

心が疲れたときは、“こころのひろば”にご相談ください

なんだか眠れない…

人間関係に悩みが…

まずは、
お電話ください

こころのひろば

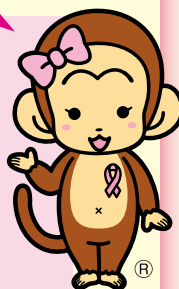


日本生命健康保険組合 **こころのひろば**

電話相談 **0120-213-727**

※フリーダイヤル

※月～金曜日：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



健康・介護チャンネル



=その他の相談窓口=

電話相談 **0120-213-616**

※フリーダイヤル

※健康相談には看護師が24時間365日対応します！
※管理栄養士相談サービスは予約制です。
(祝日・年末年始を除く9:00～17:00受付)

女性の体のお悩み相談室



健康こんぱす



コンテンツは毎月更新!

～様々なお役立ち情報を発信しています～

健康な毎日を過ごす、ちょっとしたヒントに!

- ◆生活習慣病ドリル
- ◆新しい家族防災

◆やさしい筋トレ教室

◆料理初心者を応援!お手軽レシピ

◆快眠でココロすこやかに

日本生命健保オフィシャルHP

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

日本生命健保

検索

スマホ
から



日本生命健保・はつらつ

No.
176

発行所

日本生命健康保険組合

大阪市中央区今橋3-5-12 (〒541-8501) 電話(06)6209-4868

組合員限り

2023年度
下期号
No.176

はつらつ

★健康保険料率改定のお知らせ

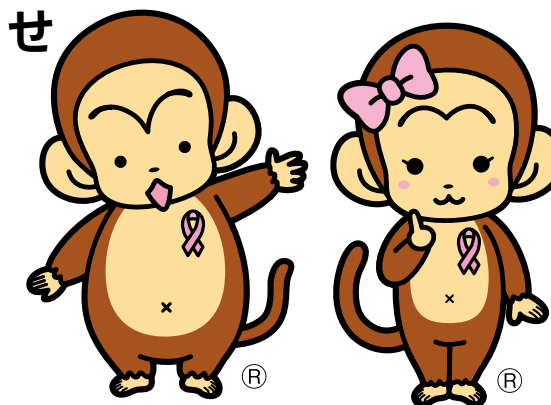
★2024年度予算のお知らせ

★医療機関の受診はマイナ保険証で

★ジェネリック医薬品のそれは誤解です!

★知っておこういろいろながん

★女性の生活習慣病



日本生命健保オフィシャルHPを ご活用ください!!

HPコンテンツの利用方法を
動画でご案内しています!

- 日本生命健保HPの活用方法
- 限度額適用認定証の申請手順
- 女性の健康を応援するコンテンツ…等

けんぽお知らせ動画

お役立ち動画等を
登載しています!

健康増進
・HP活用
など…

当アイコンを
クリックして
ご確認ください♪



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

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

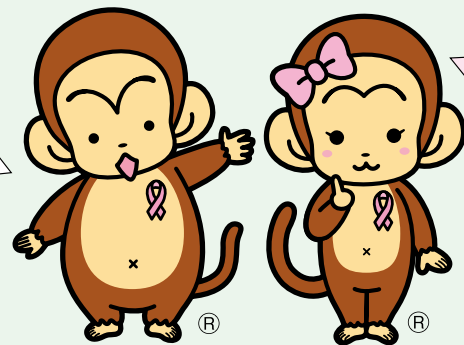
健康保険料率

改定のお知らせ

2023年度はつらつ上期号でお伝えいたしました、健康保険料の料率改定について、2024年2月の組合会において改定後の保険料率が決議されました。
2024年4月保険料徴収分から 新料率が適用されます。

※介護保険料率については改定ございません。引き続き現料率を据置きといたします。

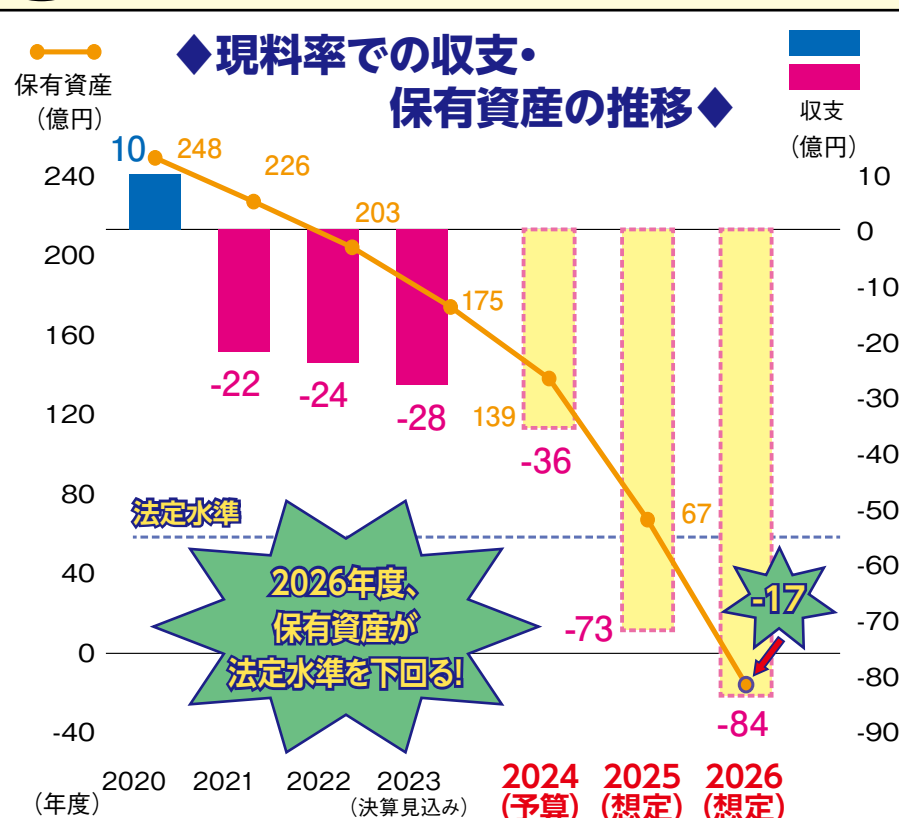
なぜ改定が必要なの？



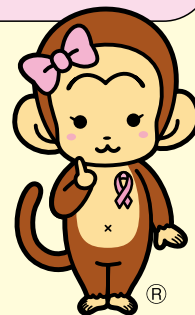
少子高齢化が進んで、高齢者を支える為に国へ納める納付金が増加しているの。医療の高度化によって1人当たりの医療費も増加…。これによって健保財政が悪化しているの…!



Q.料率改定をしないと、どうなるの？



収支は赤字が継続。みんなの医療費を支払うために積み立てている保有資産を取り崩して運営を行っていたけど最終的に保有資産が法定水準を下回り、医療費が支払えなくなる想定に。このままだと健保組合の存続が難しくなるため、心苦しいけど、料率改定は避けられないわ…



Q.料率は何%に変わるの？何円ぐらい負担が増えるの？

現行(2024年3月まで)

事業主負担 5.3%
被保険者負担 4.2% } 合計 9.5%

改定後(2024年4月から)

事業主負担 5.95%
被保険者負担 4.85% } 合計 10.8%

〈例〉毎月の給与が34万円の場合

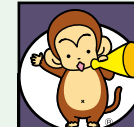
標準報酬月額 × 被保険者が負担する保険料率 = 保険料

現行 34万円 × 4.2% = 14,280円

改定後 34万円 × 4.85% = 16,490円

毎月
2,210円増加
年間(月額のみ)
26,520円増

保険料は「標準報酬月額」に保険料率を掛けた金額を支払います。なお、「標準報酬月額」は一般的に毎年4月～6月に支給された給与総額の平均をもとに決定されます。賞与の場合は、支給総額の1,000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」として計算します。賞与(年間)70万円とした場合(年収478万円)の保険料を含めると、年間約31,070円の負担増となります。



Q.これ以上料率を上げないために、医療費削減のため加入者として何ができる？

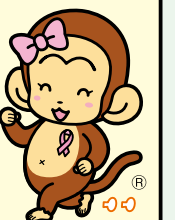
家計にやさしい ジェネリック医薬品を活用しましょう!

P8【医療費節約】にて詳細を掲示!

食事や運動を意識し、病気を予防しましょう!

P9【がん予防】
P10【女性の生活習慣病】
を確認ください!

健保の検診補助を活用し、健康診断を受けましょう!



みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

2024年度 予算 のお知らせ

収入支出予算額

収入合計

492.6億円

支出合計

470.6億円

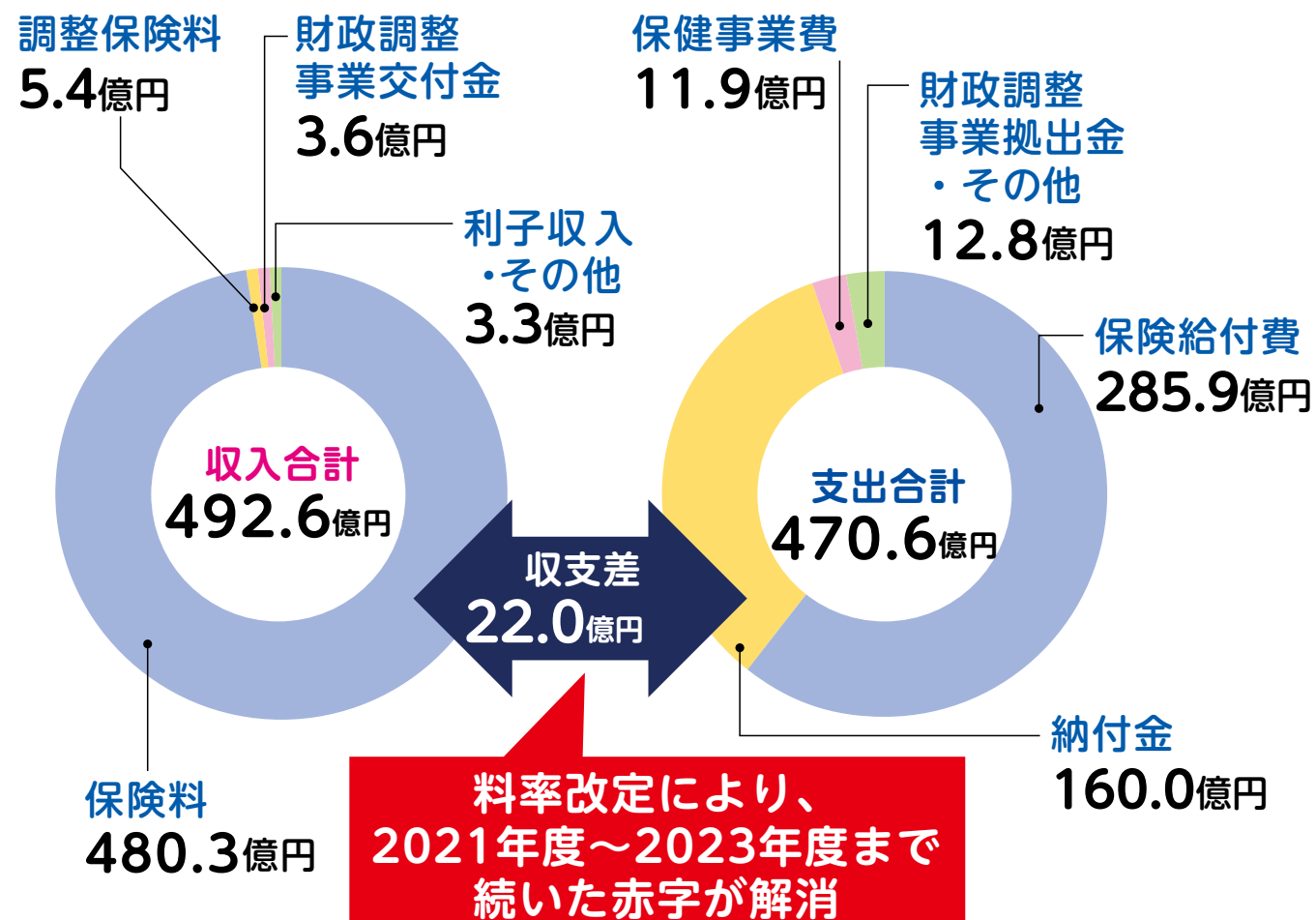
収入支出差引額

22.0億円

当健康保険組合の2024年度予算が、2024年2月15日の組合会において承認されました。

※料率改定および事業所編入を加味した予算編成となっています。

一般勘定



介護勘定

収入合計 56.9億円
支出合計 48.9億円
収入支出差引額 8.0億円

収入 56.9億円

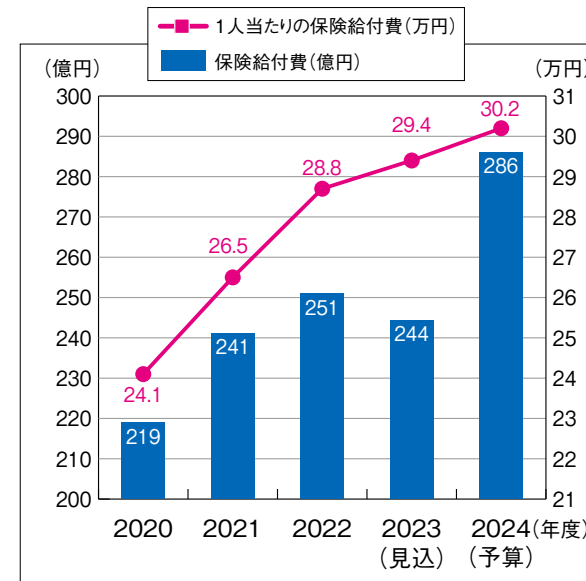
介護保険収入 56.9億円

支出 48.9億円

介護納付金 48.9億円

2021年の料率改定での黒字が継続しており、2024年度も8.0億円の黒字予算となります。

保険給付費(みなさまの医療費)



一人当たり保険給付費は引き続き増加!!

一人当たり保険給付費 30.2万円

コロナ禍での受診控えの反動から高騰していた給付費は、いったんコロナ関連の給付については落ち着きが見られますが、高額薬剤や不妊治療等の新たな治療への保険適用、出産育児一時金の金額変更などさまざまな要因で、2024年度予算においても増加を見込んでいます。

2024年4月からの事業所編入により、2024年度予算の保険給付費は増加予定です。

これからも健保組合は、みなさまの **健康** を支えるための取組を継続します!!

第3期データヘルス計画の取組

事業主と連携しながら特定健診や特定保健指導・重症化予防事業等を推進します。

- ◆生活習慣病の予防
 - ー特定健診・特定保健指導の推進
- ◆悪性新生物の早期発見
 - ーがん検診の推進
- ◆婦人科系疾患への適切な対応
 - ー無料相談窓口の設置

医療費適正化への取組

みなさまの保険料から支払われる“医療費”の適正化を図ります。

- ◆給付査定の強化
 - ー傷病手当金査定・柔道整復師施術点検
- ◆セルフメディケーションの推進
 - ー家庭用常備薬の斡旋
- ◆適正受診の勧奨
 - ーコンビニ受診・はしご受診等の抑制

健保組合の業務効率化の取組

事務効率化、事務コスト削減および加入者の利便性向上に向けた取組を推進します。

- ◆オフィシャルHP活用推進
 - ー医療費通知の閲覧
- ◆手続きのペーパーレス化
 - ー限度額適用認定証発行などのWeb申請

健康増進に向けた情報発信の取組

みなさまの日々の生活がより健康的になるようオフィシャルHPで情報を発信しています。

- ◆機関紙「はつらつ」のHP掲載
- ◆毎月更新「健康こんぱす」
- ◆「お役立ち動画」でワンポイント解説

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



健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの（手続き方法は裏面）

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

マイナ
保険証
始まっています！

ポイント1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。（本人が同意した場合のみ）



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療（処方）が可能となります
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったり、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

ポイント2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に！！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました
急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの？メリット編】



Q

なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを
置いて本人確認



A

保険証の不正使用の防止や
医療従事者の業務負担軽減に
つながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は
右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【どうやって使うの？実践編】



手続きは簡単！ マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここで行えます

スマホで
簡単！



マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの
資格情報」が確認できます。確定申告や給付
の申請にもご活用いただけます。



医療機関窓口の
カードリーダー

受診時に
簡単に
できます！



セブン銀行ATM

カードを
かざし、4ケタの
暗証番号を
入れるだけ！



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バー
コードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶



健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。

当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況（2024年1月末日時点）

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 約60%

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶ 【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



健康保険組合連合会

日本生命健康保険組合

ジェネリック医薬品の

それは誤解です!

ジェネリック医薬品（以下、ジェネリック）の普及が進んでいますが、誤解によりジェネリックを選ばない人もいます。医療費節約のため、誤解を解消して、積極的にジェネリックを活用してください。



誤解 1

大して安くないんじゃないの?



新薬は、数年～十数年の期間と数百億円以上の費用をかけて開発されますが、ジェネリックは開発にかかる期間も費用も少ないため、価格を安くすることができます。価格は**新薬の50%以下**になるよう定められており、中には**20%程度**になるものもあります。

■ 新薬とジェネリックの価格差

	新薬	ジェネリック
高血圧の薬	¥4,435	¥1,347 新薬の30%
糖尿病の薬	¥2,978	¥1,292 新薬の43%
脂質異常症の薬	¥8,880	¥2,124 新薬の24%

※代表的な薬を1年間服用した場合（自己負担3割）。薬価は2020年1月現在。

誤解 3

効き目や安全性が劣るんじゃないの?



ジェネリックは、新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含み、**効き目と安全性も同等**であることが厳しい基準でテストされ、国から承認されています。添加物などは新薬と異なる場合もありますが、原薬や添加物、製法などまで新薬と同じに作られた「オーソライズド・ジェネリック（AG）」もあります。

■ 一般的なジェネリックとAGの違い

	ジェネリック	AG
有効成分	同じ	同じ
原薬	異なる	同じ
添加物	異なる	同じ
製法	異なる	同じ
製造工場	異なる	同じ ※異なる場合も

誤解 2

種類が限られてるんじゃないの?



高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の薬のほか、かぜ薬や湿布薬など、**さまざまな病気・ケガに対応するジェネリック**が販売されています。

■ そのほかにジェネリックがある病気

- 花粉症
- 胃潰瘍
- リウマチ
- 痛風
- ぜんそく
- アレルギー性皮膚炎
- 片頭痛
- 骨粗しょう症
- うつ病
- アレルギー性鼻炎
- 胃炎（胃痛）など

※ジェネリックがない新薬もあります。

調べてみましょう

あなたが飲んでいる薬にジェネリックがあるかどうかやジェネリックの価格をサイトで調べることができます。

● 日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会
「かんじゃさんの薬箱」

<https://www.generic.gr.jp>



誤解 4

飲みにくいのは一緒でしょ?



ジェネリックの中には、後からできたことを生かして、**新薬よりも飲みやすく、使いやすく工夫**したものもあります。薬を小さくしたり、味やにおいを改良して飲みやすくしたり、水なしで飲めるOD錠にしたり、さまざまな工夫が凝らされています。

子どもの薬にもジェネリックを!

医療費がタダという誤解

自治体の助成により子どもの医療費は窓口負担が無料または少額になっていますが、医療費は変わらず、7～8割は健保が負担し、残りを自治体が負担しています。子どもの薬代もみなさんの納めた保険料や税金など、限りあるお金を財源としています。どうせ無料と思わず、ジェネリックの使用をぜひご検討ください。



今すぐできる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

知っておこう いろいろながん

がんには国が推奨しているがん検診だけでは発見できないものもあります。今回は、それらのうち日本人に多いがんをいくつか紹介します。



男性 に多いがん			女性 に多いがん		
順位	部位	罹患数	順位	部位	罹患数
1	前立腺	94,748	6	膵臓	22,285
2	大腸	87,872	7	食道	21,719
3	胃	85,325	8	腎・尿路	20,678
4	肺	84,325	9	悪性リンパ腫	19,311
5	肝臓	25,339	10	膀胱	17,498

＝国が推奨するがん検診があるがん

女性 に多いがん			男性 に多いがん		
順位	部位	罹患数	順位	部位	罹患数
1	乳房	97,142	6	子宮体	17,880
2	大腸	67,753	7	悪性リンパ腫	17,325
3	肺	42,221	8	甲状腺	13,892
4	胃	38,994	9	卵巣	13,388
5	膵臓	21,579	10	皮膚	12,432

※国立がん研究センター・全国がん罹患データ（2019年）

疑われる症状があったときは、すぐに受診!

リスクが高い人は特に注意が必要です

食道がん



- 主な原因は喫煙と飲酒で、両方の習慣がある人はさらにリスクが高まります。
- 熱い飲食物もリスクになります。

主な症状

飲食時の胸の違和感、飲食物がつかえる感じ、体重減少、胸・背中の痛み、声のかすれなど

膵臓がん



- 膵臓がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- 糖尿病や慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍（IPMN）にかかっている場合にリスクが高くなります。

主な症状

腹痛や食欲不振、腹部の張り、黄疸など

肝臓がん

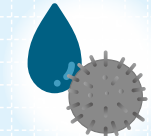


- 主な原因は、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染です。
- アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝炎なども原因となります。
- 健診で肝機能の異常を指摘されたときは、医療機関を受診してください。

主な症状

腹部のしこりや圧迫感、黄疸など

悪性リンパ腫



- 血液中のリンパ球ががん化して、無制限に増殖する病気です。
- 高齢者に多く、高齢化に伴って年々増加傾向にあります。

主な症状

首や脇の下、足の付け根などリンパ節に腫れやしこり（痛みがないことが多い）が現れる。原因不明の発熱や大量の寝汗、発疹などが起こることも

前立腺がん



- 50歳代から増加し、前立腺がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- PSA検査を受けることで早期発見の可能性が高くなります。

主な症状

尿が出にくい、排尿の回数が多い、血尿、腰痛など

子宮体がん



- 40歳代から増加し、50～60歳代の閉経後に多いがんです。
- 出産経験がない、閉経が遅い、肥満などによりリスクが高まります。

主な症状

月経以外での出血、血が混ざった茶色いおりものなど

※一般的に「子宮がん検診」は「子宮頸がん」のみの検診です。

*がんの家族歴：近親者（血縁者）にがんになった人がいること

女性の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいといわれていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

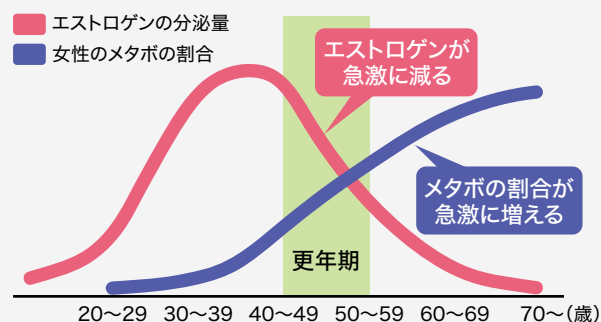
また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割※1ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!
女性ならではの
リスクを知ろう



■エストロゲンの分泌量とメタボの関係



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者／予備群と考えられる者」

エストロゲンの分泌が減ると 生活習慣病のリスクが高まる！

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
 - 脂肪の燃焼を促進する
 - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
 - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
 - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
 - 動脈硬化を予防する
- など

閉経以降、気をつけたい生活習慣病

脂質異常症

エストロゲンが減ると

肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との違い

LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL（善玉）が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲンが減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との違い

男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲンが減ると

血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との違い

男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率高い!?



発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍※2**ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく（下記参照）、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の主な自覚症状

あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい！
将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL（生活の質）に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

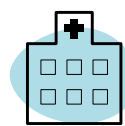
ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

今からできる！生活習慣病対策

1 健診を受ける

自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん（乳がん・子宮頸がんなど）の検査もお忘れなく。



2 禁煙・節酒

同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く※2**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。



3 適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



4 かかりつけ医（婦人科）を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



※2 出典：医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」