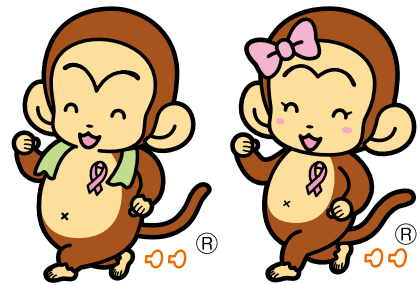


はっらっ

★2022年度決算のお知らせ p2～p3

★持続可能な健保運営に向けてみなさまにお願いしたいこと p4～p5

- ★被扶養者状況照会
- ★メンタルヘルスの基本～セルフケア～
- ★マイナンバーカード保険証を使いこなそう
- ★月経周期とダイエット／子どもの歯の健康
- ★医療費節約メニュー ～コンビニ受診～



健康保険のことでお困りの際は、
日本生命健保
オフィシャルHPを
ご覧ください!!

日本生命健保オフィシャルHPは
みなさまの健康に役立つ情報を発信しています!!

“健康こんぱす”では、
みなさまの健康ライフを支える
さまざまな情報を月替わりで
発信しています♪

日本生命健保オフィシャルHPはこちらから
<https://nissay-kenpo.or.jp/>

※ログインに必要な8桁の数字は「06270797」です。

スマートフォンからも
ご覧いただけます!!



日本生命健康保険組合

自分の健康状態や
健康習慣を見直す
ために…

年に1回は
必ず健診を受けましょう!

- 日本生命健康保険組合では、ご本人だけでなく、ご家族(被扶養者)にも健診補助があります。
- 健診補助は各検診項目ごとに年に1回限りです。ぜひご活用ください!

～日本生命健康保険組合のおもな健診補助～

子宮がん検診

乳がん検診

人間ドック

ご家族の人間ドック・健康診断



健診の詳細はこちらから
ご確認ください。
※「疾病予防費請求書」もこちら

ぜひ、KENPOSを
ご利用ください!!

『日本生命健康保険組合』オフィシャルホームページ

<https://nissay-kenpo.or.jp/>

日本生命健保

検索



2022年度 決算 のお知らせ

収入支出決算額

収入合計

391.9億円

支出合計

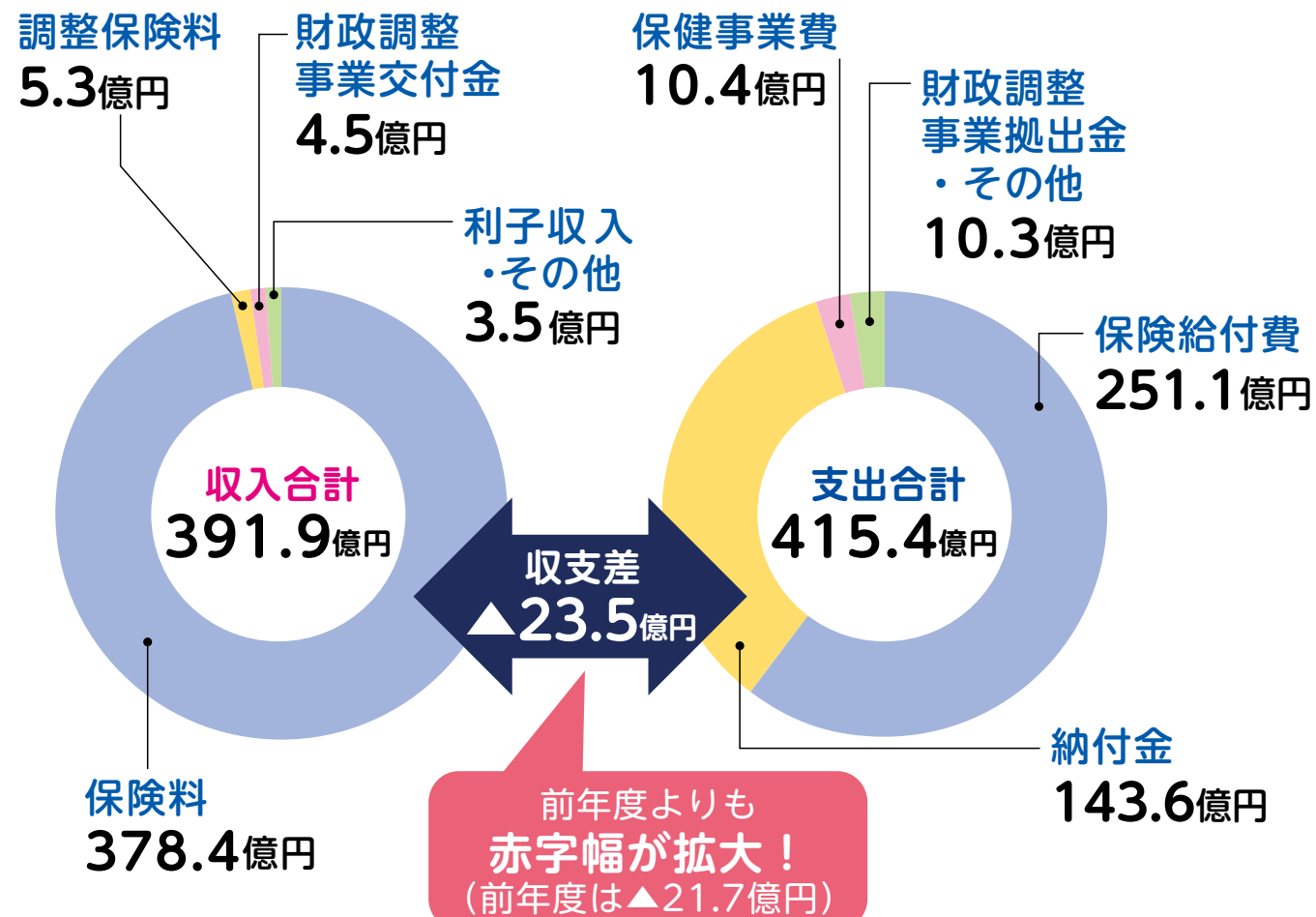
415.4億円

収入支出差引額

▲23.5億円

当健康保険組合の2022年度決算が2023年7月7日の組合会において承認されました。

一般勘定



介護勘定

収入合計 50.2億円
支出合計 42.2億円
収入支出差引額 8.1億円

収入

介護保険収入 50.2億円

支出

介護納付金等 42.2億円

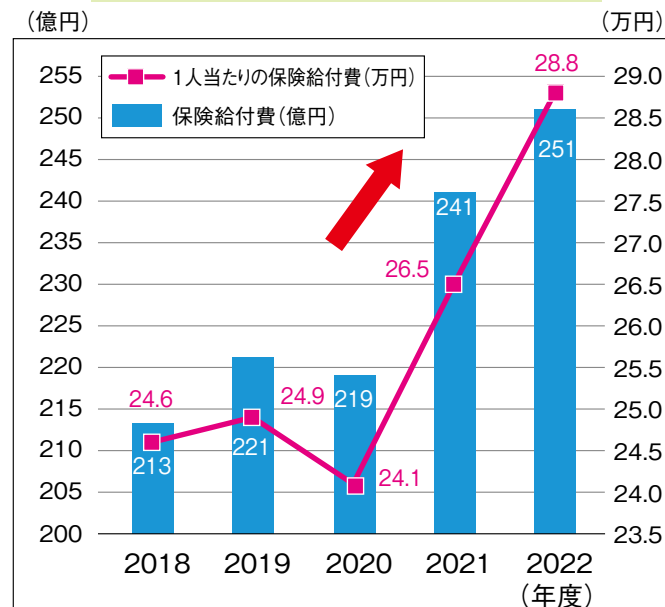
8.1億円

2020年度のコロナ禍の介護サービス利用控えの影響で、介護納付金に精算額での戻りが生じ一時的に介護納付金が減少したため、収支は8.1億円の黒字となりました。

さらに赤字幅拡大!!

保険給付費と納付金の増加による財政圧迫で、2022年度の決算は▲23.5億円の赤字となり、今後の保険料率改定は不可避の状況です!!

保険給付費(みなさまの医療費)



過去最高を更新し続ける保険給付費!!

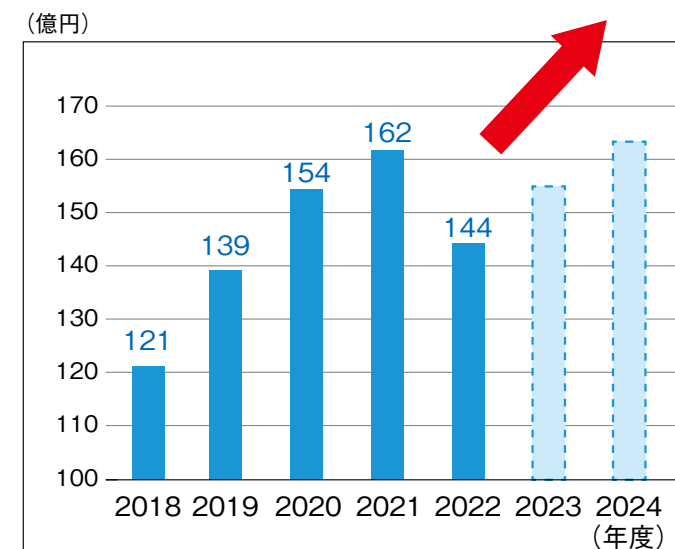
保険給付費 251.1億円

- ◆日本生命健保が支出した2022年度の給付費は251.1億円でした。
- ◆被保険者数が減少したものの、コロナ関連の治療費等の影響を受け、1人当たりの保険給付費は増加し、2022年度は前年度の26.5万円を上回る28.8万円となりました。

みなさま一人ひとりが医療費削減の意識を高めることが大切です!



納付金(国に納めるお金)



さらに健保財政を圧迫する納付金!!

納付金 143.6億円

- ◆高齢者の医療費を支えるために国に納めているお金で、支出の約4割を占めています。
- ◆2022年度は、2020年度のコロナ禍の受診控えの影響で一時的に減少していますが、2023年度以降は再び増加する見込みです。また、2025年度には「団塊の世代」がすべて「後期高齢者」となることでさらに納付金が急増し、健保財政に重くのしかかってくることが予想されます。



納付金って日本全体の高齢者のために使われるのね。

前期高齢者納付金

前期高齢者の医療費負担として、主に65歳～74歳の前期高齢者が多く加入する国保へ分配される

後期高齢者支援金

後期高齢者の医療費支援として、75歳以上が加入する後期高齢者医療広域連合(全ての市町村が加入)へ拠出される

持続可能な健保運営に向けて みなさまにお願いしたいこと

～少子高齢化・保険給付費の増加に伴い健康保険制度が危機に～

2023年7月7日開催の組合会で、
2024年度4月徴収分から 健康保険料の料率改定を
行うことが承認されました。

※介護保険料率は据え置き予定といたします。

現在（2023年度）の健康保険料率は？

事業主負担 5.3% } 9.5%
被保険者負担 4.2%

●今後について●

事業主と協議を行い、2024年2月の組合会で
料率水準を決議いたします。

改定後の保険料率については、
2月中旬発行予定のはつらつ下期号等で
お知らせします。

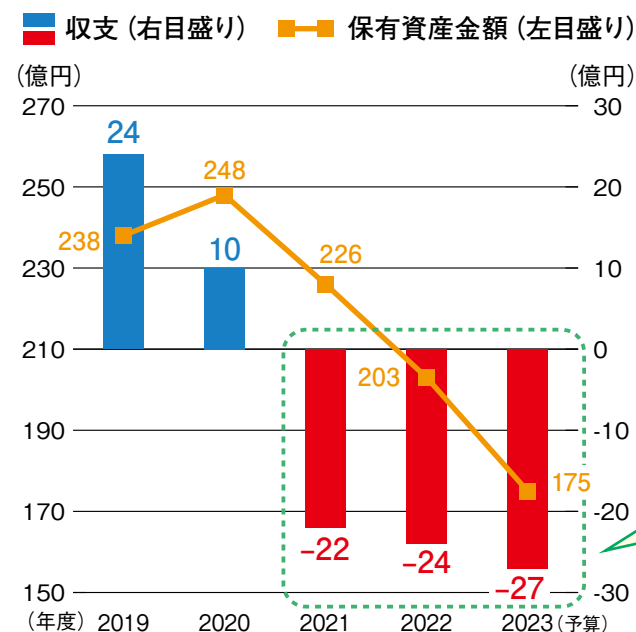
なぜ料率改定が必要なの？

高齢者を支えるために健保が国に納める「納付金の増加」および、少子高齢化・医療の高度化に伴う
「1人当たりの保険給付費の増加」により健保財政が悪化しています。（P.3参照）

2023年度までは保有資産の取り崩しにより財政を維持してきましたが、現行の料率のままであれば、
法律で定められている保有資産の水準を今後下回るため料率改定が必要な状況です。

（みなさまの医療費を確実ににお支払いするため、一定額の保有資産を維持することが義務付けられています）

●収支・保有資産金額の推移●



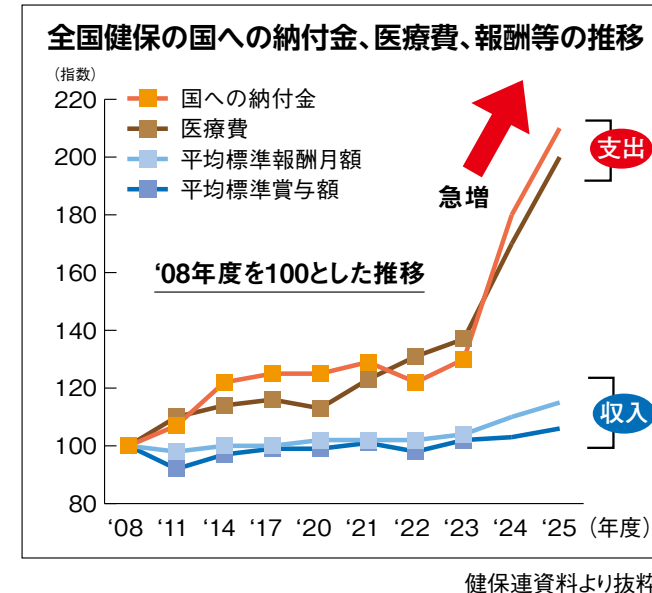
赤字の継続・赤字幅の拡大は 健保運営の危機!!

◆2022年度は保険給付費が増加した影響で、
前年度より赤字幅が拡大しました。

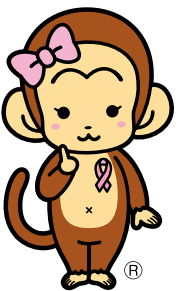
このまま赤字継続すると…

みなさまの医療費が
支払えなくなるだけでなく、
健康診断補助などの
日本生命独自の給付制度の維持も
難しくなります。

日本生命健保組合を取り巻く環境



医療の高度化や高齢化に伴い、
医療費がさらに増え続けることに加え、
団塊の世代が75歳以上を迎えることで
高齢者医療を支えるための納付金も
増え続けるのね…。



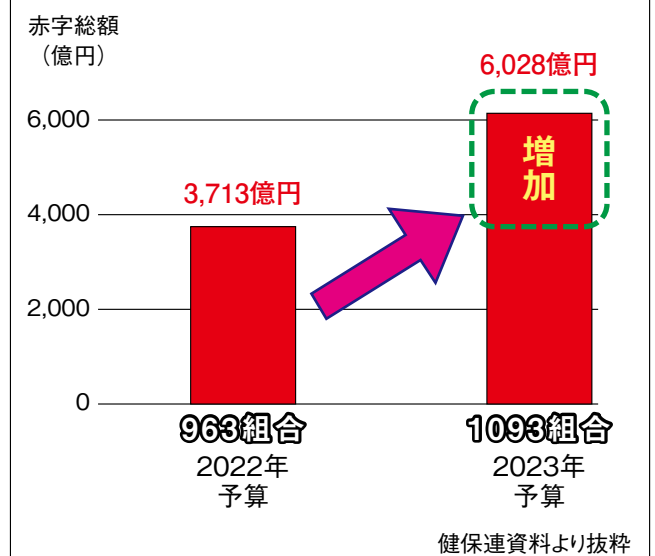
他健保組合の財政状況について

**2023年度予算では約8割の組合が
赤字に陥り、赤字額が拡大しています!**

◆全国1380ある健康保険組合のうち、
赤字組合は前年度に比べ130組合増加、
合計1093組合となりました。
また、各組合の赤字幅も拡大し、
赤字総額も増加しています。

日本生命だけでなく、
他健保も赤字に…!!

赤字組合における財政状況の推移

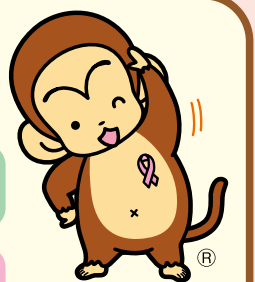


～持続可能な健保運営を実現するために
ご協力いただきたいこと～

運動や食事に注意し、健康なからだづくりを心がけましょう!

健康診断を受け、見つかった所見は放置せず、早めに医師に相談しましょう!

はしご受診やコンビニ受診を避け、信頼できるかかりつけ医をもちましょう!



P10【コンビニ受診】
にて詳細を掲示!

健康保険被扶養者状況照会の調査方法を 今年度より変更しています!

今年度も厚生労働省の通知に基づき、過去に被扶養者に認定された基準を現在も満たしているかどうかの確認をするため「被扶養者状況照会」を実施します。

なお、今年度より「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、個人番号(マイナンバー)を活用した地方公共団体(市町村等)への情報照会により、対象者の「所得証明書」、「公的年金」、「世帯全員の住民票」情報を健保組合にて取得し、収入等の状況確認を行います。従いまして、地方公共団体への情報照会で確認ができなかった方および健保組合にて審査が必要と判断した方のみ書面で確認させていただくことに変更いたします。

調査方法(前年度との変更点)

	変更前(2022年度)	変更後(2023年度)
調査対象者	22歳以上(4月1日時点)の被扶養者【全員】	18歳以上(4月1日時点)の被扶養者【一部の被扶養者のみ】
調査方法	調査対象者全員に「被扶養者状況照会『回答票』」を送付。	情報照会による確認ができなかった方および書面審査が必要と判断した方(※)のみ「被扶養者状況照会『回答票』」を送付。 (※) ①給与・公的年金以外の収入がある方 ②被保険者と別世帯の方(配偶者除く) ③情報照会で収入や世帯の確認がとれなかった方 『回答票』提出締切: 2023年9月29日(金)
収入判断基準	直近の収入(給与・年金)	前年度の収入
情報照会の結果、加入要件を満たさない方	_____	被扶養者の取消し手続きが必要となりますので、「扶養取消手続きのお願い」文書を2023年9月1日以降順次発送します。

《ご参考》以下の場合、被扶養者の取消し手続きが必要です。

パート・アルバイト・年金などの収入が認定基準を超えたとき	●ご家族の収入が年間130万円 [※] (月108,334円)以上になる見込みがついたとき。 ●ご家族の収入が被保険者の収入の1/2以上になる見込みがついたとき。 [※] 60歳以上、または障がい者の方は年間180万円(月150,000円)以上
ご家族と別居しているとき	●別居しているご家族(配偶者、学生の子除く)への仕送りをしていない、またはやめたとき。 ●仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき。
ご家族が失業給付を受取り始めたとき	●基本日額が3,612円 ^{※1} 以上の場合。 ●基本日額が3,612円未満でも、その他収入を合わせると月108,334円 ^{※2} 以上の場合。 ^{※1} 60歳以上、または障がい者の方は日額5,000円 ^{※2} 60歳以上、または障がい者の方は月150,000円
ご家族が就業したとき、または勤務先の健康保険に加入したとき	●勤務先の健康保険に加入した日(就職した日) [※] から扶養を外れます。 [※] 保険証の交付日や受取った日ではありませんので、ご注意ください。
ご家族と離婚したとき	●離婚日から扶養を外れます。
ご家族が死亡したとき	●死亡日の翌日から扶養を外れます。

「被扶養者状況照会」の詳細については、日本生命健康保険組合オフィシャルHPのお知らせに8月下旬頃掲載しますのでご確認ください。

～メンタルヘルスの基本～

セルフケア

■セルフケアとは…

セルフケアとは、自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスに対して予防や軽減のための対処をすることです。

メンタル不調の兆候は、初期は単純な肉体的疲労や行動、精神面の変化となって表れます。

自分自身の心の状態を把握し、ストレスやいつもと違う変化に気づいて、早めに対処していくことが大切です。

～メンタル不調の初期症状の一例～

- 身体面…肩こり、頭痛、だるさ、睡眠の問題、食事の問題、発汗、依存傾向(アルコール・カフェイン・喫煙等)
- 精神面…無気力感、集中力欠如、ネガティブ感情(イライラ、不安、怒り等)、自責的な考え
- 行動面…遅刻や欠勤の増加、仕事のミス、人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動の増加

■セルフケアの方法をご紹介します…

セルフケアに決まったものはありません。心や身体が疲れたときは、そのときの体調や気分に合わせて、自分に合うセルフケアを試してください。

腹式呼吸

鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり吐きます。呼吸に集中することで、落ち着くことができます。複数回、ゆっくりと繰り返してみましょう。

ストレッチ 適度な運動

長時間同じ姿勢を続けると血流が悪くなり、身体に負担がかかります。手足を伸ばして筋肉のこりをとりましょう。

笑う

好きなTVや映画をみて、笑うこともおすすめです。音楽を聴いたり、歌を歌うこともストレス解消になります!

十分な休息・睡眠

睡眠不足は、疲労感や情緒不安定などストレスが増す原因となります。質の良い睡眠をとるために、寝る前はPCや携帯を触らない、アルコールやカフェインを控えるなどしましょう。

周りに相談しよう

シンプルですが、一人で抱え込まないということが大切です! 会社の上司や同僚だけでなく友人や家族、専門家など誰か相談できる人を見つけましょう。

参考) アドバンテッジJOURNAL/厚生労働省 こころもメンテしよう

=相談窓口=

日本生命健康保険組合 **こころのひろば**

電話相談

0120-213-727

※フリーダイヤル

※平日: 9:30~21:30 土曜日: 11:00~19:00 日・祝日、年末年始(12/29-1/4)は休み

心が疲れたときは、早めにご相談ください。「こころのひろば」は、健保組合オフィシャルHPでもご覧いただけます。



2024 年秋以降は、健康保険証が廃止となりマイナンバーカードと一体化します！
新規交付はありません。
(2023年7月時点の情報を基に記載)

保険証利用登録はお済みですか？ マイナンバーカード保険証を 使いこなそう



もっと使える! マイナ保険証と医療情報

2023年4月より医療機関等でのオンライン資格確認システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証が利用できる医療機関も増加しています。

患者にとってマイナ保険証の一番のメリットは、今までに受けた診療行為や使った薬、健診結果等の医療情報を医師・薬剤師らと共有できることです(患者の同意が必要)。これにより口頭でうまく説明できなくても、正確な情報に基づいた診断が受けられ、薬の重複なども回避できます。国は国民がよりよい医療を受けられるよう、さらに閲覧可能な医療情報の拡大を進めています。

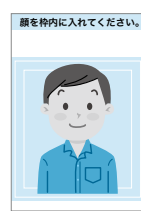
マイナンバー提出についての お願い

健康保険組合では、会社(事業主)を通じてみなさん(扶養家族を含む)のマイナンバーを取得し国のオンライン資格確認システムに登録しています。未提出・提出遅れ、番号間違い、再発行などで変更があったのに未届けだったりすると、マイナ保険証を使用したとき、医療機関で「無効」「該当者なし」などと表示されてしまいます。**マイナンバーの提出は速やかに、間違いのないようお願いいたします。**

マイナ保険証 の使い方



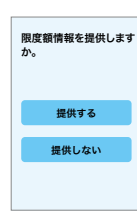
1 マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



2 顔認証か暗証番号入力で本人確認
※かかりつけ医などでは職員の見守りでもOK



または



3 情報取得の同意確認を
して受付終了

- ・診療情報
 - ・薬剤情報
 - ・特定健診情報
 - ・限度額情報
- の同意確認は受診の
都度行います。

マイナ保険証で医療機関・薬局と共有できる情報 ※受付で患者本人が同意した場合

診療情報

※2022年6月以降に
提出されたレセプトに
含まれる情報をもと
にした3年分の情報
(2021年9月以降に
行われた診療行為)

医療機関を受診した際に受けた
診療行為の情報です。

- 受診者情報
- 過去の診療情報
(医療機関名・受診歴・診療年月日・
診療行為名など)

薬剤情報

※2021年9月以降に
診療したものから3年
分の情報

医療機関や薬局等で受け取った薬の
情報です。注射、点滴も含みます。

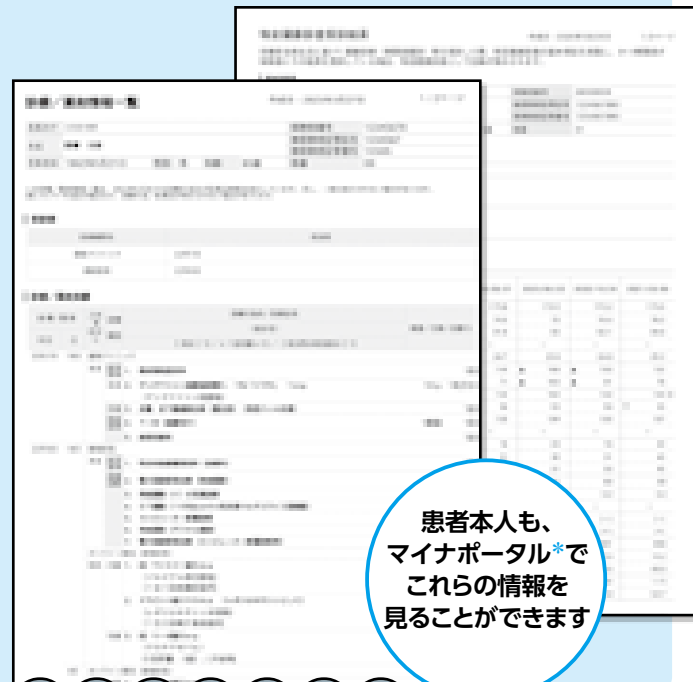
- 受診者情報
- 過去のお薬情報
(医療機関名・薬局名・調剤年月日・成分名・
用法・用量など)

特定健診情報

※2020年度以降に実
施したものから5年分
の情報

40～74歳を対象に実施されている
特定健診の情報です。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報・質問票情報・
メタボ判定・特定保健指導の対象
基準判定



患者本人も、
マイナポータル*で
これらの情報を
見ることができます

*マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の
情報が見られる自分専用のサイト

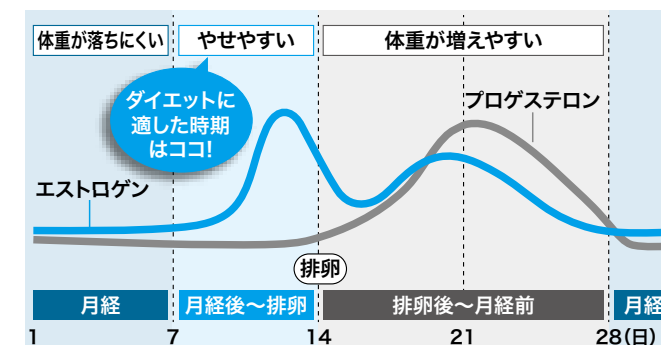
月経周期と ダイエット



月経のある女性には周期的な体質変化があり、
体重を落としやすい時期と落としにくい時期があ
ります。減量が必要な人はこのサイクルを利用す
ると効率的。一時的に体重が増えても、3カ月で
2kg程度減量できていればOKです。

女性の体質は1カ月の中で3段階に変化する

女性の体質は2つの女性ホルモンの変化により、1カ月
の中で大きく3つの時期に分けられ、心身の状態や体重の落ち
やすさに変化があります。



●月経中

からだがむくみやすく、**体重が落ちにくい時期**。月経痛が
ある人も多く、運動は不向き。動ける人でもストレッチやヨ
ガなどの軽いものにし、無理をしないこと。食事は出血に
よって失われた鉄分・たんぱく質を意識してとりましょう。

●月経後～排卵まで

エストロゲンの分泌量が増えて水分が排出され、1カ月の
うちで最も体重が軽くなり、**ダイエット効果も高い時期**。
セロトニンの生成もアップするので、気分も上向きになり
ます。この時期は筋トレなど多少ハードな運動をして筋肉
量を高めておきましょう。

●排卵後～月経前まで

プロゲステロンの分泌量が増え、体重が増えやすくなりま
す。**頑張ってもなかなかやせない、リバウンドもしやすい
時期**。体重が少し増えても気にしないようにしましょう。
PMS(月経前症候群)でイライラ、モヤモヤすることも多く
なります。ウォーキングなどの軽い運動は心身のバランス
をとるのにも役立ちます。

月経前、過食傾向になるのはなぜ？

プロゲステロンの影響でインスリンが多く分泌されるため、一時的
な低血糖症状から過食を招きやすくなります。このようなとき
は1日の食事は変えずに回数を増やすようにします。また、プ
ロゲステロンは脳内のセロトニン活性も低下させるので、セロ
ニンを増やすもの(甘いものなど)が欲しくなる傾向があります。



子どもの 歯の健康

子どもは むし歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べてやわらか
いためむし歯になりやすく、むし
歯になっても痛みを感じる事が少
ないために気づきにくいと言われ
ます。
いずれ抜けるからと治療をしない
でいると、乳歯の下で成長中の永
久歯もむし歯になりやすくなり、歯
並びにも影響します。
また、生えはじめの永久歯も未成
熟でむし歯になりやすく、特に乳
歯の後ろ側に生える6歳臼歯はみ
がきづらので注意が必要です。



むし歯予防 のために

大人からむし歯菌をうつさない

周りの大人は意識して念入りに歯を
みがきましょう。
また、乳歯が生えそろう頃までは、**ス
プーンやコップ、食器などは共有し
ないように**します。

甘いものを食べすぎない

おやつは時間と量を決めて食べるよ
うにします。
糖分を多く含むスポーツドリンクや
乳酸菌飲料、ダラダラ食べになりや
すいアメやグミなどは控えめにし、
飲食後には歯みがきをしましょう。

仕上げみがきをする

自分で歯みがきができるようになって
も、9歳頃までは仕上げみがきを
続けます。フッ素入りの歯みがき剤
を使い、**デンタルフロスで歯の間も
きれいに**します。

定期的に歯科健診を受ける

乳歯が生えはじめたら、3～6カ月ご
とに**小児歯科で口の中の状態を確認
してもらう**とよいでしょう。
歯を丈夫にし、むし歯を予防する
フッ素を塗布してもらうこともできま
す(健康保険の適用外)。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード

コンビニ受診



コンビニ受診 (時間外受診)

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



診療時間外の割増料金

		6歳以上	6歳未満
早朝・夜間 ★平日 概ね6～8時/18～22時 ★土曜 概ね6～8時・正午以降	一般	¥850	¥2,000
	特例 (救急病院等)	¥2,300	¥3,450
休日	日祝 12/29～1/3	¥2,500	¥3,650
深夜	22時～翌6時	¥4,800	¥6,950

診療時間内でも割増料金がかかることがあります

対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

※診療所 (入院施設がない、または病床数が19以下) の場合

※自己負担は上記金額の2～3割です。

診療上のデメリット

重症者の治療の妨げになる



混雑して待ち時間が長くなる



夜間・休日だと限られた検査・治療しかできず、後日再受診が必要になることも。



おすすめ! ◆

診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。
※右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人 救急安心センター事業 (一部地域限定) #7119

子ども こども医療でんわ相談 #8000
こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp> (ONLINE-QQ)



こちらも注目

——子どもの医療費、タダではありません——

保険証を使って病院にかかる、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金ももとはみなさんの保険料です。

医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。