

みづほ

けんぽ

ニュース

2024.8

No.273



青空に映える因島大橋(広島県)

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

令和5年度 決算のお知らせ

前期高齢者納付金の大幅増

経常収支差引額

2億2千万円の赤字に

みづほ健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月18日に開催された第182回組合会で承認されましたので、お知らせいたします。

当健康保険組合の令和5年度の決算は、収入22億6千万円に対し、支出24億8千万円となり、経常収支差引額で2億2千万円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、皆さまの医療費である保険給付費と、高齢者の医療費を支えるために健康保険組合が負担している拠出金の増加によるものです。特に前期高齢者納付金が、昨年度に比べ1億9千万円増加したのが大きな要因です。75歳以上の後期高齢

者支援金についても昨年度から増加しましたが、3千万円程でしたので、大きな影響とは言えません。但し、保険料収入に占める割合としては、前期高齢者納付金の24・54%に続き22・35%と肩を並べています。大きな負担となっている前期高齢者のうち、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、令和7年度には、すべて後期高齢者に移行するので、今後は後期高齢者支援金の負担がさらに大きくなると見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少が深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向け、さらなる改革の必要性が高まっています。

収入の柱となる保険料収入については、被保険者数は減少したものの、平均標準報酬が若干増加し、さらに総賞与額が増加したこと

から前年度よりも増加しました。令和5年度は、保険料収入の増加分よりも高齢者納付金の増加分が上回ったために赤字決算となりました。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等へはマイナンバーカードでの受診（マイナ保険証）に一本化されます。マイナ保険証は、医療DX

を進める上で不可欠なもので、電子カルテや電子処方箋の普及にも重要な役割を果たします。また、マイナ保険証で受診すれば、今までに処方された薬の情報やご自身の受診歴・診療情報等が同意の上で医師と共有でき、健康・医療に関する多くの情報に基づいたより良い診療が可能となります。また、マイナ保険証の利用により、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されたり、現行の健康保険証より初診時の医療費を20円（自己負担3割で6円）節約できるなど、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

決算の主なポイント

- **高齢者医療への拠出金が前年度より増加**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の46.89%を占めています。
- **収入の柱である保険料収入は前年度より増加**
保険料収入増加の主な要因は、賞与の増加が挙げられます。
- **効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

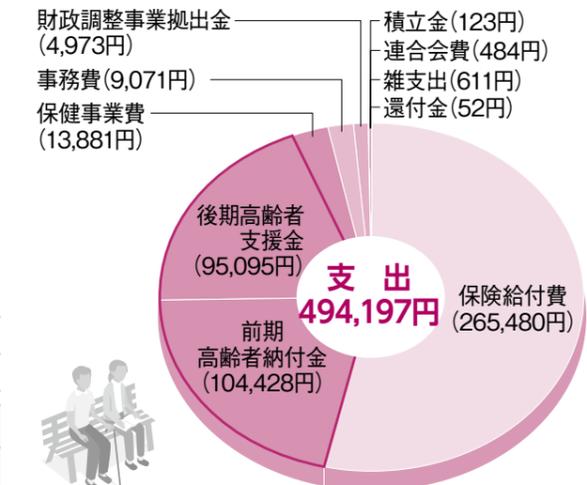
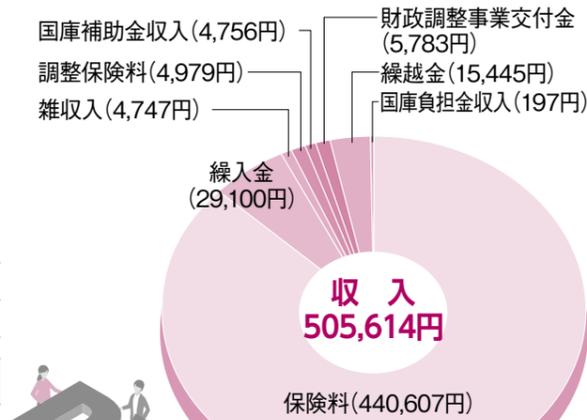
令和5年度 収入支出決算概要

収入	
保険料	2,240,486
国庫負担金収入	1,001
調整保険料	25,320
繰越金	78,537
繰入金	147,974
国庫補助金収入	24,185
財政調整事業交付金	29,407
雑収入	24,136
合計	2,571,046
経常収入合計	2,266,290

支出	
事務費	46,128
保険給付費	1,349,965
納付金	1,014,575
前期高齢者納付金	531,014
後期高齢者支援金	483,560
その他	1
保健事業費	70,586
還付金	261
財政調整事業拠出金	25,288
連合会費	2,459
積立金	623
雑支出	3,106
合計	2,512,991
経常支出合計	2,487,653

決算残金	58,055千円
経常収支差引額	▲221,363千円

被保険者1人当たりで見ると



収入	
保険料	237,546
雑収入	1
合計	237,547

支出	
介護納付金	223,457
還付金	16
合計	223,473
決算残金	14,074千円

介護保険分 (千円)

組合現況 令和6年3月末現在



- 被保険者数 5,095人 (男性 3,491人、女性 1,604人)
- 平均年齢 45.08歳 (男性 45.41歳、女性 44.36歳)
- 平均標準報酬月額 306,090円 (男性 346,260円、女性 216,985円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,012,599千円

令和6年12月2日に現行の健康保険証が原則廃止され、マイナ保険証に一本化されます

マイナンバーカードを健康保険証として利用しましょう!

このポスターやステッカーがある医療機関・薬局で利用できます



ポスター



ステッカー

医療機関・薬局の受付にある顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードをかざし、顔認証か暗証番号で本人確認をするだけ!

※顔写真は機器に保存されません。
※マイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。



マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、何が変わるの?

1 健康保険証としてずっと利用できる

就職、引っ越しなどをして、新しい健康保険証の発行を待つことなく、医療機関・薬局で利用できます。
※医療保険者が変わる場合には、これまでどおり届け出が必要です。

2 高額療養費の限度額を超えた分の窓口支払いが不要に

限度額適用認定証の申請や持参をしなくても、同意をすれば高額療養費の限度額を超える支払いが自動的に免除されます。
高齢受給者証も持参不要になります!

3 医療費控除の確定申告手続きが簡単になる

マイナポータル上で年間の医療費通知情報が取得でき、確定申告に必要な情報も自動的に入力されるので手続きが簡単に。

保険証廃止後の医療機関の受診方法

マイナンバーカード(マイナ保険証)



マイナンバーカードを使って受診します。なお、受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」が必要です。(初回のみ)

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後1年間はすでに交付されている保険証をそのまま利用できます。

資格確認書

資格確認書

保険証廃止後、マイナンバーカードを保険証として利用できない方には、ご本人の申出により資格確認書を発行します。

資格情報のお知らせ

ご自身のお勧め先を通じて「資格情報のお知らせ」を送付します。お手元に届いた際には、安心してマイナ保険証を使っていただくため、ご自身の情報が正しいか今一度確認しましょう。

令和6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
デカパルス 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「マリノパーク」駅 下車すぐ	大人 1,800円	大人 850円	幼児: (満4歳以上 小学生未満) 3歳以下は無料	7月6日(土)~9月8日(日) 10:00~17:30(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6日(土)~9月8日(日) 7月8日(月)~7月12日(金)は休園 9:00~18:00(受付は16:30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6日(土)~9月1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(月)~8月25日(日) 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が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]

2025年2月28日(金)まで



問合せ先

アプリ登録でご不明な場合は
ascure(アスキュア)卒煙サポートチームまで
Email:ascure@cureapp.jp
TEL:050-3066-5944
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)

卒煙した参加者の声

50代 男性

外出先で徐々に減る喫煙場所を探す手間がなくなった。
心も体も身軽にしてもらいました。

40代 女性

アプリでたばこ対策の情報を学びながら楽しく卒煙できたし、どのくらいお金がたまったかが見えて励みになった。

30代 男性

自身がなかったがスムーズに禁煙でき、家族が一番びっくりして喜んでくれて嬉しい。

麻しん(はしか)、風しんに ご注意ください!

- 今までかかったことのない方
- 30～50歳代の方
- 予防接種を受けていない方
- 妊娠を考えている方

麻しん、風しんはいずれもウイルスによって^{でんば}伝播し誰もがかかる恐れがあります。非常に感染力が強く、リスクもあるため免疫のない方は注意が必要です。



麻しん 【症状】

- 約10日間の潜伏期間後に発熱やせき、鼻水などの風邪のような症状が表れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が表れます。
- 合併症として肺炎や中耳炎になることがあります、まれに重い脳炎を発症することもあります。

風しん 【症状】

- 2～3週間の潜伏期間後、発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が表れ、成人の場合は高熱や発疹が長く続いたり、関節痛が見られます。
- 妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群を発症する可能性があります。

※症状が出ないこともあります。

予防のためワクチン接種を受けましょう



今まで麻しん、風しんにかかったことのない方は予防のためワクチン接種〔主に麻しん風しん混合(MR)ワクチン〕が最も有効とされています。十分な免疫を付けるには2回接種が勧められており、現在は定期接種となっていますが、30～50歳代の特に男性の方は定期接種を受けていない、もしくは1回のみである可能性があります。

定期接種の対象者以外でも自治体から公費助成が受けられる場合がありますので、まずはお住まいの自治体のサイトなどで確認してみましょう。

妊娠中・妊娠を考えている方は要注意

妊娠中に麻しんにかかると流産や早産を起こす可能性があります。また、風しんの場合は出生児の目や耳、心臓に障がいが出る先天性風しん症候群を発症する可能性があるため、特に注意が必要です。同居するご家族も含め、妊娠前に早めに抗体検査やワクチン接種を受けておきましょう。

なお、妊娠中の方はワクチン接種を受けることができません。妊娠されている方は、麻しん・風しん流行時には外出を避け、人混みに近づかないようにしてください。



「麻しん」について
詳しくはこちら→



厚生労働省
「麻しんについて」

「風しん」について
詳しくはこちら→



厚生労働省
「風しんについて」

座り過ぎリスクを軽減

エクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから

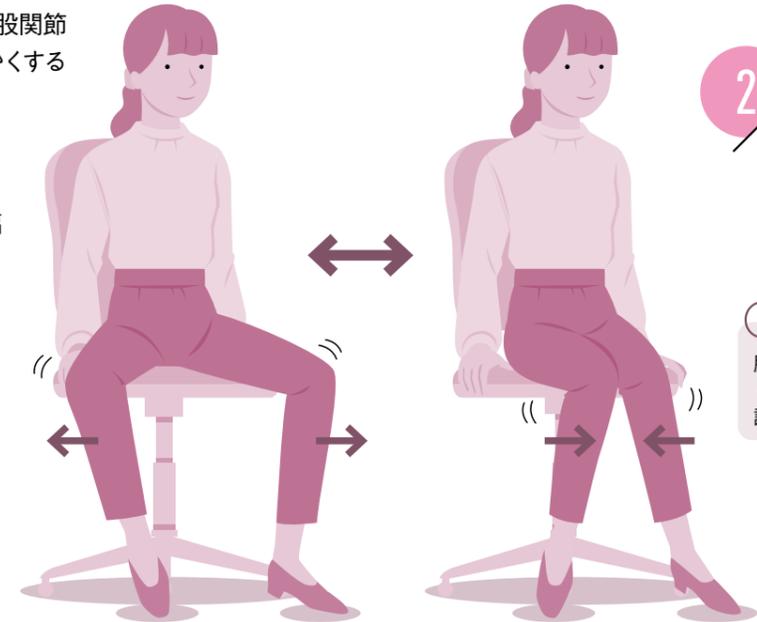


※動画は予告なしに終了する場合があります。

膝ゆらゆら

膝をゆらゆら動かすことで、股関節回りの血行を良くし、柔らかくするエクササイズです。

- 1 イスに座って足を肩幅に開き、膝を内、外と、ゆらゆらと揺らします。



- 2 これを1分ほど行います。骨盤をしっかり立てて行くと、より股関節回りに効果的です。

POINT

膝の開き方に左右差がなく、均等に開いているか確認しながら行いましょう。

反復足開き

膝を開く、閉じるという動作の繰り返しをすることで、股関節を動かす筋肉を強くするエクササイズです。

- 1 イスに座り、手を座面のやや後ろに添え、背筋を伸ばします。



- 2 片方の足を、膝から持ち上げるように横へ開き、戻します。足先だけでなく、しっかり膝から足全体を動かすように意識しましょう。

- 3 反対の足も同様に行います。左右それぞれ10回ずつ繰り返します。

POINT

膝下を外に出してしまう場合は、開く角度を狭くしても大丈夫です。できる人は、膝を高く上げて行くと、より筋力がアップします。

にっぽん旅

山口県柳井市



歴史感じる白壁の町並みを 金魚ちょうちんが涼やかに泳ぐ

江戸時代には「岩国藩のお納戸」と呼ばれ、商都としてにぎわった柳井は、今も往時の面影を残す白壁の町並みや細い路地が魅力。夏場には街中に郷土民芸品の金魚ちょうちんが飾られ、人々を迎える。海と深い関わりを持ちながら紡がれた、豊かな歴史を感じながら歩こう。

柳井駅を出たら、まずは「柳井茶臼山古墳公園」まで。丘陵の先端にあり傾斜した道が続くので、歩きやすい靴で、小まめに水分補給しながら歩こう。古墳は登ることもでき、墳頂からは柳井の市街地や瀬戸内海の島々を一望できる。現在の市街地は古墳時代には海で、茶臼山古墳は海を監視できる場所に豪族が拠点を設けていた証拠と考えられているそうだ。

次に中心市街地である「白壁の町並み」に着くと、軒先に黒い目が愛らしい「金魚ちょうちん」がたくさん飾られている。このちょうちんは、幕末のころに津軽藩（現在の青森県）を訪れた商人が「金魚ねぶた」にヒントを得て作ったのが始まりとされ、柳井の夏の風物詩となっている。

白壁の町並みの片隅にある寺院「湘江庵」の境内には、柳井の地名

の由来になった柳と井戸がある。この井戸の水を飲むと、伝説に登場する般若姫のように美しくなれるという言い伝えがあるため、水分補給がてらあやかってみよう。

柳井の趣ある町並みの中でも、石造りのレトロな外観がひととき目を引くのが「柳井市町並み資料館」だ。県内に残る最も古い銀行建築といわれ、貴重な文化遺産であることから、1999（平成11）年の道路拡張事業の際には、曳家（ひきや）で移転整備をしたそうだ。

最後は、「佐川醤油店」で柳井の特産品甘露醤油を買って帰ろう。甘露醤油は、濃い口の倍以上の材料と時間をかけて造られるぜいたくなもので、江戸時代に岩国藩主の吉川公に献上したところ、その芳醇な味と香りに「甘露、甘露」と歓声が上がったことから「甘露醤油」の名が付いたという。



3 湘江庵

柳井の地名の由来となったとされる柳と井戸がある曹洞宗の寺院。およそ1,400年前、豊後の長者の娘である般若姫が橋豊日皇子（後の用明天皇）に迎えられて上京中に嵐に遭い、この地に立ち寄って喉を潤したのがこの井戸の水だという。そのお礼として挿した柳の楊枝が一夜にして芽を吹き、柳の巨木になったという伝説から「楊井」の地名が生まれ、江戸時代に「柳井」へ改められた。

DATA 見学自由／電話：0820-22-2111（柳井市役所商工観光課）



1 柳井茶臼山古墳公園

4世紀末から5世紀初めに築造された全長約90mの前方後円墳。現在は古墳公園として整備され、142基の埴輪のレプリカが設置されるなど、築造された当時の姿に復元されている。

DATA 時間：見学自由（資料館は10:00～16:30）／休：月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始／電話：0820-22-2111（柳井市役所文化財室）

併設の茶臼山古墳資料館には、発掘品や古墳の歴史などが展示されている。



2 白壁の町並み

藩政時代には産物を満載した大八車が往来してにぎわった町筋で、現在も約200mの街路に面した両側に江戸時代の商家の家並みが残っている。1984（昭和59）年には、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された。7月下旬～8月中には白壁の町並みの軒先に多くの金魚ちょうちんが飾られる。

DATA 見学自由／電話：0820-22-2111（柳井市役所商工観光課）

夜にはちょうちんがライトアップされ、幻想的な景観を楽しめる。



walking map
約5.7km
80分

START/GOAL
柳井駅

5 佐川醤油店

4 柳井市町並み資料館

3 湘江庵

2 白壁の町並み

1 柳井茶臼山古墳公園



5 佐川醤油店

1830（天保元）年創業の歴史を持つ醤油蔵。「甘露醤油」の蔵の一部が資料館として公開されており、醤油造りの諸道具が展示されている。時期によっては仕込みなど実際の醤油造りも見学できる。

DATA 時間：8:00～17:00（日曜・祝日は9:30～16:30）／休：不定休／電話：0820-22-1830



甘露醤油や金魚ちょうちんも販売されている。

4 柳井市町並み資料館

伝統的建造物群保存地区の町家模型を展示する資料館。その建物は、周防銀行本店として1907（明治40）年に建築され、2000（平成12）年に国の登録有形文化財に登録されている。2階は柳井市出身で昭和歌謡を代表する歌手の一人、松島詩子の記念館になっており、代表曲「マロニエの木蔭」をはじめとするレコードや愛用したピアノなどを見学できる。

DATA 時間：10:00～17:00／休：月・木曜、年末年始／電話：0820-23-2137

