

# 健保 だより

2024  
秋号

令和5年度決算をお知らせします



## ●目 次

- 令和5年度 決算のお知らせ ..... 2
- 健康保険証は廃止されマイナ保険証に一本化されます ..... 4
- スマホで自分の眠りを調べよう！ ..... 6
- ジェネリック医薬品を利用しましょう!! ..... 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

# 保険給付費がコロナ禍前の水準を大幅に上回るも、高齢者拠出金の大幅減により、 経常収支は黒字決算に

令和5年8月8日に開催された第154回組合会で、  
令和5年度決算が可決・承認されましたので、その概要をご報告いたします

保険給付費はコロナ禍前の水準を大幅に上回るも、高齢者拠出金（納付金）の大幅な減少により支出総額が減って、経常収支は黒字決算となりました。

令和5年度の決算について、一般保険収支は、収入が8億4071万円、支出が7億2196万円となり、1億1874万円の黒字となりました。

なお、前年度繰越金1億1730万円を控除した実質収入額は7億2341万円となり、支出を差し引いた実質の経常収支は144万円とわずかながら黒字となりました。

## ■収入と支出

収入については、基礎となる保険料収入は被保険者の減少により、7億1028万円と前年と比べて532万円減となりました。

支出については、保険給付費は4億2622万円で、令和4年度に続きコロナ禍前の水準を大幅に上回る結果となりました。一方、支出の大きなウエイトを占める納付金は、過年度精算の戻し額、概算金額の一時的な縮減のため、2億938万で、前年比5164万円の減少となりました。このため支出総額が7億2196万円で、予算を4700万円下回る大幅な支出減のため、当初予算で予定されていた別途積立金5000万は取崩さずに済む結果となりました。

## ■介護保険

介護保険収支は収入支出差引額で

3050万円の黒字となりました。前年度の繰越金2074万円を除いた実質の経常収支も977万円の黒字決算となりました。

## ■決算残金処分

決算残金処分については、一般保険は次期繰越の予算（限度枠）に収まることから、財政調整事業繰越金2万円を除いた1億1872万円を繰越金として処分します。また介護保険についても、一般保険同様に次期繰越の予算に収まることから、3050万円全額を繰越金として処分することとしました。

## ■保健事業

保健事業は前年度に引き続き「インフルエンザ予防接種費用の一部補助」、「家庭常備薬の配付」を実施したほか、30歳以上の被保険者の「人間ドック」を事業主（法定検診部分の7150円（税込））と健保組合で全額負担して実施しました。また、人間ドック（40歳以上の特定健診）の結果、生活習慣病発症リスクの高い人に對して行われる「特定保健指導」の初回面談（一部の事業所でWEB面談）を、事業主の協力のもと就業時間内に各事業所内で実施しました。

マイナンバーカードと保険証の一体化については、本年12月2日から健康保険証の発行が廃止されます。マイナ保険証の利用は、医療DXの基盤となる「オンライン資格確認システム」活用の第一

歩となります。

医療DXとは、保健・医療・介護・自治体の各段階をデータ連携することです。マイナ保険証を利用することで、医師が患者の健康データを把握して診察をすることができるようになります。マイナ保険証を使うメリットは、健康保険証や資格確認書とは異なり、データ連携で、より良質な医療やケアが受けられることです。

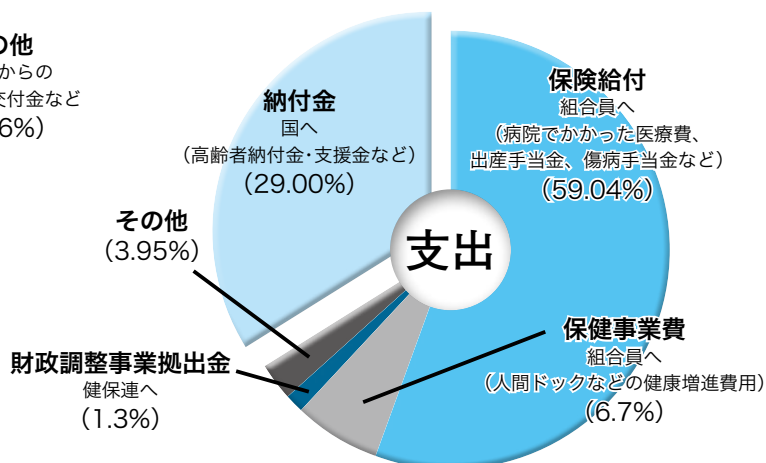
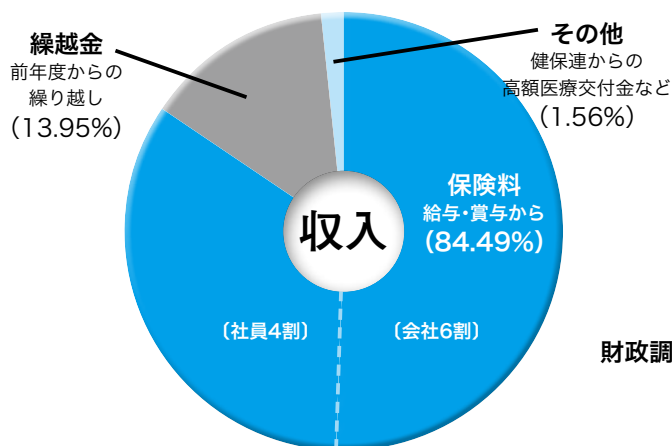
マイナ保険証を積極的に利用して、ご自身の健康に活用していきましょう。

令和6年度の東洋電機グループのベースアップ等による賃金の改善は、健康保険組合にとっては保険料収入の増加として今後プラスになっていく一方、高齢者医療への拠出金は増加の一途であり、大きなマイナ要素は続くと考えられます。

引き続き収支バランスを意識しながら、方針としている「治療より予防」に力を入れ、事業主、労働組合と協同（コラボヘルス）して、保険事業の充実をさらに図ってまいります。

私ども健康保険組合といたしましては、さらなる高齢化による給付の拡大に備え、経費の削減、医療費の節約など最大限の努力をしてまいる所存です。保険事業の積極的な参加など、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ご協力いただきますよう、ここにあらためてお願い申し上げます。

# 健康保険の決算総額 収入 8億4,071万1千円 支出 7億2,196万9千円



## 【収入】

科 目	決算額(千円)	備考
保 険 料	710,283	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	187	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	9,594	各健保組合間の財政を調整するための支援金
繰 越 金	117,301	前年度からの繰り越し
繰入金（別途積立金）	0	別途積立金の取り崩し
財政調整事業交付金	1,691	健保連 高額医療に対する交付金
国庫補助金収入	357	国 後期高齢者支援金、特定保健指導実施に対する助成
雑 収 入	1,298	
合 計	840,711	

## 【支出】

科 目	決算額(千円)	備考
事 務 所 費	27,948	職員給与、健保システム・事務所の賃借料など
保 険 給 付	426,229	
法 定 給 付 費	417,423	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	8,806	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	209,381	
前期高齢者納付金	58,611	国 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	150,767	国 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）
退職者給付拠出金	2	国 介護用病床の確保等による医療費適正化のための費用
病床転換支援金	1	国 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
保 健 事 業 費	48,250	健保連 各健保組合間の財政を調整するための拠出金
財政調整事業拠出金	9,576	
そ の 他	585	
合 計	721,969	

## 【決算残金処分内訳】

種 別	金額(千円)	備考
繰 越 金	118,722	次年度の予算に繰り越し
別 途 積 立 金	0	定期預金にて保管
財政調整事業繰越金	20	先払い保険料（任意継続被保険者）
合 計	118,742	

## 【財産目録】

種 別	金額(千円)	備考
法 定 準 備 金	170,289	健康保険法で規定された準備金
別 途 積 立 金	557,734	法定準備金以外の積立金
退 職 積 立 金	1,400	職員用退職金の積立
合 計	729,423	定期預金・社債にて保管（一部支払基金への委託金）

# 介護保険の決算総額 収入 1億407万8千円 支出 7,357万円

## 【収入】

科 目	決算額(千円)	備考
保 険 料	83,336	会社と社員の負担割合は5:5（保険料率は1.68%）
繰 越 金	20,741	前年度からの繰り越し
国庫補助金受入	0	国 総報酬制全面導入にともなう特例措置の助成
雑 収 入	1	
合 計	104,078	

## 【決算残金処分内訳】

種 別	金額(千円)	備考
繰 越 金	30,508	前年度の予算に繰り越し
準 備 金	0	定期預金にて保管
合 計	30,508	

## 【支出】

科 目	決算額(千円)	備考
介 護 納 付 金	73,570	国 介護保険法で規定された納付金
介護保険料還付金	0	
積 立 金	0	
予 備 費	0	
合 計	73,570	

## 【財産目録】

種 別	金額(千円)	備考
準 備 金	58,833	介護保険法で規定された準備金
合 計	58,833	定期預金にて保管



令和6年12月2日より

# 健康保険証は廃止され マイナ保険証に一本化されます

## マイナ保険証利用について

### ◆令和6年12月2日以降、従来の保険証は新規発行されません。

- 経過措置として、現在お使いの保険証を令和7年12月1日まで使用することができます。
- ただし、お使いの保険証を紛失・き損等した場合、再発行はされません。

### ◆令和6年9月より、当健保組合から皆さまに「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」を特定記録郵便で送付しています。

- 医療機関等を受診時、機器の不具合などでマイナ保険証が利用できない場合、「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」に記載の「資格情報のお知らせ」(またはマイナポータルの資格情報画面)をマイナ保険証に併せて提示することで、受診が可能です。

### ◆マイナ保険証の利用登録を行っていない方には、健康保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付いたします。「資格確認書」のみで医療機関等の受診が可能です。

データに基づくより良い医療が受けられます。  
マイナ保険証を利用しましょう。

報道等でご存知のこととは思いますが、マイナンバーカードによるオンライン資格確認を基本とする規定等を盛り込んだ「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律」(令和5年6月9日公布、

令和6年12月2日施行)により、従来の健康保険証は廃止され、保険証利用登録がされたマイナンバーカードである「マイナ保険証」に原則、一本化されます。  
マイナ保険証の利用登録は、①医療機関・薬局の受付(カードリー

ダー)から、②マイナポータルから、③セブン銀行ATMから、行うことができます。  
マイナ保険証の利用登録をまだされていない方は、できるだけ早く利用登録をしてください。



# 「マイナ保険証」についてのフロー



## マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていますか？

分からない



マイナポータル「ホーム」「健康保険証」で保険証利用登録をご確認ください。



はい  
(登録している)

- ・医療機関等での受診の際は**マイナ保険証**を利用してください。
  - ・医療機関において、カードリーダーが使えない等に備え、資格情報のお知らせを携帯してください(もしくはマイナポータルの資格情報画面をご用意ください)。
- ※令和7年12月1日までは健康保険証が使用できます(経過措置)。

いいえ  
(登録していない)

### 令和6年12月1日以前の加入者(健康保険証をお持ちの方)

令和7年12月1日までは健康保険証が使用できます(経過措置)

令和7年12月1日までにマイナ保険証の登録をお願いします

経過措置後

マイナ保険証の登録をしていない全ての方に対して、令和7年12月2日までに健康保険証の代わりとなる資格確認書を交付します。

### 令和6年12月2日以降の新規加入者(定年再雇用含む)

令和6年12月1日で健康保険証の発行は終了します

速やかにマイナ保険証の登録をお願いします

資格取得時

マイナ保険証の登録をしていない方は、資格取得届で交付を希望すれば、健康保険証の代わりとなる資格確認書を交付します。



## マイナ保険証・マイナポータルの利用が医療・介護DXを進めます！

厚生労働省が進める医療・介護DXは右図のように工程が示され、すでに運用開始されているものもあります。

『全国医療情報プラットフォーム』によって、医療情報や介護情報が「医療機関・薬局、医療保険者、介護事務所、介護保険者、自治体・保健所等」で共有・連携されます。

参考：厚生労働省「医療DXの更なる推進について」

	2023年度	2024年度	2025年度	2026年度
マイナンバーカードと健康保険証の一体化	保健医療機関のオンライン資格確認準備 運用開始	12月2日 保険証 運用開始		
情報共有基盤の整備	電子処方箋 2021年度から運用中 実施する医療機関・薬局を拡大	3月 ほぼ全ての医療機関・薬局で導入		
共有等が可能な医療情報の範囲の拡大	電子カルテ情報 診療情報提供書・遠隔時サマリーの交換、検査値(生活習慣病・検査)、アレルギー、薬剤処方、検査結果等を共有	運用開始		
	レセプト情報 緊急時に患者の医療情報を閲覧できる仕組みの整備	運用開始		
自治体と医療機関・介護事業所間の連携推進	業務連携の見直し、医療機関・自治体との情報連携基盤の整備	先行実施開始	公費負担医療、地方単独医療費助成、予防接種・母子保健情報、介護、自治体検診、感染症届出	
			電子カルテ情報の標準化 標準型電子カルテ提供開始	本格実施



# スマホで 自分の眠りを調べよう!

前号でご紹介した、健康スコアリングレポートの『睡眠で休養が十分とれているか』という「睡眠習慣リスク項目」。これが業態平均より低い88ポイントという結果で、改善を図ることが課題となっていました。(40歳以上の特定健診受診者問診票データから)

よく眠れていない人が多くいるということですが、スマホのアプリを使って、まず自分の睡眠について知ることから始めてみませんか。

スマホの睡眠アプリで毎日の睡眠時間、睡眠の深さ、いびきの有無などを計測することができます。スマホを枕元に置いて寝るだけで、加速度センサーとマイクの機能が睡眠時のデータを検出し、いろいろなデータを計測します。

アプリの測定レポートから、睡眠時間が足りているか、睡眠リズムが整っているかなどを確認し、自身が感じている睡眠休養感と実際の睡眠状態がずれていないかを見ることが出来ます。

そして、それらの結果をもとに、睡眠時間を見直したり、生活習慣の改善を図ったりすることによって、より良い睡眠を得ることに繋がられます。

## スマホの 無料アプリを利用



無料の睡眠アプリはいろいろあり、睡眠計測をするものだけでなく、入眠メロディーや浅い眠りのときに目覚まし時計となるものなど多彩です。注意点は、セキュリティ対策がしっかりされているもの、個人情報取扱い方などへの配慮となるプライバシーポリシーを設定して

いるアプリが比較的安全だと言えます。

無料のアプリの中で、(株)ポケモンの『Pokémon Sleep』(ポケモンスリープ)を例に、どのような計測ができるのかを見ていきましょう。

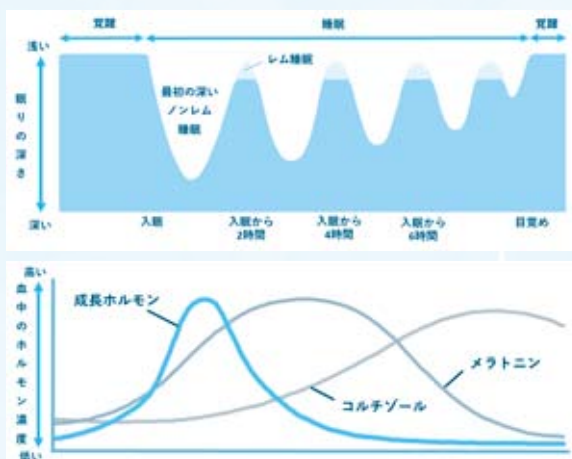
このアプリは、日単位では何時間寝ているかの睡眠時間を点数化し、週単位ではその週を規則正しいリズムで過ごせているか評価します。

正しいリズムは眠りに落ちた時間と朝起きた時間のちょうど中間の時刻「睡眠中央時刻」が一定にあるかを評価します。また、計測記録・分析された睡眠を「うとうと」「すやすや」「ぐっすり」の睡眠タイプに分類しています。

各タイプの説明はありませんが、おそらく「うとうと」がレム睡眠、「ぐっすり」がノンレム睡眠、「すやすや」はその中間でしょう。

また、他のアプリと違うのはポケモンで遊べることではないでしょうか。むしろ人によってはこちらのほうに夢中になるかもしれません。そして計測を続けるうちに、自然と睡眠リズムが整えられていきます。

また、アプリを監修しているのが睡眠学の世界的権威である柳沢正史氏です。睡眠の最新科学知識が得られ、睡眠を正しく理解することができます。



**成長ホルモン**……細胞の分裂を促し、子供の体の成長や大人の疲労回復に重要なホルモン。

**コルチゾール**……体を臨戦態勢にするホルモン。起床に向かって増えていき、朝6時前後に最も多くなります。

**メラトニン**……体の活動度を下げ、眠気をもたらすホルモン。夜9時ごろから増えていき、睡眠中に最大となります。

## データからレム・ノンレム睡眠を確認

「寝る子は育つ」といわれますが、睡眠と成長は深い関係があり、寝ている間に成長ホルモンが放出され、それが骨の伸長や筋肉などの増大、けがの治癒などを促進します。子供の成長にはとくに重要ですが、成人にとってもタンパク質合成や疲労回復、新陳代謝を促します。

成長ホルモンは最初の深いノンレム睡眠とほぼ同時に大量に放出されます。疲労やストレスを感じた時はよく睡眠を取り、成長ホルモンを多く分泌させることが健康維持に役立ちます。

## 快眠を得るための新常識とは？

柳沢氏は快眠を得るための新常識として次の5点を挙げています。

- ① 大切なのは寝室だけでなく寝る前の部屋の明るさ(部屋を暗く静かにして温度湿度を快適に)。
- ② 眠くもないのにベッドに入るな(眠気が来たらベッドへ。自然に眠くなり自然に起きる習慣づくりを)。
- ③ 昼寝は応急措置、ときに逆効果(昼間の眠気は睡眠不足。昼寝は14時頃までに20分を過ぎる程度まで)。
- ④ 寝過ぎてだるいのは睡眠不足の証拠(睡眠中央時刻が後ろにズレて「社会的時差ボケ」と呼ばれる状態に)。

### 《参考文献》

- ①『Pokémon Sleep (ポケモンスリープ)』公式サイト あなたの睡眠をサポートする『Pokémon Sleep』
- ②名古屋テレビ「メーテレ」公式サイト「ポケモンスリープ」監修の専門家に聞く「睡眠の新常識」寝過ぎは時差ボケの可能性も
- ③NHK「クローズアップ現代」ノーベル賞候補の柳沢正史教授が解説！心地よい眠りを得るための新常識5選
- ④「ニュートン超図解新書 最強に面白い睡眠」『Pokémon Sleep (ポケモンスリープ)』公式サイト <https://www.pokemonsleep.net/>

最後に、睡眠アプリは手軽に睡眠の状態を確認できるというメリットはありますが、データの正確性については曖昧な部分があるので注意が必要です。また、必ずしも睡眠の質などの改善を図るものではありません。不眠症、睡眠時無呼吸症候群など、深刻な睡眠障害がある場合には、早めに医師による診察を受けてください。

毎日の睡眠を追跡することに没頭して、実際は眠れているのに、睡眠アプリに依存したり、課金要素があるゲーム面に入り込み過ぎたりして、かえって寝不足にならないよう注意しましょう。

## 健保組合からのお知らせ

### ■健保から配付している「医療費のお知らせ」について

医療費のお知らせは、年4回(6、9、12、3月)、世帯分をまとめて被保険者宛に通知していますが、被保険者または被扶養者から、特段の申し出がない場合、この通知方法に同意(黙示)いただいたものとし、今後も世帯分をまとめて通知しますので、ご了承をお願いいたします。なお、世帯分をまとめて送付することについて同意されない方、ご相談を希望される方は健保までお申し出ください。

### ■短時間労働者の被用者保険適用範囲が拡大されます

10月から短時間労働者に対する健康保険を適用する事業所の規模が、常時100人超から50人超に拡大されます。該当要件は、短時間労働者(学生除く)で、

- ①1週の所定労働時間が20時間以上
- ②賃金が月額88,000円以上
- ③勤務期間が継続して2カ月を超えて使用される見込みである

こととなっています。該当する場合は、勤務先の健康保険組合に被保険者本人として加入することになります。被扶養者の方が該当する場合は、被扶養者抹消の手続きが必要となりますのでご注意ください。



# ジェネリック医薬品を 利用しましょう!!



## ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等なお薬です。厳しい試験に合格し、厚生労働大臣の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造・販売されています。

## ジェネリック医薬品を利用するメリットは？

先発医薬品に比べて薬の値段が安くなるものが多いため、患者自身の自己負担や国民医療費の抑制にもつながります。

現在、日本の医療費は年間で約43兆円。そのうち薬剤費はおよそ9兆円となっており、ジェネリック医薬品はその医療費の削減に寄与しています。

我が国は社会保障費の増大が深刻な問題となっています。多くの健康保険組合でも医療費の増大により財政的に厳しい状況になっています。社会保障制度の維持のためにも、低価格なジェネリック医薬品の普及が求められています。

**ジェネリック医薬品を利用しない場合は、  
特別の料金の支払いが発生します！**

## 効き目や安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品の開発にあたっては、医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われており、それによって先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが厚生労働大臣によって承認されます。また、すでに販売されているジェネリック医薬品についても、信頼性の向上の観点から、都道府県などの協力を得て検査が実施され、検査結果も公表されています。

効能や効果・用法・用量は基本的に変わりなく、製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすくなるように薬の大きさや味などが改善されるなど、よりよく工夫されたものもあります。

## ジェネリック医薬品はどうしてそんなに安いのか？

先発医薬品の研究開発には数年から10数年に及ぶ期間が必要で、数百億円とも言われる莫大な開発費用がコストとして薬の値段に反映されています。これに対し、ジェネリック医薬品の場合はすでに有効性や安全性について先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストが大幅に抑えられ、結果として薬の値段も先発医薬品と比べて安く設定することができます。



10月から後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方希望の場合は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当が特別の料金として発生します。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円が特別の料金となり、3割の患者負担と別に必要となります。なお、子供医療費などの無料化の補助対象者にも適用されるため注意が必要です。