

マイナ保険証の準備はお済みですか？

健康保険証は今年12月2日に廃止されて、
その後はマイナ保険証での受診が基本となります。

2024
秋

第68号

健保 だより ナイスグループ



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？

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」が必要です。
急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。(登録は1回のみ)



保険証利用の登録は
ここでもできます

お問合せはこちら
0120-95-0178
(マイナンバー総合フリーダイヤル)



マイナポータル



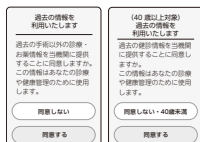
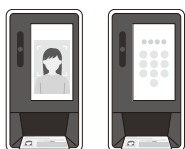
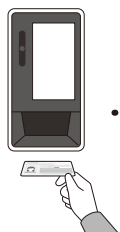
医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM

医療機関でのマイナ保険証の使い方

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- 3 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用(同意するor 同意しない)の確認を行う
●過去の診療やお薬情報の確認を行う
●該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う
- 4 受付完了



※画面はイメージです

今後の流れ

今年12月2日以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やカードを取得していない方には、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」を交付する予定です。

なお、「資格確認書」は有効期限が設定され、更新の必要があるなど一定の制限がありますので、「マイナ保険証」の利用をお願いします。

＼ 健診結果で健康状態を正しく知ろう /

「健診結果はオールAだから」って 安心してない？

健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立てることもできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしていてはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要があるらば今から生活習慣を見直しましょう。

年々数値が上がって
判定値ギリギリだわ…



健診結果のなかでとくに注意したい検査項目

※判定値の基準は、検査方法により異なります。

血液検査

空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

保健指導判定値

100mg/dL以上

数値が高いと…

糖尿病の可能性⑥

HbA1c (ヘモグロビンA1c)

過去1～2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

保健指導判定値

5.6%以上 (NGSP値)

数値が高いと…

糖尿病の可能性⑥

尿検査

尿糖・尿たんぱく

尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中に出現して陽性となる。

保健指導判定値 陽性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性⑥

HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 40mg/dL未満

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性⑥

LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 120mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性⑥

中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

保健指導判定値 空腹時 150mg/dL以上

随時 175mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れ⑥

血圧測定

血圧

血液が血管の壁に与える圧力を測定する。

保健指導判定値

収縮期血圧 130mmHg以上

拡張期血圧 85mmHg以上

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性⑥

高血圧、高血糖、脂質異常を放置するとどうなる？

- ☑ 高血圧…血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。
収縮期160mmHg/拡張期100mmHg以上で発症リスクが5.2倍
収縮期180mmHg/拡張期110mmHg以上で発症リスクが8.4倍
- ☑ 高血糖…高血糖の状態を放置すると、場合によっては人工透析が必要になってしまいます。人工透析の約4割は糖尿病性腎症が原因です。
- ☑ 脂質異常…LDLコレステロール値が高いと心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。
180mg/dL以上で発症リスクが約3～4倍（100mg/dL未満と比べて）

健診結果が届いたら…

今年の結果だけでなく、経年変化も見てください。過去の結果は、「KENPOS」でまとめてご確認ください！

KENPOSの初回登録・ログイン <https://www.kenpos.jp/> （初回登録前の結果も掲載されています）



オプション検査補助金を活用しよう!!

がん検診を充実したい!

気になるところを検査したい!

そんな時は、当健保組合の補助金制度を利用して
オプション検査を受診しましょう。

社員も被扶養配偶者も、
毎年、1人につき
15,000円まで補助が
受けられます。(要件あり)



●対象者

被保険者(社員)の場合

会社の健診(全年齢) or
人間ドック(35歳以上)の
受診が要件



被扶養配偶者の場合

特定健診(40歳以上) or 人間ドック
(35歳以上)の受診が要件

※パート先等の健診結果を健保へ提出した
場合も可(40歳以上)

○ 補助金の申請ができる

- ☒ がん検診(市区町村が実施するものを含む)
- ☒ 10割負担の自費検査で病気の早期発見を目的とする場合
- ☒ 健康診断・特定健診または人間ドックと別のクリニック
で受診する検査
- ☒ 受診日やクリニックが異なる複数の検査をまとめて申請
する(申請は年度内1回のみ)
- ☒ N-NOSE®などの郵送検診
- ☒ 脳ドック、MRI・CT検査

× 補助金の申請ができない

- ☒ 健康診断で要再検査・要精密検査となった場合
 - ☒ 自覚症状があり、保険診療(3割負担)で実施する場合
(胃カメラ検査の途中でポリープが見つかり保険診療に移行した
場合も含む)
 - ☒ 年度内2回目の申請
 - ☒ 文書料や交通費など検査以外の費用
- 注) 保険証を利用すると保険診療となり、補助金の申請は
できません。

●受診期間 2024年4月1日～2025年3月31日

健康診断・特定健診または人間ドックの受診日と、オプション検査の受診日が前後してもOK。
ただし、補助金の支給は同一年度内の健康診断等の受診後になります。

●受診方法

① クリニック等へ予約



自費で〇〇検査と、
市のがん検診を
受診したいので
予約をお願いします!

② 受診する

おすすめは「5大がん」検診



5大がんとは、「胃がん・肺がん・
大腸がん・子宮がん・乳がん」を
さします。
市区町村でも実施しており、
少額または無料で
受診することができます!

③ 料金を支払い、領収書をもらう



領収書には、
●宛名(受診者氏名)
●検査内容、金額
を記入してもらいましょう!

④ 結果が届いたら… 補助金の申請をする

オプション検査補助金申請書と領収書
(原本)を当健保組合(住所は4ページ
参照)へ提出してください。

月末締め翌月給与支給日
(21日)に支給します。



令和5年度

決算がまとまりました

7月25日に行われた組合会において、令和5年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

健康保険

資金の不足に備え、繰り入れを行いました

積立金より繰り入れ
2,000万円(1人当たり1万1,507円)

収入の部

総額 **11億7,923万円**
(1人当たり
67万8,502円)

保険料

11億2,775万円(1人当たり64万8,880円)

みなさまや事業主からいただいた大切な保険料です

その他
3,148万円(1人当たり1万8,115円)

各種健診やオプション検査等の補助など、
当健保組合オリジナルの保健事業を実施しました

保健事業費

2,908万円(1人当たり1万6,734円)

支出の部

総額 **11億4,909万円**
(1人当たり
66万1,158円)

保険給付費

5億9,113万円(1人当たり34万121円)

医療費の7割部分や傷病手当金、
出産手当金などの給付金です

納付金

4億8,347万円(1人当たり27万8,177円)

高齢者の医療費を支援するために
国へ納めています

保健事業を活用して、医療費の節減にご協力ください

健保財政を圧迫しています

その他
4,541万円(1人当たり2万6,126円)

国庫補助金等を除く経常収支では、
前年度に続き赤字に



収 支

11億7,923万円 - **11億4,909万円** = **3,014万円**
(収入) (支出) (繰越・積立)

介護保険

介護納付金は1億4,066万円で、383万円増加しました。

収 入

介護保険収入	1億4,323万円
繰越金	800万円
合 計	1億5,123万円

支 出

介護納付金	1億4,066万円
介護保険料還付金	3万円
合 計	1億4,069万円

収 支

1億5,123万円 - **1億4,069万円** = **1,054万円**
(収入) (支出) (繰越・積立)

決算のポイント

(数値の増減は前年度比)

- ① 保険料収入は、年間賞与額が増えたことにより31百万円増加し過去最高になりました。
- ② 支出では、保険給付費(医療費)が60百万円増加し過去最高になりましたが、納付金が43百万円減少し、支出総額では17百万円増になりました。
- ③ 繰入金を除いた収支は10百万円の黒字になりました。
- ④ 介護保険は、決算残金のうち10百万円を2024年度に繰越し、保険料率を15.8/1000のまま据え置きました。
- ⑤ みなさまの健康をサポートするために、疾病予防に重点をおいた保健事業を実施し保険料を有効に活用してまいります。

今年の10月から

短時間労働者(パート・アルバイト等)の 社会保険の加入条件が変わります

現在被扶養者となっているご家族が扶養の範囲で働いている場合でも、今年の10月以降下記の条件に該当する場合は、ご家族の勤務先が加入する社会保険の被保険者となる場合があります。その場合は、当健保組合の扶養取消のお手続きが必要となりますのでご注意ください。

〈短時間労働者が被保険者となる条件〉

- ☒ 従業員数51人以上の企業に勤務
- ☒ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☒ 所定内賃金が月額8万8000円以上
- ☒ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☒ 学生ではない