

健保 だより

2024
春号

令和6年度予算をお知らせします



●目次

- 令和6年度 予算のお知らせ 2
- 健康スコアリングレポート..... 4
- フッ素の効果でむし歯予防！「フッ素配合ハミガキ」の上手な選び方と使い方 ... 6
- データヘルス計画の第3期、特定健康診査等実施計画の第4期がスタートします 7
- 医療機関の受診はマイナ保険証で..... 8

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

東洋電機健康保険組合

保険料収入は微増、納付金は減少見込みも、 保険給付が増加傾向のため、 単年度の経常収支は赤字の見込み

一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げ

去る令和6年2月28日に開催されました第153回組合会におきまして、令和6年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をご報告いたします。

●収入

保険料収入について、被保険者数は前年度より若干減少、算出基礎となる平均標準報酬月額、標準賞与額は緩やかな回復見込みで、全体としては前年度予算より約800万円多い、約7億1680万円を計上しました。前年度繰越金は約1億3475万円の見込みにより、収入全体で約8億6348万円の計上となりました。

●支出

ご本人（被保険者）やご家族（被扶養者）が、医療機関で受診したときに健保組合が支払う医療費は、生活習慣病の増加や医療の高度化などにより増加傾向にあります。

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類へ移行され、社会経済活動が正常化に向けて動き出した一方で、医療費はコロナ禍前の水準を大きく上回る状態が続いています。6年度も医療費の上昇傾向が続く見通しで、約4億3899万円を保険給付費として計上しました。

納付金・支援金制度につきましては、「前期高齢者納付金」が約3615万円、「後期高齢者支援金」が約1億6856万円と、全体で約2億472万円となり、昨年に引き続き減少となりました。おもに「前期高齢者納付金」の過年度精算での戻し額、概算金

額の抑制によるものです。但し、今後は前期高齢者65歳到達人数の増加に加えて、令和7年度にはいわゆる「団塊の世代」がすべて後期高齢者になる「2025年問題」が到来し、更なる財政悪化が予想されています。

ご本人やご家族の健康をサポートするための保健事業は、昨年とはほぼ同額の約5800万円を計上しました。人間ドックや特定健康診断の受診料、インフルエンザ予防接種費用の補助、家庭常備薬の配付、医療費通知、ジェネリック医薬品利用通知等を引き続き実施いたします。また、オンライン禁煙プログラムを追加し、歯科検診を再開いたします。

会社と共同で行う事業については、引き続き、就業時間中に各事業所内で行う特定保健指導の初回面談実施、体育奨励のスマホアプリを使ったウォーキングイベント等を実施する予定です。令和6年度の健康保険の予算は、単年度の実質の経常収支で約2344万円の赤字を見込んでいます。別途積立金を取り崩す状況は回避したものの、保険料収入で支出を補えず大変厳しいものとなっております。

このような財政状況下、私ども健康保険組合といたしましては、引き続き、経費の節減、医療費の削減などに最大限の努力をしながら、効率の良い

運営、保健事業の充実を図ってまいります。特定保健指導の終了率アップ、ウォーキングイベントの参加率アップ等を目指し、ポピュレーションアプローチを通じて健康意識の向上、ヘルスリテラシーの向上に取り組みます。令和6年度は12月に健康保険証が廃止となり、マイナ保険証の利用が促進されます。「医療DX」へのご理解と、積極的な手続きへのご協力をお願いいたします。

最後に、皆さま方におかれましては、ご自身の健康管理に前向きに取り組んで、健保財政の健全化に引き続きご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

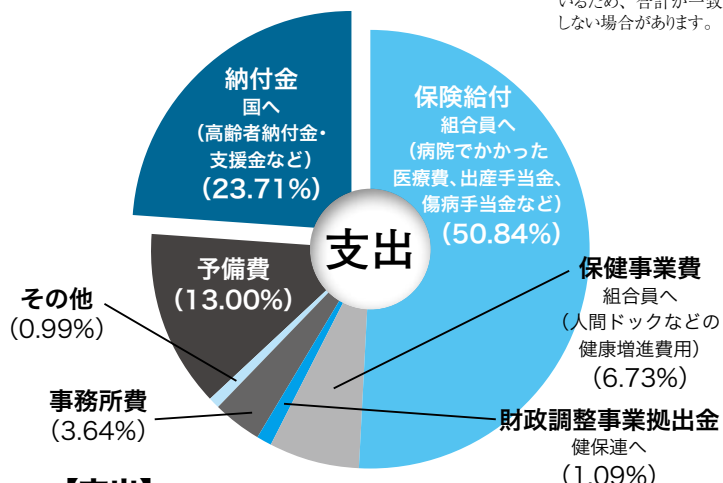
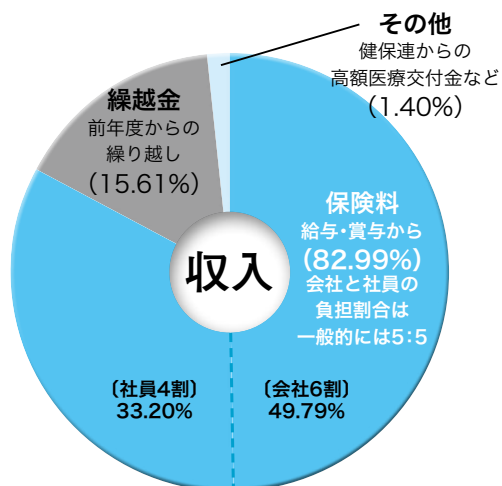
●介護保険について

予算につきましては、5年度の次期繰越金が約3100万円、法定準備金が約5900万円の見込みです。なお、今年度より5年間の予定で、計画的に準備金保有高を償却するため、保険料率を14.0%に引き下げます。これにより、令和6年度の単年度の経常収支は、1376万円の赤字を計上します。

また、今後、保険料率については、適正な準備金保有高を維持していくため、年度ごとに料率の変更を行いますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

健康保険の予算総額 8億6,348万円

※各科目は四捨五入しているため、合計が一致しない場合があります。



【収入】

科 目	予算額(千円)	備考
保 険 料	716,611	会社と社員の負担割合は6:4 (保険料率は9.8%)
国庫負担金収入	192	高齢者納付金・支援金に対する費用負担の補助
調整保険料収入	9,381	各健保組合間の財政を調整するための支援金
繰 越 金	134,758	前年度からの繰り越し
繰 入 金	0	別途積立金の取り崩し
財政調整事業交付金	900	高額医療に対する交付金
国庫補助金収入	626	後期高齢者支援金、特定保健指導実施に対する助成
特定健診事業収入	5	特定健診実施に対する補助
雑 収 入	1,007	
合 計	863,480	

【支出】

科 目	予算額(千円)	備考
事 務 所 費	31,471	職員給与、健保システム・事務所の賃借料など
保 険 給 付	438,997	
法 定 給 付 費	429,167	医療費、出産手当金、働けない場合の傷病手当金などの給付
付 加 給 付 費	9,830	法定給付費に加算して支給する当健保独自の給付
納 付 金	204,724	
前期高齢者納付金	36,150	高齢者の保険制度間の費用負担を調整するための費用
後期高齢者支援金	168,567	
退職者給付拠出金	5	退職者の保険制度間の費用負担をするための費用 (経過措置)
病床転換支援金	1	介護用病床の確保等による医療費適正化のための費用
保 健 事 業 費	58,077	人間ドック、予防接種、常備薬配布等の健康増進のための費用
財政調整事業拠出金	9,381	各健保組合間の財政を調整するための拠出金
そ の 他	8,585	
予 備 費	112,245	費途の不足に充てるための予備費用
合 計	863,480	

※国庫補助金収入、特定健診事業収入の予算額は仮計上のルールによるもの。

介護保険の予算総額 9,995万円

【収入】

科 目	予算額(千円)	備考
保 険 料	68,940	会社と社員の負担割合は5:5 (保険料率は1.68%)
繰 越 金	31,007	前年度からの繰り越し
国庫補助金受入	0	総報酬割全面導入にともなう特例措置の助成
雑 収 入	3	
合 計	99,950	

【支出】

科 目	予算額(千円)	備考
介 護 納 付 金	82,703	介護保険法で規定された納付金
介護保険料還付金	1	
積 立 金	0	
予 備 費	17,246	費途の不足に当てるための予備費用
合 計	99,950	

令和6年度の保健事業

保健知識のPR

健康に関する冊子、通知の配布、PR

- 「健保だより」の発行 年2回
- 「医療費通知」の配付 年4回
- 「ジェネリック医薬品利用通知」の配付 年3回
- イントラネットを利用した健康に関するPRなど

疾病予防

各種健診の費用補助の実施

- 30歳以上人間ドック受診の実施(配偶者は費用補助)
- インフルエンザ予防接種の実施(被保険者、被扶養者とも)
- 歯科検診の実施(被保険者)
- 家庭常備薬の配付の実施
- 電話健康相談サービス
- 禁煙治療費補助(被保険者)
- 女性特有の健康相談窓口(予定)

特定健診・特定保健指導

- 40歳以上を対象とした生活習慣病健診の実施(人間ドックに含まれる)
- (配偶者、任意継続被保険者には受診券を配付)
- 特定健診の結果により特定保健指導を実施(初回面談は事業所等でも実施)

運動奨励

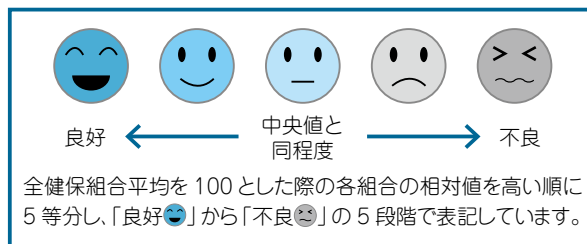
- イベントを通して体を動かす習慣の定着を図る
- スマホアプリを活用したウォーキングイベントの実施

東洋電機健康保険組合 健康スコアリングレポート

「健康スコアリングレポート」の最新版をご報告します。

このレポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成したもので、各健保組合の健康づくりの取り組み状況や、加入者の方の健康状況を全国平均や業態平均と比較しています。

健保組合はこれらの情報を事業主(会社)と共有し、連携(コラボ)して、皆さまの疾病予防、健康づくりの取り組みに活用しています。



当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

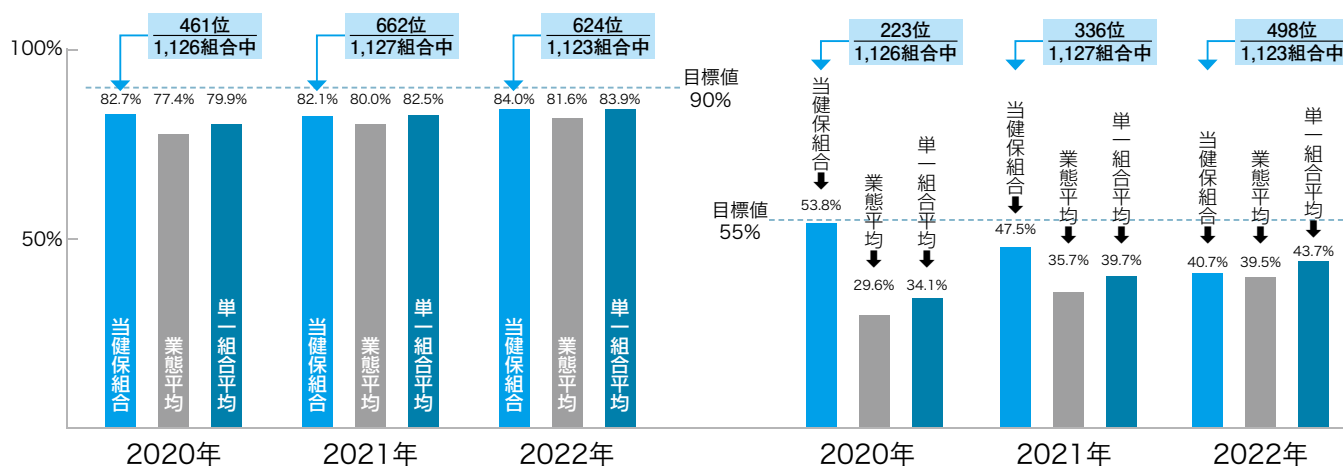
単一組合順位	516位 / 1,123組合
全組合順位	600位 / 1,378組合



特定健診実施率	
1ランクUPまで	30人



特定保健指導実施率	
1ランクUPまで	7人



※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。

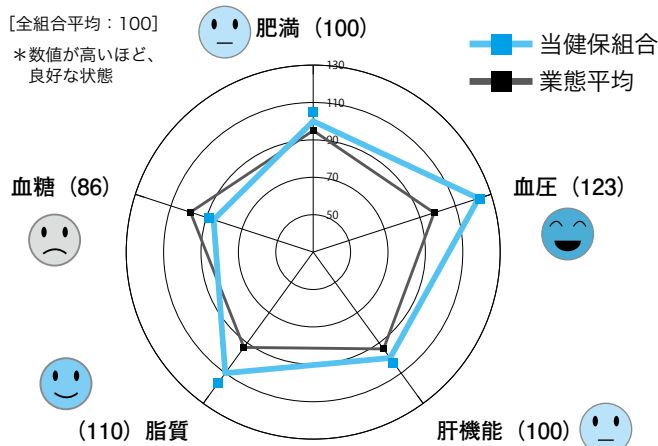
特定健康診査・特定保健指導における最大の目的は「生活習慣病リスクの高い人が、生活習慣病に移行しないようにすること」です。生活習慣病は現代における大きな課題とされており、発症する前の予防が重要な病気です。特定保健指導では「生活習慣病を予防すること(セルフケア・自己管理ができるようになること)」が目的となります。

生活習慣病リスク保有者の割合(健康状況)



[全組合平均: 100]

*数値が高いほど、良好な状態



健康状況の経年変化		2020	2021	2022
肥 満	当健保組合	97	98	100
	業 態 平 均	95	95	95
血 圧	当健保組合	127	121	123
	業 態 平 均	98	98	98
肝機能	当健保組合	110	103	100
	業 態 平 均	93	94	94
脂 質	当健保組合	111	107	110
	業 態 平 均	93	93	93
血 糖	当健保組合	81	88	86
	業 態 平 均	98	99	99

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

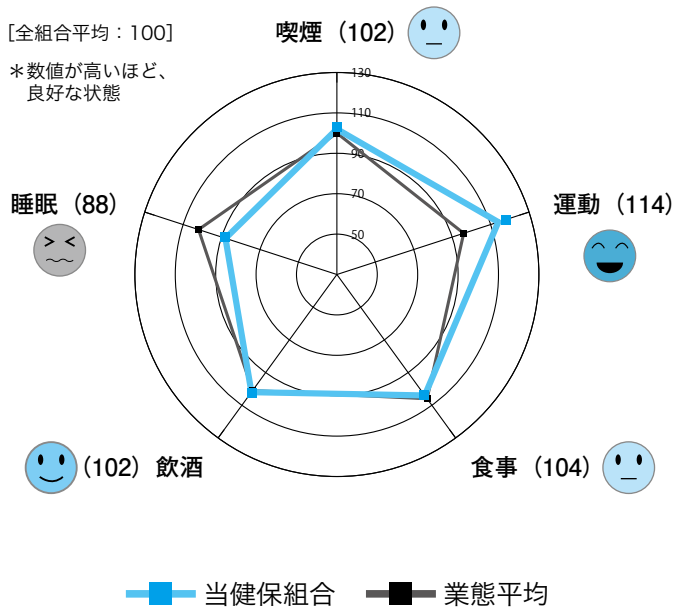
血糖値を改善するための取り組みとしては、肥満解消のための食事量の見直し、身体活動の増加などが挙げられます。また食事のとり方(時間や回数など)を見直し、食物繊維の摂取を増やす方法も有効です。

適正な生活習慣を有する者の割合（生活習慣）



[全組合平均：100]

*数値が高いほど、
良好な状態



健康状況の経年変化		2020	2021	2022
喫煙	当健保組合	100	100	102
	業態平均	100	100	100
運動	当健保組合	105	106	114
	業態平均	94	95	96
食事	当健保組合	99	106	104
	業態平均	107	106	106
飲酒	当健保組合	103	102	102
	業態平均	101	100	101
睡眠	当健保組合	89	90	88
	業態平均	100	101	102

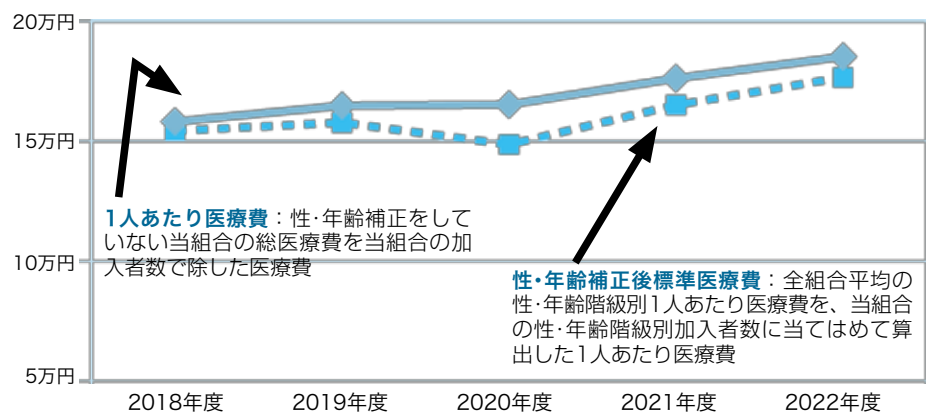
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

睡眠不足が生活習慣病リスクを高めます。生活習慣を見直し、睡眠で休養を十分にとりましょう。

【医療費の状況】

1人あたり医療費と
性・年齢補正後
標準医療費の推移



	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
1人あたり医療費	158,065円	164,769円	165,189円	176,156円	185,212円
性・年齢補正後標準医療費	154,265円	157,714円	148,515円	165,034円	176,554円

● 1人あたり医療費（2022年度）

参考：医療費総額（2022年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
185,212円	176,554円	1.05

当組合
429百万円

参考：男女別・年代別1人あたり医療費（2022年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	175,621円	201,561円	76,663円	133,005円	181,943円	259,878円	283,912円
業態平均	166,670円	182,967円	96,392円	127,086円	153,579円	224,251円	338,114円
全組合平均	169,577円	181,951円	99,951円	134,300円	158,896円	227,499円	341,443円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。



フッ素の効果でむし歯予防！ 「フッ素配合ハミガキ」の上手な選び方と使い方

多くのハミガキに配合されている「フッ素」。どのような効果があるか、知っていますか？ フッ素には、再石灰化の促進や歯質強化など「むし歯予防」に役立つ3つの働きがあります。チューブや外箱の裏面の成分欄に、「フッ化ナトリウム」や「モノフルオロリン酸ナトリウム」と書かれていれば、その製品はフッ素配合ハミガキです。

「フッ素配合ハミガキ」のフッ素配合量と見分け方

現在市販されているハミガキのうち90%以上にフッ素が配合されています。多くの人がフッ素配合ハミガキを使っているわけです。このように広く普及しているフッ素配合ハミガキですが、従来、フッ素配合ハミガキに配合されるフッ素の量は1000ppm以下となっていました。しかし、最近では「1000ppm超1500ppm以下」の、より多くのフッ素を配合した「高濃度フッ素配合ハミガキ」も販売されています。これは、諸外国で採用されている国際基準(ISO)と同じくフッ素が1500ppmを上限として配合された製品の販売が2017年3月に認められたものです。高濃度フッ素配合ハミガキはパッケージのどこかにフッ素配合濃度の記載がありますので、見分ける際の目印にしてください。

「むし歯予防」に役立つフッ素の3つの働き

むし歯はむし歯原因菌が出す酸によって歯が溶ける病気です。ハミガキなどに配合されているフッ素には、「むし歯予防」に役立つ3つの働きがあります。

- 1 **「再石灰化」を促進する**……酸により歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着(再石灰化)を促進します。歯の表面に穴があいたむし歯になる一歩手前の状態である「初期むし歯」を健康な状態に戻す助けとなります。
- 2 **歯質を強化する**……歯の表面を酸に溶けにくい性質にします。特に乳歯や生えたての歯は酸に弱いので、フッ素配合のハミガキを使い、歯質強化に努めましょう。
- 3 **細菌が酸をつくり出すのを抑制する(細菌の酸産生抑制)**……歯みがきで落としきれなかった、歯垢の中のむし歯原因菌の働きを弱め、原因菌が作る酸の量を抑えます。



フッ素の効果を高める「上手な歯みがき」の手順

歯みがきをする時には、ハミガキの使用量や歯みがきをする時間、すすぎの回数などに気を配ることで、フッ素の効果を高めることができます。「上手な歯みがき」の手順は以下になります。



「フッ素配合ハミガキ」の選び方と注意点

ハミガキに配合されたフッ素は、みがいている間の効果に加え、歯をみがいた後も、口の中の歯や粘膜に残ったフッ素が少しずつ唾液にまざり効果を発揮し続けます。そのため、効果的にむし歯を予防するためには、長い時間フッ素が口の中にとどまっていることが大切です。フッ素が配合されたハミガキは数多くありますが、フッ素を口の中に長く残す工夫がされたハミガキを選ぶことがポイントです。また、むし歯になったことのある方や歯の根元の露出が見られる方など、むし歯リスクの高い方は、必要に応じて高濃度フッ素配合ハミガキを活用しましょう。なお、高濃度フッ素配合ハミガキも使い方は同じですが、6歳未満の子どもへの使用は控え、手の届かないところに保管して下さい。

ライオン株式会社運営の生活情報Webメディア「Lidea」より引用

歯科健診を秋に再開します！

2020年に実施予定としていた歯科健診を実施します。事業者とのコラボヘルス推進の一環として、被保険者を対象に事業所内で実施します。実施については別途お知らせします。

データヘルス計画の第3期、 特定健康診査等実施計画の第4期がスタートします

第3期データヘルス計画

データヘルス計画は、レセプト※・健診結果等のデータを参考に、健保組合が行う保健事業(人間ドック・予防接種・家庭常備薬など)を策定し、計画した保健事業について、毎年実施状況を評価し改善する仕組みです。第3期は2024～2029年度までの6年間の保健事業を計画していますが、必要に応じて修正・追加して、単年度ごとに評価・見直しを進めていきます。健保が専用のサイト(データヘルスポータルサイト)で計画作成や進捗、事業の評価を入力することにより、厚労省へのデータ報告が行われます。また、報告済のデータを連携する仕組みとなっています。

※医療機関が健保組合に医療費を請求するための明細書

●第3期データヘルス計画の保健事業一覧

職場環境(保健事業が浸透しやすい)の整備	健康管理事業推進委員会、健康経営推進会議(参加)	
加入者への意識づけ	機関誌発行「健保だより」、 健保組合ホームページ	
個別の事業	特定健康診査(被保険者)・(被扶養者)	禁煙治療費用補助
	特定保健指導、 若年層向け保健指導	睡眠習慣の改善推進
	個別受診勧奨	家庭常備薬配布補助
	医療費通知、ジェネリック医薬品利用通知	インフルエンザ予防接種費用補助
	人間ドック(被保険者)・(配偶者)	メンタルヘルス相談窓口、 女性特有の健康相談窓口
	歯科健診	運動習慣の定着推進

※青字は新規事業(一部復活するものを含む)

第4期特定健康診査等実施計画

特定健康診査等実施計画の第4期は2024～2029年度までの6年間の計画となっています。厚労省が定めた特定健康診査実施率の終期目標、および当健保組合の実績と目標は下記のとおりです。全体の実績値は厚労省の終期目標に対して、特定健康診査は約2%、特定保健指導は約20%もの差があります。目標達成に向けて、問題点を整理し、新たな施策を展開して実施率を上げていく予定です。なお、特定保健指導では、腹囲2cm・体重2kg減を達成した場合は終了とするなど、評価が変わった部分がありますが、実施は第3期と同様の方法で進めます。

●第4期特定健康診査等実施計画の実施率目標値

	厚労省終期 目標(全体)	実績値(直近)			目標値(終期)		
		全体	被保険者	被扶養者	全体	被保険者	被扶養者
特定健康診査実施率	90%以上	87.8%	98.8%	53.6%	90.1%	98.8%	60.6%
特定保健指導実施率	60%以上	40.7%	42.8%	18.8%	60.2%	63.9%	33.3%

●特定健康診査

生活習慣病予防のために、40～74歳を対象にしたメタボリックシンドロームに着目した健康診査です(一般健診とほぼ同様の健診項目となっており、生活習慣に関する問診票があるのが特徴です。人間ドックの検診項目に含まれています)。

●特定保健指導

特定健康診査の結果をもとに、メタボリックシンドロームの該当者をリスクの高さに応じ、レベル分け(「動機付け支援」・「積極的支援」)して対象者の選定を行います。指導を通じて専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートを行います。

※糖尿病、脂質異常症、高血圧で服薬中の方は対象外となります。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

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

マイナ
保険証
始まっています!

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 質の良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)。



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。



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」をする必要があります。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



医療機関窓口の
カードリーダー

受診時に
簡単に
できます!



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

当組合加入者の
保険証の利用登録
の割合
(令和6年3月現在)

53%

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】

