

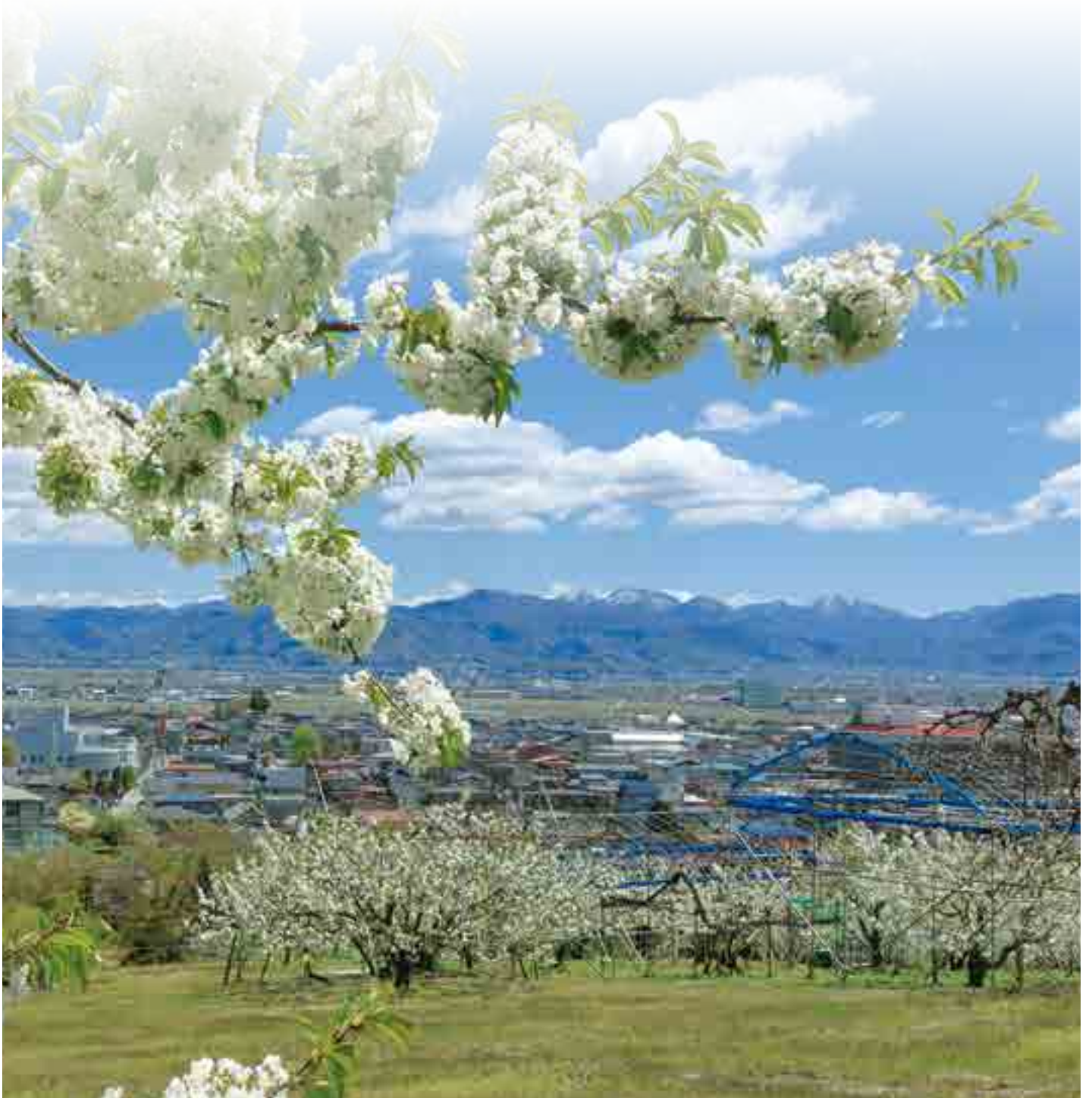
みづほ

けんぽ

ニュース

2022.4

No.264



さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望(山形県)

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

SCOPE



健康保険証利用が進むマイナンバーカード 利用できる医療機関・薬局と利便性が拡大中

マイナンバーカード（以下、カード）は2016年から交付が始まりましたが、ここに来て普及のペースが加速しています。普及率は、2020年9月では19%でしたが、2021年9月には2倍の38%となっています。カードの健康保険証としての利用が10月から本格開始されているなど、カードの利便性や活用範囲の広がりが知られるようになったのも普及の後押しになっています。

「顔認証付きカードリーダー」（以下、リーダー）を備えた医療機関等であれば、リーダーにカードを置くだけで、カードのICチップにある電子証明書により医療機関の資格を確認できます。対応する医療機関等は、厚生労働省のホームページで「マイナンバーカードの健康保険証利用に対応する医療機関・薬局」として掲載されています。

2021年10月時点で、準備完了の医療機関等は約1万8千施設。リーダー申し込み医療機関等の数は約12万9千施設

で、全施設の56%に達しています。今後、申し込みが増えるのはもちろんですが、順次システムの運用を開始するため、対応する医療機関等の数は確実に増えていく見込みです。国は2023年3月末にはおおむねすべての医療機関等での導入を目指すとしています。

カードを健康保険証として利用するメリットは、健康保険証を持参しなくても診療を受けられるだけでなく、本人の同意を前提として、カードを介しオンラインで自分の薬剤や特定健診情報等を医療者と共有したり、手続きなしで自己負担額以上の医療費の一時支払いが不要になったり、医療費控除がより簡単にできるようになることです。

健康・医療情報の共有は、今後、拡大が見込まれます。質の高い医療を受けるためにも、カードの健康保険証としての利用を検討してみたいかがでしょうか。

今回のまとめ

- ◆マイナンバーカードは健康保険証として利用できる。
- ◆本人の同意があれば、薬剤情報等を医療者と共有でき、より適切な医療が受けられる。



就任のごあいさつ

みづほ健康保険組合
理事長 田中 隆

陽春の候、被保険者ならびにご家族の皆様方におかれましては、日頃から当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

このたび4月の役員改選におきまして、北嶋前理事長の後を引き継ぎ、みづほ健康保険組合の理事長に就任いたしましたのでご挨拶申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く状況は、いわゆる「2022年問題」への対応として、本年10月から負担能力がある年収200万円以上の方々の窓口負担を原則1割から2割へ引き上げられることで一定の目的が着いたものとされていますが、現役世代の負担はまだまだ大きいものであり、楽観視することはできず、高齢者医療への納付金・支援金の増額によって、より一層厳しい運営が続くことが予想されます。

また、ここ数年は、コロナ禍の影響によって、労働力の不足や輸送用コンテナの不足を招き、様々な商品が値上げされ、消費者物価に大きく影を落とす始めています。

このように流動的な政治・経済情勢のなかで、厳しい財政運営を強いられるであろうという認識にたち、当健康保険組合では引き続き疾病予防や健康の保持増進、データヘルス計画の活用等による医療費の節約を通して運営の改善のため努力をまいります。

つきましては、組合の伝統を守りながら皆様方より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員

みづほ健康保険組合

任期 自 令和4年4月8日 至 令和7年4月7日

(記号順・敬称略)

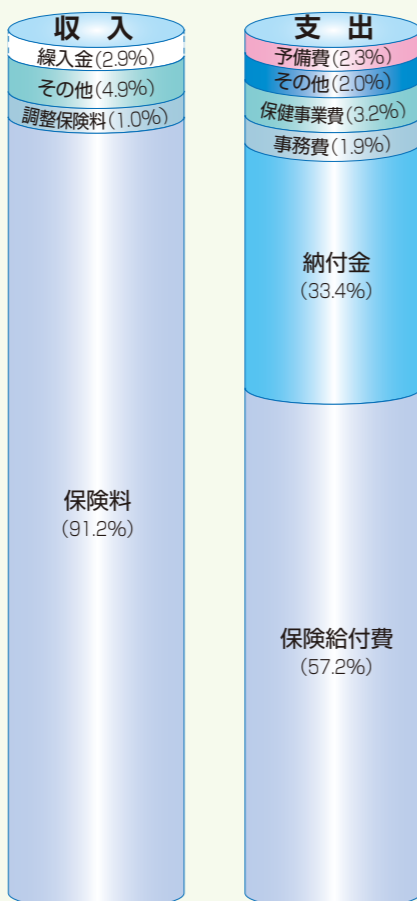
選定議員		互選議員	
理事長 田中 隆	阪神米穀 株式会社	理事 佐野 信夫	神港倉庫 株式会社
常務理事 宮田 寿徳	みづほ健康保険組合	〃 北村耕一郎	神港通運 株式会社
理事 藤尾 益也	株式会社 神明ホールディングス	〃 西田 誠	株式会社 チクマ
〃 小川 正俊	是則運輸倉庫 株式会社	〃 前田 明浩	伊丹産業 株式会社
〃 田中 康博	伊丹産業 株式会社	〃 池野 正明	株式会社 オイシス
監事 戸田 博章	株式会社 トウバン	監事 上杉 昌彦	但馬米穀 株式会社
議員 澤田 敏仁	株式会社 チクマ	議員 大塚 一平	株式会社 ヒョウベイ
〃 内藤 丈稔	株式会社 ヒヨバク	〃 津志 清勝	西播米穀 株式会社
〃 石井 武志	株式会社 オイシス	〃 責谷 佳宏	淡路米穀 株式会社
〃 東仲 淳隆	伊丹産業電設 株式会社	〃 檜田 辰夫	是則陸運 株式会社
〃 清水 学	株式会社 ユーキャン・ライフパートナー	〃 平岡 秀文	伊丹産業電設 株式会社

令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	
保険料	2,183,919
国庫負担金収入	1,026
調整保険料	24,872
繰越金	31,513
繰入金	69,968
国庫補助金収入	424
財政調整事業交付金	70,000
雑収入	13,334
合計	2,395,056

収入と支出の割合



支出 (千円)	
事務費	45,072
保険給付費	1,371,163
納付金	800,026
前期高齢者納付金	346,073
後期高齢者支援金	453,937
その他	16
保健事業費	76,339
還付金	172
財政調整事業拠出金	24,873
連合会費	2,434
積立金	2,000
雑支出	18,066
予備費	54,911
合計	2,395,056

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。



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

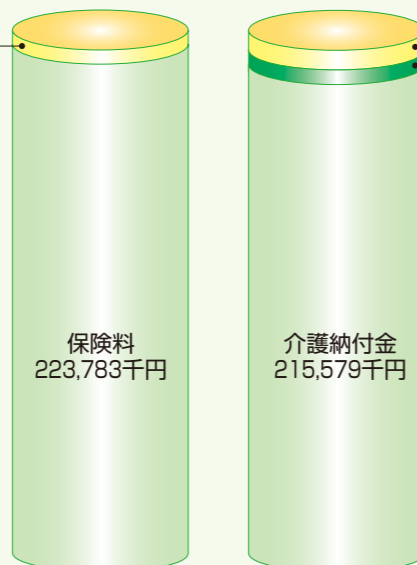
保険給付費 医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

経常収入合計 2,198,006 千円 — 経常支出合計 2,300,268 千円 = 経常収支差引額 ▲102,262 千円

介護保険分

●収入合計223,789千円 ●支出合計223,789千円

雑収入6千円



予備費8,205千円
還付金5千円



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。

●収入支出予算額

・予算総額 **23億9,505万円**
・経常収支差引額 **▲1億226万円**

●予算編成の基礎となった数字

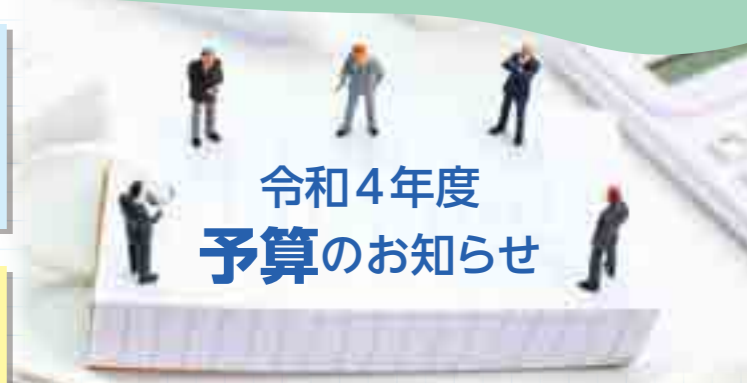
・被保険者数 **5,140人** (男性 3,550人、女性 1,590人)
・平均年齢 **44.34歳** (男性 44.72歳、女性 43.51歳)
・平均標準報酬月額 **300,000円**
・健康保険料率 (調整保険料率を含む) **105/1,000**
(事業主 59.5/1,000、被保険者 45.5/1,000)
・介護保険料率 **18/1,000**
(事業主 9/1,000、被保険者 9/1,000)

当健康保険組合の令和4年度の予算総額は、23億9,505万6千円となり、経常収支差引額は、1億226万2千円と赤字予算となりました。昨年度決算では、15年ぶりの黒字となりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、収入面では、落ち込んだ平均標準報酬月額がいまだに回復せず、保険料収入は昨年度並みと見込んでおります。支出面では、保険給付費の増加、高齢者医療への支援金・納付金の増加が著しい見通しとなっております。また、3か年限定の保険者機能強化事業が昨年度末で終了し、厚生労働省及び健康保険組合連合会からの

補助金がありませんので、当健康保険組合の独自で行う必要(本来、当たり前のことですが)が生じることとなります。台所事情は非常に厳しいのですが、保険者機能強化事業で好評だった「ちよこやせ」と「かせ予防」については、引き続き、令和4年度も事業継続したいと考えています。「2022年危機」については、本年10月から一定所得層の3割負担が開始される予定であり、危機感は減少したものの、まだまだ高齢者医療に係る負担は、大きく影響しており、健保組合財政は逼迫していますが、皆さまにも引き続き、新型コロナの感染拡大防止に取り組んでいただき、ジェネリック医薬品の利用等医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月16日開催の第176回組合会(書面による審査)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。

高齢者医療への納付金・支援金で 厳しさを増す健保財政



令和4年度
予算のお知らせ

令和4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。



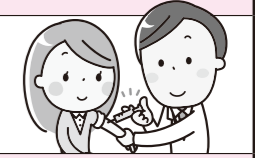
事業名	実施時期	対象者	事業内容
前立腺がん検診 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	前立腺がん検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
肝炎(B型・C型)検査 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	肝炎ウイルス検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
乳がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	乳房超音波または乳房マンモグラフィーのいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
子宮がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	子宮頸部細胞検診または子宮体がん検診のいずれかの検診を受けられた方に対し、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) 
前期高齢者向け保健指導	年1回	55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～9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 ※	4月～6月 7月～8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 一部負担金500円(詳細は8ページをご覧ください)



あなたの心は
大丈夫？

ココロメンテ通♡信

社会人になると、学生の頃とは生活環境も意識の面でも大きく変化していくものです。ですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思います。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるといわれることがありますが、学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

質問
趣味嗜好や生活環境の違いから学生時代の友達と話が合わなくなり会うと疲れてしまいます。

20代の新井さん(仮名)は、社会人になってから学生時代の友人と会話合わなくなり、悩んでいます。人見知りで人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっています。

ご相談者様は人付き合いが苦手で、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの方は、もしかすると、一人の方が気楽だと思ってしまうこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらい付き合えばちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくらう！」と気負うよりも、「ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出会いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみをお持ちですか？ まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみられてはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思いますよ。

きつとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



被保険者・被扶養者(ご家族)の皆様へ

2022年4月
みづほ健康保険組合

500円 大腸がん検診のご案内

～ 昨年受診されていない方は、必ずご受診ください! ～

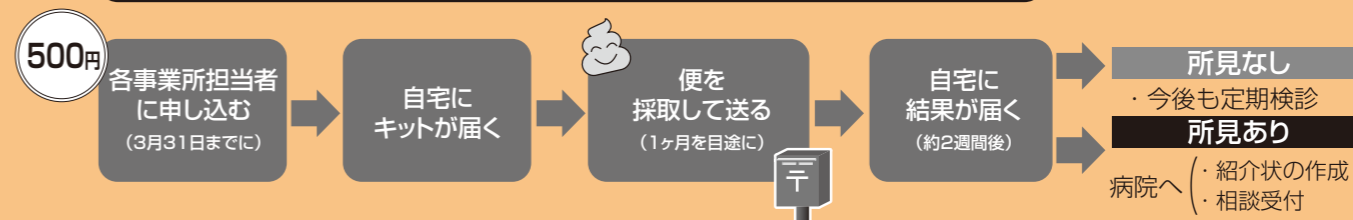
当健康保険組合では、今年度も「大腸がん検診」を下記のとおり実施いたします。大腸がんの早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会にご受診ください。



記

1. 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
2. 検診費用 自己負担金500円。
3. 申込方法 下記の申込書に記入し、各事業所担当者まで自己負担金500円を添えてご提出ください。
4. 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。
5. 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
6. 注意事項 申込後、自己負担金の返却はできませんので、必ず検体を返送してください。
7. その他 当検診を申込みれた場合、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。

自宅にしながら検査ができます。



キ-リ-ト-リ-線

事業所担当者 行

大腸がん検診申込書

申込締切日 2023年3月31日(金)

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. 被保険者証記号一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「正しくはつきり」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等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