてしまったなんて経験はありませんか。今回は冷凍テクニックを活用して、食材をおいしく無駄なく食べる方法を学びます。

今回の先生 西川 剛史さん

冷凍生活アドバイザー
高校生の頃から冷凍食品に興味を持ち、冷凍食品会社に就職。冷凍食品の商品開発などの経験を生かし、冷凍専門家として活動中。冷凍王子としてテレビ番組や雑誌などに多数出演。新刊に『冷凍王子の冷凍大全』（サンマーク出版）。



「おうち冷凍」のポイント

① 食材を買ってきたらすぐに冷凍

- 野菜や肉、魚などの生鮮食品は、新鮮であるほどおいしく栄養価も高いので、すぐに使わない分は先に冷凍しましょう。
- 栄養素の減少を緩やかにでき、食品ロスも防げます。

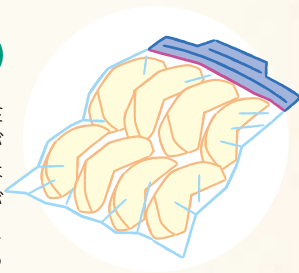
さらに 調理の手間も減らせる下処理の例

- 使うときの大きさに切っておく。
- 野菜はゆでてから冷凍すると酵素の働きが止められて、ビタミンなどの栄養素の損失を減らせる。
- 魚の切り身は塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を拭き取る（身が引き締まり、解凍時にドロップ*が出るのを防止）。

* 冷凍した肉や魚から出る血液のような液体で、水分やたんぱく質、うま味成分がとけ出たもの

② 空気を遮断して冷凍

- 冷凍庫内は乾燥しているため、食材の水分がどんどん蒸発して味が損なわれます。乾燥を防ぐためには食材を空気に触れさせないことが重要。ラップを密着させて包んだり、冷凍用保存袋で空気を押し出すように封をしましょう。



- 味付けをしてから冷凍するのもお勧めです。肉ならしょうゆやみりん、野菜はマリネ液などに漬けてから冷凍すると、調味料の水分が食材に密着するので、乾燥を防止できます。

③ できるだけ早く冷凍

- 冷凍に時間がかかると食材の水分が大きな氷の結晶となって細胞を破壊し、食感が悪くなったり、うま味や栄養素が流れ出てしまいます。
- 早く冷やすコツは、冷凍用保存袋などを使って、食材を薄く平らな状態で冷凍すること。厚さを薄くすることで解凍時間も短くなり、解凍ムラも減らせます。



上手に解凍するには？ /

■野菜や貝類などには…

加熱解凍

凍ったままの食材をそのまま鍋やフライパンに入れて加熱する方法。高温かつ短時間で加熱すれば、水っぽくならず、食感も残ります。



■肉や魚には…

氷水解凍・流水解凍

氷を入れた冷たい水で袋ごと解凍すれば、食材へのダメージを最小限に抑えられ、冷凍前の状態に近い状態に戻せます。また、水を張ったトレイに入れ、流水解凍すると短時間で解凍できます。



要注意 電子レンジ解凍

電子レンジを使って肉を解凍すると、表面には火が通って、中心部は凍ったままなことも。解凍ムラが起きやすいため、生の状態に戻すことには向かない方法です。

冷凍お勧め食材

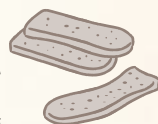
きのこ類

きのこは冷凍するとうま味成分のグアニル酸が増加しておいさがアップします。組織が壊れてだしが出やすくなるので、お鍋やスープにするのに最適です。



こんにゃく

薄切りにしてから冷凍すると、ギュッと固く締まった食感に変身。中華料理やカレー、さんぴら炒めなど、味の濃い料理に加えれば肉の代わりにってダイエットにも使えます！



ナッツ類

ナッツは水分が少ないため、凍りません。冷凍することで脂質の酸化や湿気が防げるため、風味を損なう心配がありません。



どら焼き

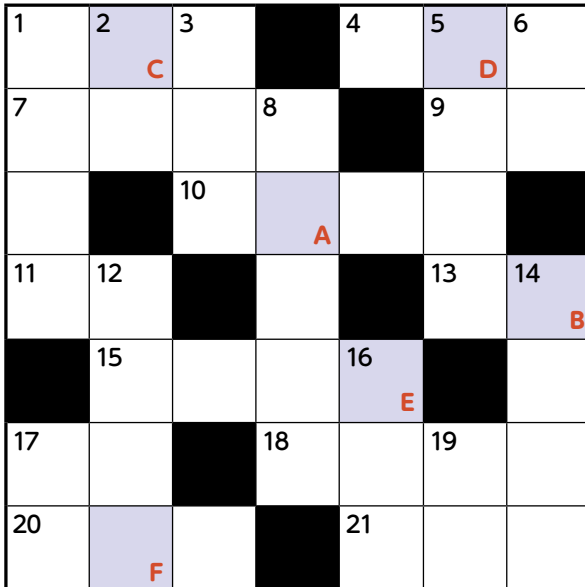
糖分が多い生地はやわらかいまま、あんこは小豆アイスのような食感になります。



脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Fに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



タテのカギ

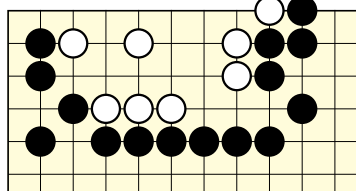
- 1 英語でサンフラワーという夏の花
- 2 焼肉店のメニュー、牛などの舌といえば
- 3 五円玉にデザインされている米にまつわるもの
- 5 硬い実をゴリゴリとひく道具
- 6 蚊よけとして使う網状の囲い
- 8 夏に食べたい雪のようなスイーツ
- 12 キングに漂う〇〇〇〇の風格
- 14 夏に食べたい極細の麺
- 16 夏の初めごろを表す言葉
- 17 ミーンミンミンミン
- 19 7月の第3月曜日は〇〇の日

ヨコのカギ

- 1 おでこの別名
- 4 漢字で「西瓜」と書く夏の名物
- 7 センター、中心
- 9 目で見える範囲、〇〇が広い
- 10 自動車にガソリンを入れる
- 11 ブラジルの都市で開催される〇〇のカーニバル
- 13 スポンの最下部
- 15 ことわざ「のれんに〇〇〇〇」
- 17 おべんちゃら＝お〇〇
- 18 左目&右目
- 20 手首の血管で回数を数える拍動
- 21 眠気解消のためにとる短時間の睡眠

答

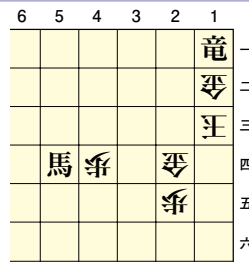
A B C D E F



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 3手目で踏み込みます。
(10分で初段)

詰碁



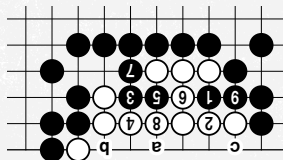
出題／五段 山下カズ子

持駒 銀
ヒント 銀の活用。
(10分で3級)

詰将棋



【詰将棋】
《正解》▲二銀△二玉▲一銀△三玉▲三銀成△三玉▲三六金まで7手詰め。
手なのです。気が付かれましたか。この手には△一四玉は▲一銀で終わってしまうので△二玉とします。これにより▲一銀と△二玉を取り△三四玉の逃げに持駒金一枚です。ここから▲一銀△二玉▲一銀△三玉▲三六金まで7手詰め。活用を計るのが好手で△三玉▲一銀△三銀成と銀の△二玉までの詰み)に▲三六金で解決します。



【詰将棋】
《正解》▲三六金まで7手詰め。
手なのです。気が付かれましたか。この手には△一四玉は▲一銀で終わってしまうので△二玉とします。これにより▲一銀と△二玉を取り△三四玉の逃げに持駒金一枚です。ここから▲一銀△二玉▲一銀△三玉▲三六金まで7手詰め。活用を計るのが好手で△三玉▲一銀△三銀成と銀の△二玉までの詰み)に▲三六金で解決します。

