

令和5年度

決算のお知らせ

当健康保険組合の「令和5年度決算」が、去る7月23日に開催されました第158回組合会において承認され、決定いたしました。

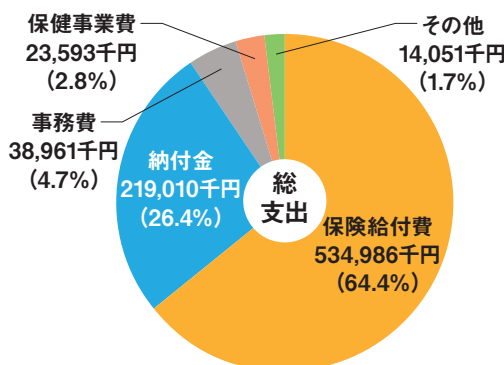
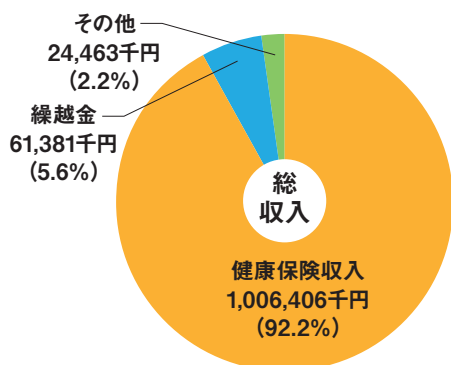
一般勘定は、保険料率は9.9%を維持し保険料収入を確保、増加の一途であった高齢者医療制度の拠出金が前年度より大幅に減少、受診率や医療費全般に大きな変動はなく、189,862千円の黒字を計上しました。

介護勘定は、第2号被保険者数の負担見込額の増加による介護納付金の増加が今後は見込まれるものの、保険料率を2.15%から1.95%に変更し、準備金繰り入れを行わず、48,068千円の黒字となりました。

ご家族の方には健診を、そして社員の方は保健指導や受診勧奨にしっかり対応をお願いいたします。健康維持のために何が大切かを考え、実践してください。

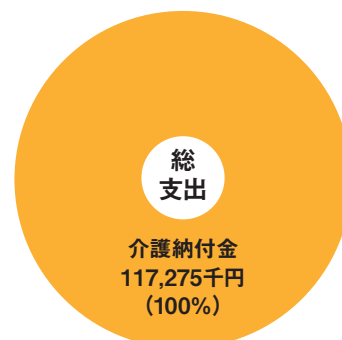
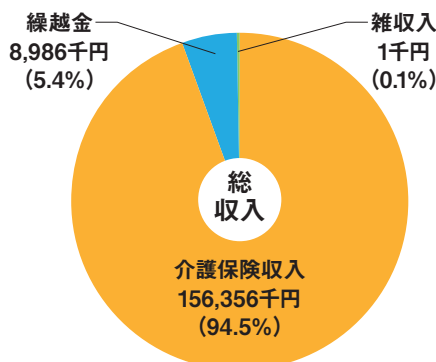
一般勘定

総収入は1,092,250千円（前年度比24,157千円、2.2%の減少）、総支出は830,601千円（前年度比124,375千円、13.0%の減少）となり、経常収入は1,007,083千円（前年度比19,755千円、1.9%の減少）、経常支出は817,221千円（前年度比123,780千円、13.2%の減少）となりました。



介護勘定

総収入は165,343千円（前年度比11,814千円、6.7%の減少）、総支出は117,275千円（前年度比30,896千円、20.9%の減少）となりました。



現行の健康保険証は 2024年12月2日から新規発行停止

使ってみよう! マイナ保険証

※マイナ保険証…マイナンバーカードに健康保険証利用の登録をしたもの



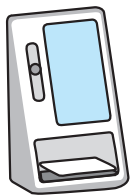
2024年12月2日に現行の保険証の新規発行が停止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルでマイナ保険証利用の登録を済ませましょう。

マイナ保険証を使うとどんなメリットがあるの??

メリット
1

医療機関での
受け付けが
自動化になる

受付時に顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、自動で本人確認が照合でき、素早く受付を済ませることが可能となります。



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、医療費の支払いは限度額までとなります。健保組合への手続きは必要ありません。



メリット
3

マイナポータル
から過去の
受診情報を
閲覧できる

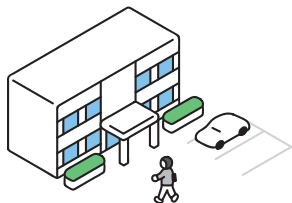
スマートフォンアプリ「マイナポータル」から過去の薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。



メリット
4

退職・転職等による
保険証の更新が不要となる

現行の保険証は、退職時や転職時に、保険証を加入していた保険者に返却し、新たに加入する保険者から保険証の発行を待つ必要があります。マイナ保険証では、加入手続きが完了すれば、退職後等もそのままご利用いただけます。



メリット
5

医療情報の共有化で
質の良い医療が受けられる

マイナ保険証を使って受診すると、医療情報や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、多くの情報を基に、より正確な診断、治療（処方）が可能となります（本人が同意した場合のみ）。



知っておきたい、飲酒のこと



お酒は生活に身近なものであり、上手に付き合うことでコミュニケーションの助けにもなりますが、不適切な飲酒は心身の健康に悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知って、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。



● お酒の影響には**個人差**があります

飲酒による影響は、年齢、性別、体質等によって異なります。

個人差 ①

年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

個人差 ②

性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

個人差 ③

体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



● 自分に合った量を決めて健康に配慮した飲酒を

1日の平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうこと、大腸がんは、1日当たり20g程度（週150g）以上の飲酒を続けると発症の可能性が上がるという結果を示す研究があります。

お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自ら飲む量を定めることで健康を管理しましょう。

お酒の量は量（mL）ではなく、含まれる純アルコール量（g）で考えよう

純アルコール量20gの目安

● ビール中瓶	1本 (500mL)
● 日本酒	1合 (180mL)
● ワイン	グラス2杯弱 (200mL)
● 酎ハイ (7%)	1缶 (350mL)
● 焼酎 (25度)	グラス0.6杯 (100mL)

飲んだお酒の種類を選ぶと、純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。健康管理の方法として活用してみましょう。

飲酒チェックツール

スナッピーパンダ
SNAPPY PANDA

出典:厚生労働省広報資料より



適正飲酒のポイント

- あらかじめ量を決めて飲む
- 飲酒前または飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

休肝日



避けるべき飲酒

- 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- 他人への飲酒の強要等
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動

