

健保だより

- 令和6年度予算のお知らせ
- 「健康スコアリングレポート」が発表されました
- 医療機関の受診はマイナ保険証で
- 関鉄 駅からウォークのご案内



座ったまま エクササイズ

各20秒 1~2セットを
1日 1~2回程度

運動指導・監修

健康運動指導士 NPO法人 日本健康運動指導士会 副会長 黒田 恵美子



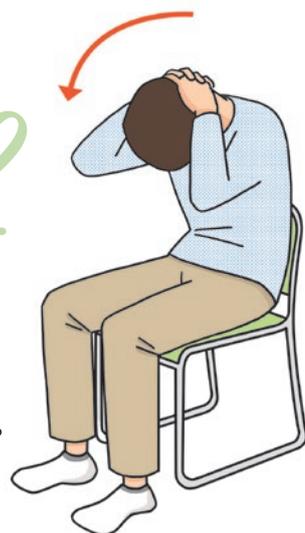
首や目の疲れを改善!

首ストレッチ

1
後頭部の『風池』^{ふうち}というツボを指で押しながら、手で後頭部を支えます(ポイント参照)。ひじを広げ顔を上げ、目を上に向けて20秒キープします。



2
背中と首を丸めながら頭を抱えて前に倒します。呼吸をつづけながら首の後ろを伸ばし、20秒キープしましょう。



ポイント

親指で後頭部のツボをしっかりと押す!

後頭部の髪の生え際にあるくぼみに『風池』^{ふうち}というツボがあります。ここに親指を当て、残りの指は組んで後頭部を支えます。ストレッチ中は親指でツボをしっかりと押すイメージで行いましょう。



効果

- 首や肩のこり、目の疲れを解消する効果があります。
- 血行促進や緊張性頭痛をやわらげる効果も期待できます。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



予算のお知らせ

京成健保の令和6年度予算が2月16日の組合会において可決されましたので、その概要をご報告します。

健康保険（一般勘定）

収入支出予算額 **46億3,543万円**
 経常収入支出差引額 **△3億789万円**

令和6年度 予算のポイント

- ① 納付金は5年度予算比5,891万円増の16億3,250万円
- ② 収入不足を補うため積立金から4億3,346万円を繰り入れ、収支が均衡となる

令和6年度予算は、保険料収入が5年度予算と1億1,851万円増加一方、医療費も受診件数の増加、診療報酬改定の影響などにより増加すると見込んでいます。高齢者医療を支えるための納付金の拠出も5年度予算

比で5,891万円増加し、京成健保の財政は依然として厳しい状況にあります。現行の保険料率（93.0%）を維持するため、積立金から4億3,346万円を取り崩します。

■ 予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数7,960人
 平均標準報酬月額 387,270円
 平均賞与月数 2.55ヶ月
 平均年齢 46.95歳
 扶養率 0.73人

■ 健康保険

被保険者	事業主	合計
37/1000	56/1000	93/1000*

※調整保険料率1.30%を含む。



健康保険収入
 京成健保の主な収入源は、皆さまと各社から収めていただく保険料です。

納付金
 高齢者医療費の健保負担分を納付します。京成健保の財政に大きな影響を与えています。

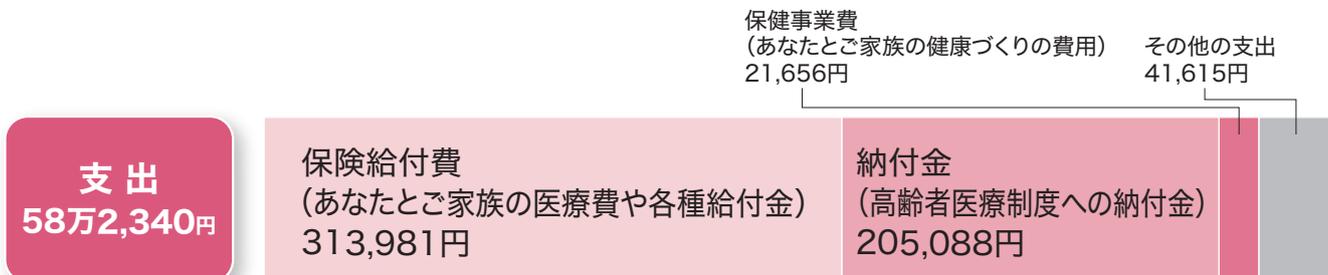
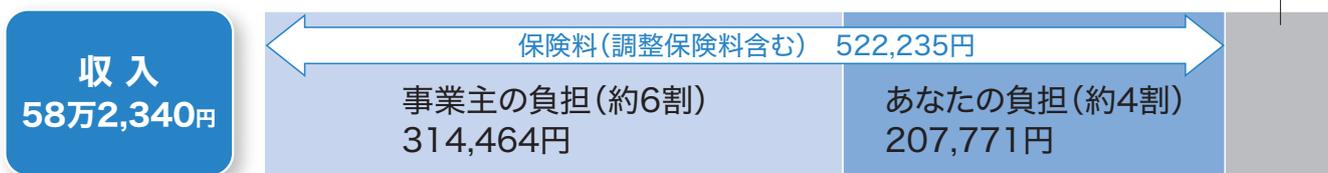


保険給付費
 皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

保健事業費
 各種検診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

■ 予算を被保険者一人当たり(年間)でみると

その他の収入
(積立金取崩し等)
60,105円

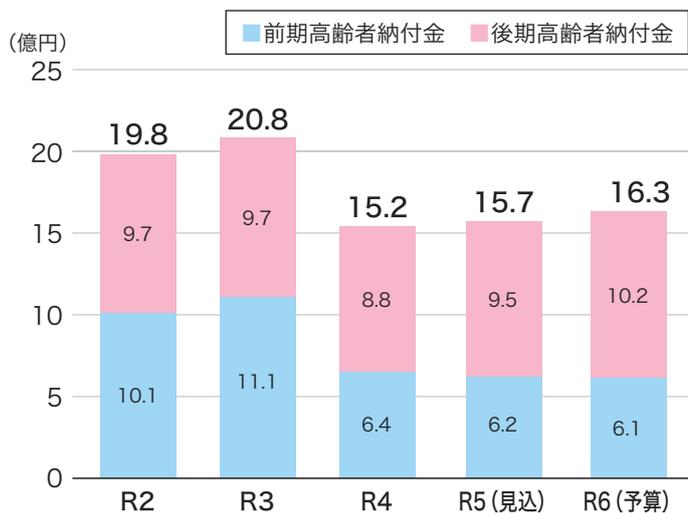


納付金について

京成健保では、支出の35.2%を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は、65～74歳の医療費(前期高齢者納付金)として6億8百万円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として10億2千5百万円を支出します。

加入されている皆さまの心身の健康の維持・向上が、皆さま自身の負担減、将来の現役世代の負担減につながります。健康診断の結果などでご自身の健康状態の把握を今一度お願いいたします。また、保健指導への積極的な参加もお願いいたします。

■ 納付金の推移



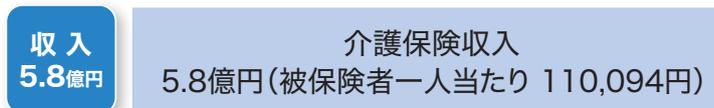
介護保険(介護勘定)

収入支出予算額 **5億8,350万円**

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。6年度の収入支出予算額は、過去の納付金との精算により、5億8,350万円(5年度予算比7.0%増)となります。

■ 介護保険

被保険者	事業主	合計
8.5/1000	8.5/1000	17/1000



その他
0.1億円

京成健保の令和4年度版(令和3年度実績分)

「健康スコアリングレポート」が発表されました

厚生労働省及び経済産業省などが連携し作成した「健康スコアリングレポート」が発表されました。これは各健康保険組合の健康づくりへの取り組みや加入者の健康状況を全国平均などと比較でき、現在の状況を客観的に確認することができる、いわば健康保険組合の“通信簿”のようなものです。

京成健保ではこれらの情報を事業主と共有し、皆さまの病気の予防・健康づくりに活用してまいります。

良好 ← 中央値と同程度 → 不良

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。
※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の京成健保の相対値。

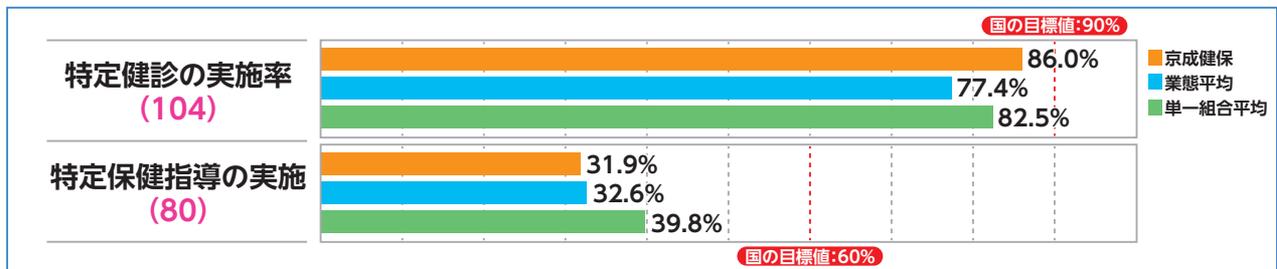
【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



全組合順位 663位 / 1,380組合

前回の全組合順位は534位でしたが今回の順位は663位。特定健診の実施率は全国平均を上回っています。特定保健指導の実施率は前年比0.4ポイント下がり、全国平均以下です。



■京成健保の実施状況

	29年度	30年度	令和1年度	令和2年度	令和3年度
特定健康診査の実施率	85.0%	85.7%	86.4%	84.4%	86.0%
特定保健指導の実施率	23.2%	31.4%	31.6%	32.3%	31.9%

特定保健指導の対象になった方は、ご自身がこれからも健康的な生活を送るために、そして将来の健保財政改善のためにも特定保健指導を最後まで完了していただきますようご協力をお願いします。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況

※数値が高いほど、良好な状態 [全組合平均:100]

肥満 (79) 血糖 (85) 脂質 (76) 肝機能 (83) 血圧 (69)

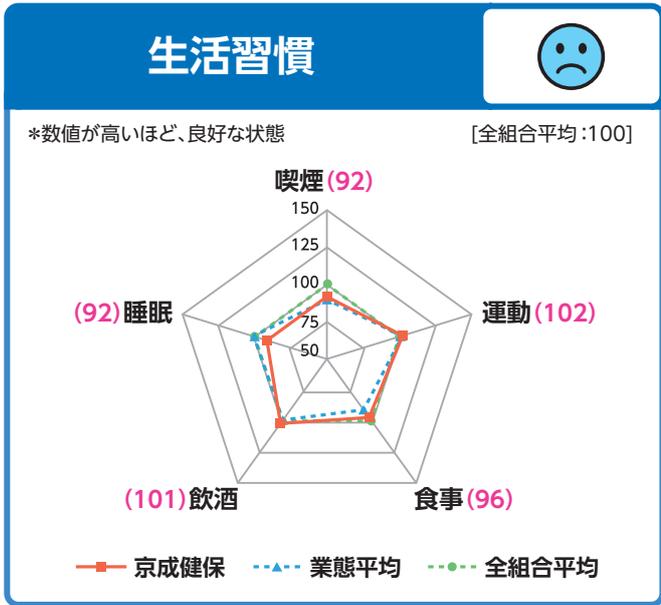
— 京成健保 — 業態平均 — 全組合平均

リスク保有者	京成健保	全組合平均
肥満リスクの保有者	50.7%	39.9%
高血圧リスクの保有者	51.4%	35.3%
肝機能異常症のリスク保有者	39.5%	32.8%
脂質異常のリスク保有者	26.6%	20.1%
糖尿病のリスク保有者	38.6%	32.8%

※特定健診を受診した者のみのデータを集計

生活習慣病とは日常の生活習慣(食事・運動など)が原因となる病気で、肥満症や高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化症などをいいます。それらの合併症や重症化することで脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞などの命に関わる病気になります。

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



たばこを習慣的に吸っている者の割合 

京成健保	全組合平均
29.3%	23.3%

適切な運動習慣を有する者の割合 

京成健保	全組合平均
33.1%	32.5%

適切な食事習慣を有する者の割合 

京成健保	全組合平均
48.2%	50.4%

適切な飲酒習慣を有する者の割合 

京成健保	全組合平均
89.1%	88.4%

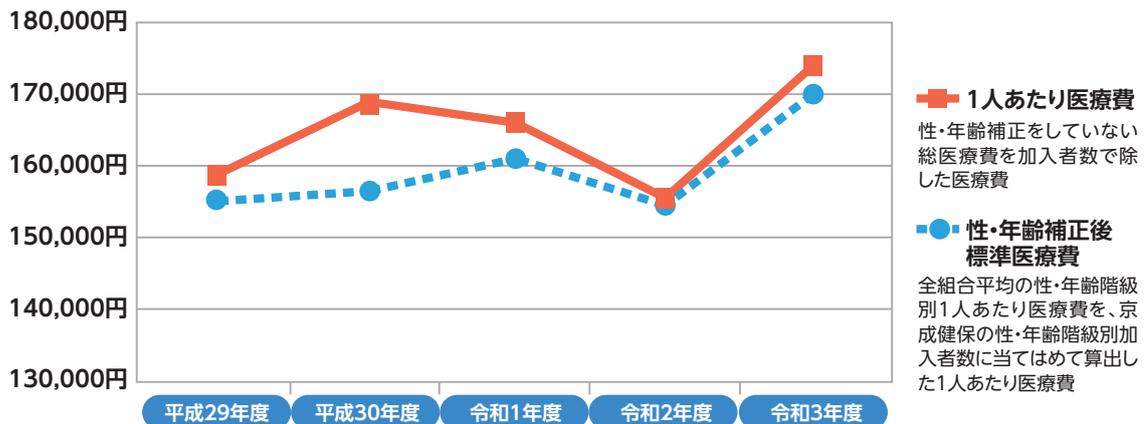
睡眠で休養が十分とれている者の割合 

京成健保	全組合平均
59.3%	64.4%

※特定健診を受診した方だけのデータを集計

【医療費の状況】1人あたり医療費の推移

令和3年度の一人当たりの医療費は173,948円で全国平均よりも高い傾向にあります。男女別および30代・60代で全組合平均よりも高く、その医療費の上位を生活習慣病が占めています。



1人あたり医療費	159,076円	168,433円	165,786円	155,467円	173,948円
性・年齢補正後標準医療費	155,138円	156,562円	161,069円	154,465円	170,226円

【1人あたり医療費(令和3年度)】

京成健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
173,948円	170,226円	1.02

参考:医療費総額(令和3年度)

京成健保
24億8,700万円

参考:男女別・年代別1人あたり医療費(令和3年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
京成健保	170,943円	179,056円	73,435円	123,589円	147,306円	222,178円	349,334円
業態平均	165,959円	173,022円	90,993円	114,080円	148,329円	227,771円	341,378円
全組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

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



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット

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ら、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。



メリット

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か？

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? 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できます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル

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。



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー

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】



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、上記を参考に早めに利用登録をお願いします。

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。



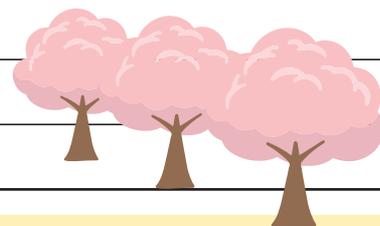
関鉄

駅からウォークのご案内



4月の予定

期間	2024年3月19日(火)から2024年5月12日(日)
タイトル	桜と新緑で春を感じる水辺ウォーク
コース	北水海道駅(スタート) → ①福岡堰さくら公園 → ②上蛇排水樋管 → ③三妻駅(ゴール)
距離・時間	12km・3時間
参加特典	参加者全員に記念缶バッジをプレゼント
その他	マップは北水海道駅にて配布



スタート 北水海道駅

① 福岡堰さくら公園

② 上蛇排水樋管

ゴール 三妻駅

参加特典
ゴールにて参加者全員に
記念缶バッジをプレゼント!

駅からウォーク
ホームページ

今後の関鉄駅からウォークの開催予定

駅からウォークin下妻	「花をめぐる駅からウォーク」	6月8日(土)～7月6日(土)
駅からウォークin守谷	「野鳥を眺める駅からウォーク」	9月7日(土)～10月6日(日)
駅からウォークin筑西	「帰ってくる鮭の遡上をみる駅からウォーク」	10月19日(土)～11月24日(日)
駅からウォークin竜ヶ崎	「龍ヶ崎の古刹をめぐる駅からウォーク」	3月22日(土)～4月20日(日)

お問い合わせ先 関東鉄道(株) 鉄道部業務課 TEL 029-822-3718

ホームページ <https://www.kantetsu.co.jp/event/walk.html>