

みづほ

けんぽ

ニュース

2023.4

No.268



福島潟の春(新潟県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

保健事業の積極的推進で 皆さまの健康増進に取り組みます

みづほ健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月21日開催の第179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。

当健保組合の令和5年度の予算総額は、25億7,006万8千円となり、経常収支差引額は2億6,371万5千円の赤字予算となりました。

発生から3年となる新型コロナウイルス感染症は、重症化率の低下などから社会経済活動との両立を図る動きが進み、給与や賞与も回復傾向であると判断して今年度の保険料収入は前年度より増加を見込みました。

また、前年度より、団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでおり、健保組合が拠出する後期高齢者医療への支援金が急増しています。医療費については去年並みの想定をしております。今期予算では、大幅な赤字となりましたが、

高齢者医療への拠出金の伸びは、保険料収入の伸びを上回るペースで増加傾向にあり、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

このような中、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指し「全世代型社会保障構築会議」で議論を重ね、令和4年末に「報告書」を取りまとめました。令和5年4月から引き上げが決まっている出産育児一時金については、その財源の一部を段階的に後期高齢者医療が負担することが盛り込まれました。さらに、負担能力のある高齢者に応分の保険料負担を求める提案など、全世代で社会保障を支える姿勢が打ち出されています。

また、保険者間の保険料率の格差を是正する

収入支出予算額

- 予算総額 25億7,006万円
- 経常収支差引額 ▲2億6,371万円

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,120人 (男性 3,511人、女性 1,609人)
- 平均年齢 44.75歳 (男性 45.17歳、女性 43.85歳)
- 平均標準報酬月額 300,000円
- 健康保険料率 (調整保険料率を含む) 105/1,000 (事業主 59.5/1,000、被保険者 45.5/1,000)
- 介護保険料率 18/1,000 (事業主 9/1,000、被保険者 9/1,000)

令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分



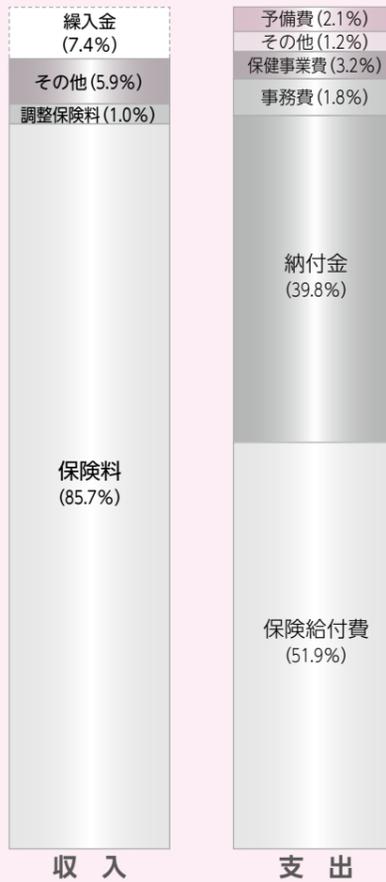
Point

保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	2,204,180
国庫負担金収入	1,022
調整保険料	24,905
繰越金	78,537
繰入金	189,806
国庫補助金収入	427
財政調整事業交付金	50,000
雑収入	21,191
合計	2,570,068

収入と支出の割合



Point

納付金

65～74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

Point

保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	46,463
保険給付費	1,332,716
納付金	1,021,509
前期高齢者納付金	534,771
後期高齢者支援金	486,730
その他	8
保健事業費	83,600
還付金	212
財政調整事業拠出金	24,906
連合会費	2,435
積立金	623
雑支出	2,616
予備費	54,988
合計	2,570,068

経常収入合計 2,226,454千円 — 経常支出合計 2,490,169千円 = 経常収支差引額 ▲263,715千円

介護保険分

Point

介護保険料

40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



Point

介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



として、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みの導入が提案されました。これにより負担増となる健保組合には、負担増を抑制する支援策も併せて示されています。今後の具体的な取り組みが注視されます。

当健保組合では、今後も皆さまの健康の維持・増進に向けた取り組みを進めてまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を活用して健康管理に取り組みいただくのと同時に、ジェネリック医薬品の利用やかかりつけ医の活用を通して、引き続き医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。



令和5年度 保健事業概要のお知らせ

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持増進等にお役立ていただくことを目的として、今年度の事業を下記の通り実施いたします。

事業名	実施時期	対象者	事業内容
前立腺がん検診 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	前立腺がん検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
肝炎(B型・C型)検査 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	肝炎ウイルス検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
乳がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	乳房超音波または乳房マンモグラフィーのいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
子宮がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	子宮頸部細胞検診または子宮体がん検診のいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
歯科健診事業 ※	通年	被保険者全員	各事業所において健診希望者が10名以上いれば、事業所や事業場に歯科医師・歯科衛生士を派遣、健診機材を持ち込み実施し、歯科衛生指導を行う。(自己負担なし)
重症化予防事業	年度内1回	被保険者・被扶養者	健診結果から生活習慣病の重症化リスクが高いと判断された方を対象として、その方々に保健師が電話による保健指導を実施します。(自己負担なし)
前期高齢者対策保健指導	年1回	50歳～64歳の被保険者・被扶養者	保健師が電話により皆さまの現状を伺い、生活習慣病予防のためのアドバイスなどで健康管理を支援します。
みんなでちょこやせハッピーキャンペーン	10月～11月	20歳以上の被保険者・被扶養者	週1回体重を記録し、自身の食習慣・運動習慣を見直しなが、減量につながる具体的な行動目標に取り組み、健康的に痩せるためのキャンペーンを実施します。(自己負担なし) 実施前にお知らせします。
家族で取り組むかせ&むし歯キャンペーン	11月～1月	2歳～12歳までの被扶養者	お子様に手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけを行っていただくことを目的とした事業です。楽しく取り組めるようカレンダーにシールを貼るといった内容です。(自己負担なし) 実施前にお知らせします。
潮干狩り・プール・海の家・六甲山スノーパーク ※	4月～6月 7月～8月 12月～3月	被保険者・被扶養者全員	体育奨励の一環として実施します。利用者の費用負担を一部補助します。
契約保養所	通年	被保険者・被扶養者全員	保養を目的として組合(注)が契約する旅館、ホテル等を利用された場合、年1回を限度として下記金額が補助されます。 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円

※は各事業所にお知らせします。

◎各事業については、実施時期、対象者などを変更することがあります。

各種事業内容についての詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。TEL 078 - 371 - 6302

(注) 契約保養所とは健保連・健保連兵庫連合会ほか各都道府県健保連(一部除く)で契約している保養所となります。健保連ホームページ(みづほ健康保険組合ホームページ <https://www.miduho-kenpo.or.jp/> からリンクしています)の「共同利用保養所の案内」から検索いただくか、当健康保険組合までご確認ください。

事業名	実施時期	対象者	事業内容
特定健康診査	通年	40歳以上の被保険者・被扶養者	被保険者については事業所巡回型健診等にて実施します。被扶養者については、近隣の健診機関で受診していただくための受診券を発行します。(自己負担なし)
特定保健指導事業	通年	40歳以上の被保険者・被扶養者	特定健診を受診した結果、保健指導の対象(動機付け支援・積極的支援)となった方に実施します。被保険者については事業所への巡回訪問にて実施します。被扶養者については保健師等が自宅を訪問し、生活習慣改善の支援を実施します。(自己負担なし)
機関誌の発行	年4回 (4・7・10・1月)	被保険者全員	健康保険組合からのお知らせや健康づくり情報、疾病予防に関する情報等を掲載した機関誌「みづほけんぽニュース」を発行して、事業所経由で被保険者へ配布。
医療費通知	年1回 (2月中旬)	被保険者全員	医療にかかった費用を「医療費のお知らせ(1月～11月分まで)」にて対象者へ通知し、医療費に対する啓蒙を図ります。
ジェネリック医薬品促進通知	年2回 (9月・3月)	被保険者・被扶養者全員	ジェネリック医薬品の使用率向上を図るため、対象者を抽出して通知する。
定期健康診断 ※	年度内1回	被保険者・一部の被扶養者	人間ドック・特定健診受診者を除き、健康管理のための定期健康診断に対し、7,500円を限度に補助します。
胃部健診 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	胃部検診・胃部エックス線検査・胃部内視鏡検査・血清ペプチノーゲン検査(血液検査)のいずれかの検査を対象に3,000円を限度に補助します。
人間ドック ※	通年	35歳以上の被保険者・被扶養者	検査費用額から下記金額を控除した額が受診者負担額となります。 被保険者 日帰りドック：24,000円 一泊人間ドック：41,000円 被扶養者 日帰りドック：18,000円 一泊人間ドック：31,000円
インフルエンザ予防接種 ※	10月～1月	被保険者・被扶養者全員	インフルエンザ予防接種を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
大腸がん検診	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	郵送方式による検査 無料(詳細は8ページをご覧ください)

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き

「直接支払制度」を利用するとき
（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。

後から受け取るとき

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

INFORMATION

潮干狩りを実施します

健康の保持・増進を図るため、例年どおり潮干狩りを令和5年度も実施します。
おおいにご参加ください。

期 間 令和5年4月15日から令和5年6月25日まで（但し、有効期間中の火曜日（5月2日は除く）と、4月19日（水）、20日（木）、21日（金）、5月8日（月）、24日（水）、25日（木）、6月7日（水）、21日（水）、22日（木）の18日間を除く。）

場 所 新舞子潮干狩り場（たつの市御津町新舞子海岸）

利用施設名 休憩所 かもめ（TEL.079-322-0028）

利 用 料 大人（中学生以上） 680円
小人（小学生以下3歳まで） 380円

利用方法 利用される場合は、事業所担当者に前もってお申し出ください。
（枚数に限りがありますので、使用予定数をお申し込みください。）



任意継続被保険者の 令和5年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料の算定基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法に基づき、次のとおりとなります。

標準報酬月額 300,000円

※退職時の標準報酬月額が300,000円を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。





年に1回の健診を受けましょう!

Let's Go!

健診



人の体は、加齢や食事・運動などの生活習慣により少しずつ変化していきます。健康診断は、今の体の状態を把握し、自分では気付かない異常を見つけ出して病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。

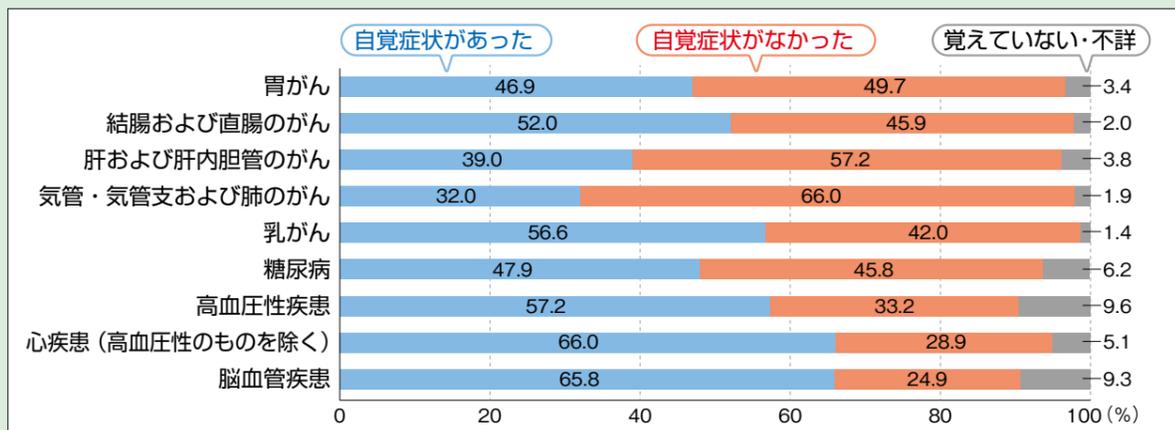
健診は年に1回受診することができます。今年も受診して、安心・元気に過ごしましょう!



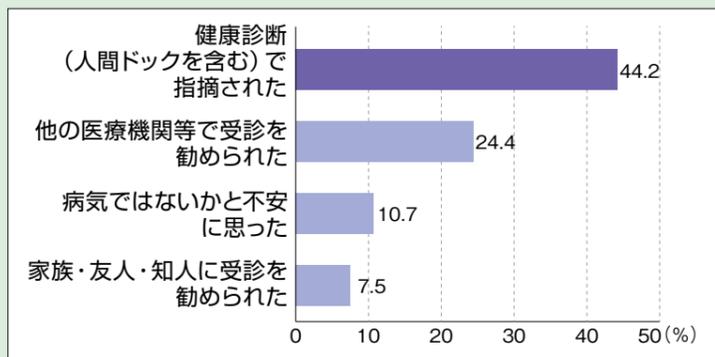
きっかけはやはり「健診」!

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由 (複数回答)



厚生労働省「令和2年受療行動調査 (確定数) の概況」より作成

初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断 (人間ドックを含む) で指摘された」となっています。



健診を健康づくりに生かしましょう

健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご利用ください。



被保険者・被扶養者 (ご家族) の皆様へ

2023年4月
みづほ健康保険組合

大腸がん検診のご案内

自宅で
できます!

今年度より**無料**です。



当健康保険組合では、今年度より、増加する大腸がんへの対策として**大腸がん検診を無料**で実施することにいたしました。大腸がんの早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会にご受診ください。

記

- 検診対象者** みづほ健康保険組合加入の35歳以上の被保険者および被扶養者
- 検診費用** **無料** ※検査キットの返送料も含め全額みづほ健康保険組合負担
- 申込方法** 下記の申込書に記入し、各事業所担当者まで提出ください。
- 検査器具の送付** 申込書は月単位で事業所にて取りまとめ健康保険組合経由で検査機関に送付します。検査機関に到着後約2週間で個人宛に検査器具が郵送されます。
- 検査機関** メスブ細胞検査研究所 (京都府登録衛生検査所第38号)
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550メスビル内
TEL(075)231-2230
- その他** 当検診を申込みされた場合、検診及び精密検査の未受診の方に対して、皆様の健康を守る目的で、事業主から受診勧奨を行う場合があります。予めご了承ください。

自宅にいながら検査ができます。



事業所担当者 行

大腸がん検診申込書

申込締切日 2024年3月31日 (日)

被保険者証記号-番号	—
------------	---

受診者氏名	住所	電話番号	生年月日・年齢・性別	続柄
フリガナ	〒		西暦 年 月 日 (歳) 男・女	本人・家族
フリガナ	〒		西暦 年 月 日 (歳) 男・女	本人・家族
フリガナ	〒		西暦 年 月 日 (歳) 男・女	本人・家族

(注) 1. 被保険者証記号-番号とは被保険者証に記載されている記号-番号です。
2. この申込書に書かれた住所、氏名に検査器具が送付されますので「正しくはっきり」ご記入ください。
★個人情報の取扱いについて: 受診する方の個人情報は本検診を提供する目的および当健康保険組合の保健事業にのみ利用します。また、受診する方の個人情報を事前の承諾を得ず第三者に提供・開示することはありません。
★個人情報の取扱いに同意の上、お申込みください。

みづほ健康保険組合

次のような人は被扶養者から外れます

- 就職して別の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 年収が被保険者からの仕送り額を上回った
- 同居が扶養の要件である人が別居した
- 亡くなった
- 被保険者と離婚した
- 75歳になった（後期高齢者医療の対象）

Q 被扶養者の収入には、どのようなものが含まれますか？

A 給与収入（税金や社会保険料を引く前の額）や通勤手当、時間外手当などの手当のほか、公的年金や雇用保険の基本手当、健康保険の傷病手当金や出産手当金、労災保険の給付なども含みます。なお、年収は、過去の収入のことではなく、今後1年間の収入見込み額のことを指します。

Q 娘が留学し、しばらく海外に住むことになりました。国内居住ではないので、被扶養者から外さないといけませんか？

A 被扶養者になるには、国内に居住していることが要件となりますが、外国に一時的に留学する学生等、国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。その場合、「被扶養者（異動）届 第3号被保険者関係届」「被扶養者 現況申立書」と右記の添付書類等を提出してください。

留学をする学生

- 査証（ビザ） ● 学生証 ● 在学証明書
- 入学証明書等の写し

外国に赴任する被保険者に同行する家族

- 査証（ビザ） ● 海外赴任辞令
- 海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

Q 妻のパート収入は年間130万円未満なので、被扶養者になれますよね？

A 年収130万円未満のパート勤務でも、週の労働時間および労働日数がフルタイム勤務の人の4分の3以上の場合、勤務先の社会保険に加入することになっているため、被扶養者にはなれません。また、平成28年からは、社会保険の適用となる人の範囲が段階的に広げられており、右記のすべてに該当する人も、勤務先の社会保険に入ることになっています。

企業の規模 従業員数 101人以上*

*令和6年10月からは51人以上

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2か月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



ワンポイント

- 被扶養者が就職したり年収が一定以上になると資格を喪失
- 扶養から外す手続きは5日以内に被保険者が事業主に届け出る

健康保険 の手続き 早分かり

被扶養者の要件とは

健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）から認定を受ける必要があります。被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることに加え、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③年収が基準以下、のいずれにも該当することです。なお、3親等内の親族には、同居していないと被扶養者になれない人と、同居・別居は問わない人がいます。また、75歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなりません。

被扶養者の要件と 被扶養者を扶養から外す手続き

春は生活の変化が多い季節です。これまで扶養していた家族が就職し、別の健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）に加入すると、被扶養者に該当しなくなり、扶養から外す手続きが必要となります。

被扶養者の要件

- ①原則として国内に居住している
- ②3親等内の親族である
- ③年収が基準以下
（下記(1)(2)の両方を満たす）
(1) 年収130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）
(2) ● 被保険者と同居の場合
年収が被保険者の収入の半分未満
● 被保険者と別居の場合
年収が被保険者からの仕送り額より少ない

就職や引っ越しにより被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者（異動）届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、5日以内に事業主に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費（保険者が負担した分）を返還しなければなりません。

被扶養者から外す手続きは5日以内に

3親等内の親族



*配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。

