

みづほ

けんぽ

ニュース

2023.8

No.269



出雲の海岸線と青空(島根県)

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

保険料収入の伸びに比べ、 保険給付費の伸びが抑えられたため、 辛うじて黒字確保

みづほ健康保険組合の令和4年度の決算が、去る7月18日開催の第180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いたします。

当健康保険組合の令和4年度の決算は、収入22億58,151千円に対して、支出22億56,846千円となり、経常収支差引額は、1,305千円と黒字決算となりました。

収入面では、被保険者数は横ばいでしたが、賞与支給総額の増加によって、保険料収入は、前年度比63,811千円の増加となり、また、支出面では、保険給付費総額が10,617千円の減少となったことから経常収支は、辛うじて黒字とすることができました。

来年度も黒字をと言いたいところですが、残念ながら来年度の高齢者医療への納付金の額は、4年度よりも2億円程度増加する見込みとなっていることから非常に厳しい健保財政が予想されます。

このような中、少子化の克服や現役世代の負担額の抑制を目指した健康保険法の改正案が、今国会で

成立する見込みです。全世代が安心できる持続可能な社会保障制度を目指した有意義な歩みと言えます。

健康保険組合としましては、第3期データヘルス計画並びに第4期特定健診・特定保健指導のスタートを来年度に控え、今年度はこれまでの成果の振り返り、新たな目標を設定する重要な期間となります。当健康保険組合では、今後も時代に即した保健事業の推進や事業主とのコラボヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取組みを全力で進めてまいります。

皆様におかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、より一層の健康管理に取り組んでいただくとともに引き続き医療費節減にご協力いただきたくお願いいたします。

令和4年度 収入支出決算概要

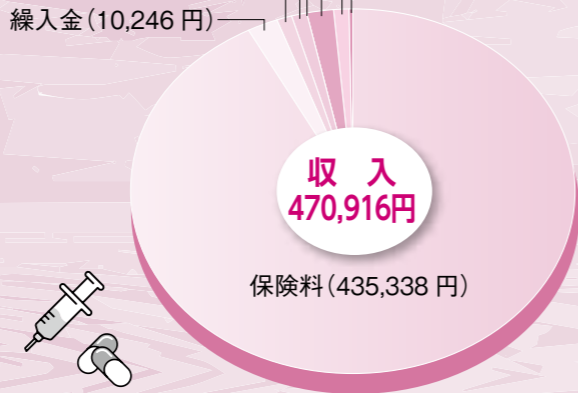
収 入	
保 険 料	2,228,497
国 庫 負 担 金 収 入	1,012
調 整 保 険 料	25,396
繰 越 金	31,513
繰 入 金	52,448
国 庫 補 助 金 収 入	181
財 政 調 整 事 業 交 付 金	42,360
雑 収 入	29,210
合 計	2,410,617
経常収入合計	2,258,151

支 出	
事 務 費	44,365
保 険 給 付 費	1,349,372
納 付 金	790,680
前 期 高 齢 者 納 付 金	341,648
後 期 高 齢 者 支 援 金	449,017
そ の 他	15
保 健 事 業 費	62,664
還 付 金	176
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	25,316
連 合 会 費	2,424
積 立 金	2,000
雑 支 出	19,134
合 計	2,296,131
経常支出合計	2,256,846

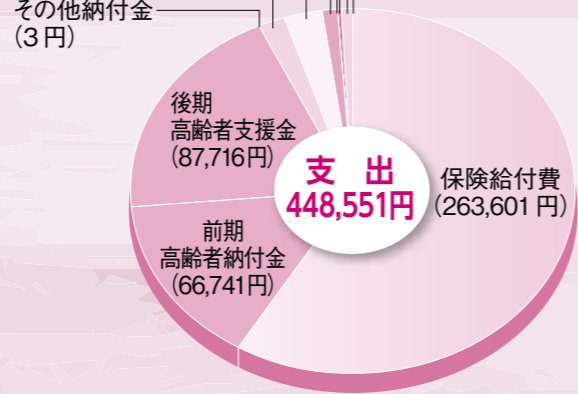
決 算 残 金	114,486 千円
経常収支差引額	1,305 千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入(35円)
調整保険料(4,961円)
雑収入(5,706円)
繰入金(10,246円)
財政調整事業交付金(8,275円)
繰越金(6,156円)
国庫負担金(198円)



財政調整事業拠出金(4,945円)
保健事業費(12,241円)
事務費(8,667円)
その他納付金(3円)
積立金(391円)
連合会費(474円)
雑支出(3,738円)
還付金(34円)



介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	231,590
雑 収 入	2
合 計	231,592

支 出	
介 護 納 付 金	215,579
還 付 金	11
合 計	215,590

決 算 残 金	16,002 千円
---------	-----------

組合現況

令和5年3月末現在

- 被保険者数 5,140人 (男性 3,530人、女性 1,610人)
- 平均年齢 44.64歳 (男性 45.03歳、女性 43.79歳)
- 平均標準報酬月額 304,422円 (男性 344,463円、女性 214,641円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,855,516千円



今年に入って麻疹(はしか)が流行

麻疹(はしか)に注意しましょう



麻疹は感染力が強い急性の感染症

麻疹とは発病すると特別な治療法がない、麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。

麻疹ウイルスの感染力は非常に強く、空気中に含まれるウイルスを吸い込むことによる「**空気感染**」、感染している人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる「**飛沫感染**」、手指や物などについてウイルスが主に口から体内に入る「**接触感染**」と、ヒトからヒトへ感染が伝播します。

免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

症状は赤い小さな発疹と高熱

麻疹ウイルスに感染してから約10日後に**発熱や咳、鼻水、目が赤くなる**といった風邪のような症状が現れます。2~3日熱が続いた後、再び熱は上昇し**39℃以上の高熱**と、**体中に赤い発疹**が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症し、死亡する可能性があると言われています。

合併症など他の病気にかからなければ、7~10日後に回復します。



予防は2回の麻疹ワクチンの予防接種

麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻疹ワクチンの**予防接種が最も有効な**予防法です。十分な免疫をつけるために**2回の接種**が必要です。

従業員の皆さまへのお願い

事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。

また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。

令和5年度

施設利用のご案内

当健保組合では、今年度は以下の施設と利用契約を結びました。

施設名	場所	一般料金	利用料金	小人の定義	利用期間
デカパスト in Rokko Island (プール) (078)-857-1170	神戸市東灘区向洋町中8-1 六甲ライナー「マリンパーク」駅 下車すぐ	大人 1,700円	大人 800円	幼児: (満4歳以上 小学生未満) 3歳以下は無料	7月8日(土)~9月10日(日) 9月4日(月)~8日(金)は休園 10:00~18:00(受付は16:00まで) 荒天時休園あり 期間曜日により変更あり
		中学生 1,000円	中学生 450円		
		小学生 800円	小学生 350円		
		幼児 500円	幼児 200円		
尼崎スポーツの森 ウォーターパーク アマラーゴ (プール) (06)-4869-3122	尼崎市扇町43	大人 1,300円	大人 600円	未就学児:無料 (大人1人につき 未就学児2名 まで)	7月8日(土)~9月10日(日) 7月10日(月)~7月14日(金) 9月4日(月)~9月8日(金) 9:00~18:00(受付は17:00まで) 荒天時休園あり
		中学生 800円	中学生 350円		
		小学生 700円	小学生 300円		
		無料駐車場あり			
浜の宮市民プール (079)-424-6635	加古川市尾上町口里817	大人 800円	大人 360円	小人:満3歳~ 小学生 小学生以下同 伴が必要	7月1日(土)~9月3日(日) 9:00~18:00(受付は17:00まで) 荒天時休園あり
		小人 400円	小人 180円		
但馬竹野浜 (海水浴場・休憩所) (0796)-47-1080	豊岡市竹野町竹野17-22 JR山陰本線竹野駅下車 竹野浜茶屋	大人 900円	大人 350円	大人:中学生以上	7月1日(土)~8月23日(水) たけの観光協会ホームページ (http://takenohama.com)を 検索し詳細を確認してください。
		小学生 650円	小学生 220円		
		幼児 250円	幼児 70円		

利用方法

利用整理券は前もって事業所担当者様にお申し出ください(枚数に限りがありますので、なるべく使用枚数をお申し込みください)。
※チケットを利用できるのは当組合に加入されている被保険者・被扶養者に限ります。

その他

利用期間終了後の未使用券は利用期間終了後10月10日までに当健保組合に返却してください。利用期間、時間など急きょ変更される場合もありますので利用前に各施設HPでご確認をお願いします。

完全オンライン 卒煙プログラム

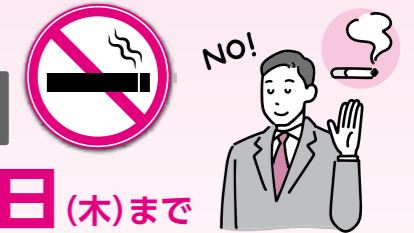
禁煙に挑戦してみませんか?

招待コード
425534



今なら
プログラム
参加費用が
¥0 無料!

【申込み期限】
2024年2月29日(木)まで



3つのサポートであなたを応援!

1 卒煙カウンセラーの
オンライン面談



2 医師開発の
アプリでサポート



3 禁煙補助薬は
自宅に配送



問合せ先

アプリ登録でご不明な場合は
ascore(アスコア)卒煙サポートチームまで
ascore@cureapp.jp
対応時間:月曜~金曜10:00~17:00
(土日祝日休、その他弊社が規定する休日を除く)

適正受診で医療費節約！



上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますから、緊急度をよく考えて必要最低限の受診にとどめることが大切です。



ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。



かかりつけ医を決める

軽い病気やけががすぐ到大病院を受診すると、余分な特別料金（医科：初診7,000円）がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。



「はしご受診」はしない

はしご受診は同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複するため医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。



「リフィル処方箋」を使う

「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談を。



健診で生活習慣病を予防

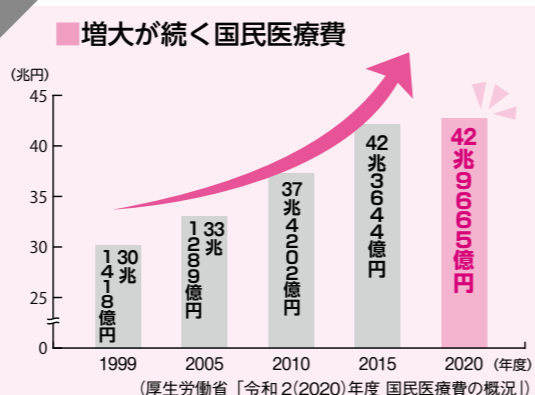
生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。



医療費が増大中！

健康保険を守るために医療費の節約を

日本の医療費は医療技術の進歩や高齢化により年々急増し、増え続ける医療費を支えるために健康保険の財政は非常に厳しい状況です。医療費の増大は健康保険料の負担増につながりますから、ぜひ医療費の節約にご協力ください。



感染症法上の位置付けが変わりました

新型コロナウイルス感染症への対応は？

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が見直され、「2類相当」から「5類」に引き下げられました。分類の変更により、療養の対応や医療体制などが変更になっています。

●感染症法上の分類

2類感染症 結核、ジフテリア、鳥インフルエンザ など

5類感染症 インフルエンザ、感染性胃腸炎、ウイルス性肝炎 など

感染症法とは

感染症法（正式名称は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」）とは、感染症の予防や対応、感染症患者への医療などについて定めている法律です。感染症法では、感染力の強さや症状の重篤性から、感染症を危険性が高い順に1類から5類に分類しています。

主な変更点



療養対応

保健所からの外出自粛要請がなくなり、外出を控えるかは個人の判断になります。「濃厚接触者」として特定されることもありません。無料の検査や検査キットの配布、自宅療養の際の食料の配布、ホテルなど宿泊施設での療養、療養証明書の交付などは終了しました。

※発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、発症後5日を経過し、発熱などの症状が軽快してから24時間が経過するまでの間は、外出を控えてください。発症後10日間が経過するまでは感染予防のためにマスクを着用し、高齢者などのハイリスク者との接触を控えましょう。



医療費

治療は健康保険が適用され、他の病気と同じように自己負担がかかるようになりました。ただし、令和5年9月末までは新型コロナ治療薬や入院医療費に対する支援が継続されるため、自己負担が軽減されます（10月以降は今後検討）。



医療体制

幅広い医療機関を受診できますので、発熱などの症状がある場合は事前に医療機関に連絡し、マスクを着用して受診します。自治体のホームページなどで外来診療に対応する医療機関が公開されています。



感染対策

マスクの着用は、基本的に個人の判断になります。

※医療機関受診時、通勤ラッシュ時などではマスクの着用が推奨されます。また、感染拡大時はマスク着用など、より強い感染対策を求められることがあります。※事業者が従業員や利用者にマスク着用を求めることが許容されています。



ワクチン

必要な接種は自己負担なしで受けられます。初回接種（1・2回目接種）は令和6年3月まで継続され、追加接種については医療従事者や持病のある人、高齢者は春秋の2回、それ以外の人は秋冬に1回接種が実施されます。

引き続き

感染症予防対策を！

感染症法上の位置付けが変更となっても、感染予防対策を継続しましょう。

3密（密閉・密集・密室）の回避

経済も再開し、人流もある中で、できるだけ人と人の距離を十分に保てるよう配慮しましょう。



手洗い・手指消毒の徹底

公共の場から帰ったとき、食事の前などは、必ず手洗いや手指消毒を行いましょう。



小まめな換気

空気の流れをつくるため、対角線上の窓やドアを開放して、小まめな換気を心掛けましょう。



にっぽんウォーキング旅

静岡県袋井市

東西文化の中間点に位置していた袋井宿は、物資や人が多く行き交い、遠州三山をはじめとする寺社の門前町としても栄えた。東海道沿いに点在する宿場町の名残を探しつつ、名刹で季節を感じながら歩こう。

東海道の面影残す宿場町で風鈴の音色に涼を求め

袋井は東海道五十三次の真ん中の宿場町である。今回のコースは、長距離に加え、起伏のある道も通るので、熱中症対策には万全の注意をして巡ろう。現在の街並みは、ほとんどの民家が建て替えられ、かつての宿場町とは装いも変わっている。しかし、その歴史は市の街づくりに大いに生かされており、袋井宿の中心部に位置する「袋井宿場公園」と「袋井宿東本陣跡」、初代歌川広重の浮世絵をモチーフにした「東海道どまん中茶屋」などは、歴史的雰囲気をも今に伝えるため整備された。

愛野駅から南に向かって歩いていくと、「小笠山総合運動公園エコパ」が見えてくる。敷地内の「エコパスタジアム」は、サッカーやラグビーの世界大会の舞台にもなった場所だ。担う街道施設でもあった。現在は、並木に沿って歩道が整備され、市民のウォーキングコースとして親しまれている。

緩やかな坂を上ると、「遠州三山」の一つ「法多山尊永寺」の門前町がある。本堂への長い石段を上る前に、茶屋に入って名物の「厄除だんご」で一休みしたい。この寺は近年、四季ごとの行事が、フォトスポットとして若い世代にも人気だ。5月中旬から8月下旬に開催される「風鈴まつり」では、約4000個の風鈴の音色が境内に響きわたり、目と耳から涼を感じることができる。



2 東海道どまん中茶屋

初代歌川広重の描いた浮世絵をモチーフに建てられた茶屋。茶屋内では湯茶等のおもてなしが行われ、市民の憩いの場として、また旅の休憩の場として多くの人が訪れる。

DATA 時間: 9:00 ~ 16:00 / 休: 月・火曜 (祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話: 0538-44-8595

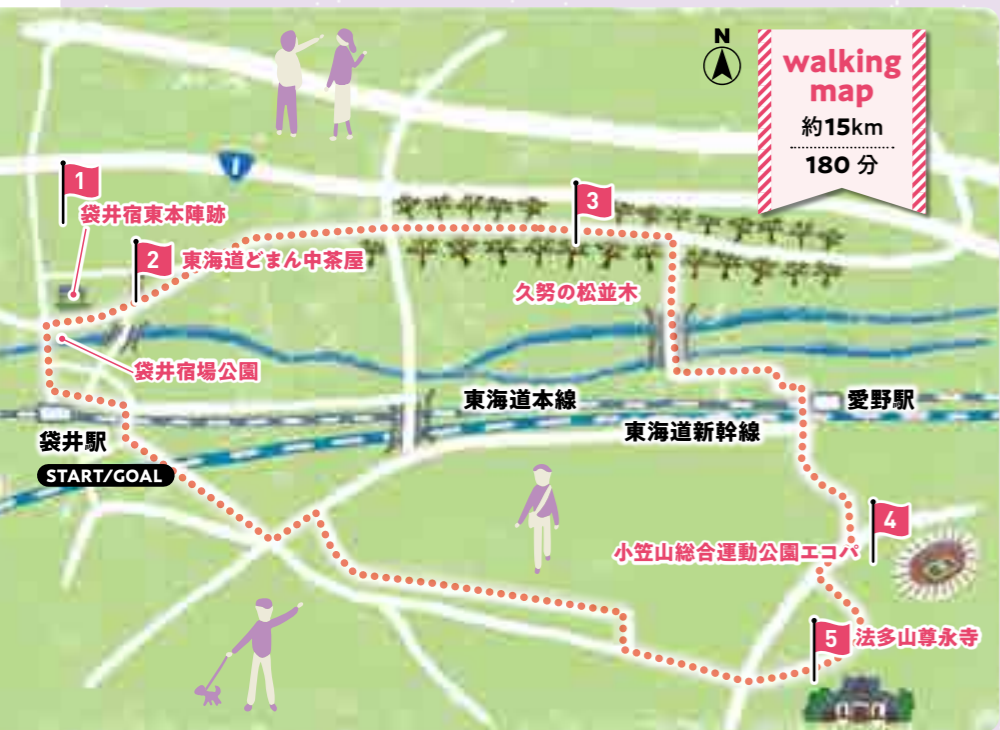


1 (上) 袋井宿東本陣跡 (下) 袋井宿場公園

「袋井宿東本陣跡」には、小庭園と冠木門があるほか、石や芝生の配列によって本陣(公家や大名用の宿泊・休憩施設)の一部の間取りをイメージしている。「袋井宿場公園」は袋井宿の中心部に位置し、本陣の入口をイメージしている。



茶屋のモチーフとなった歌川広重「東海道五十三次 袋井出茶屋ノ図」。



5 法多山尊永寺

高野山真言宗の別格本山の寺院。本尊の正観世音菩薩は厄除け観音として信仰を集めている。境内では四季の自然と、季節ごとの催しが楽しみ、多くの参拝者が訪れる。



境内の茶屋で食べられる「厄除だんご」が名物。



3 久努の松並木

旧東海道の袋井市東端側から約3kmの区間に現存する、江戸時代から続く東海道沿いの松並木。約200本の松並木は、地元の有志の手によって大切に保存・育成されている。



4 小笠山総合運動公園エコパ

小笠山の豊かな自然に包まれた広大な公園。5万人収容の「エコパスタジアム」を中心に、アリーナや自然散策路など、さまざまな施設がある。

DATA 電話: 0538-41-1800 (エコパハウス)

※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。