

健康保険組合予算が決まりました

令和6年度予算は、2月22日に本社会議室で開催された第227回組合会で審議され、承認されました。

皆さまにおかれましては、日頃より健康保険組合の運営・諸活動にご協力をいただき、感謝申し上げます。

理事長 出口 淳一郎

さて、令和5年度では、マイナンバーに係る話題を耳にする機会が多くありました。マイナンバーは健康保険組合の業務に付随するものであり、さらに、マイナンバーと保険証を紐づけたマイナ保険証の利用は、加入者の皆さまの、病院受診時の利便性向上に寄与するものです。

すでに当組合の64.5%の加入者がマイナ保険証を登録しております。行政におきましては、さらなるマイナ保険証の登録と病院受診時のマイナ保険証利用率向上を目標としており、当健康保険組合でも皆さまには利便性についてご理解をいただき、受診時のご利用をお願いしたいところです。

令和6年12月2日をもって現行の保険証カード新規発行は、当健康保険組合におきましても終了いたします。

当けんぽだよりP16にマイナ保険証について詳細を掲載しております。これを機にマイナ保険証登録、利用のご検討をお願いいたします。

● 経常収入予算

令和6年度の被保険者数は令和5年12月までの数値の増減及び、予想新規入社人数を加味し7,263名と想定しました。平均標準月額も同様に12月までの増減状況、及び令和5年度決算見込額を加味し374,370円と想定しました。総標準賞与額については、令和5年度決算見込額並みとし10.1億円と想定しました。(図1)

以上より経常収入額は40.58億円と想定しました。

● 経常支出予算

保険給付費は過去の実績増減を加味し、令和5年度決算見込額より約1%増加した21.93億円と想定しました。後期高齢者支援金及び前期高齢者納付金は、2年前の概算金に対する確定金の差異及び、前期高齢者給付費額(治療費)の予想から、令和5年度決算見込額より約7%増加した17.89億円と想定しました。(図2)(図3)

以上より経常支出額は42.46億円と想定しました。

● 経常収支予算

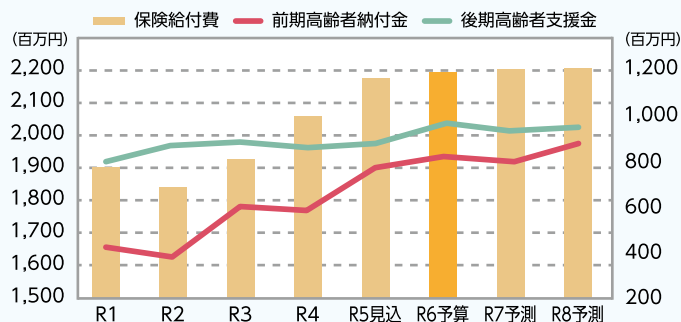
経常支出の主となる法定給付費と納付金等で、経常収入の主となる保険料をほぼ消費します。(図4)

その他の支出は経常収入以外で対処が必要となるため、経常収支差はマイナス188百万円となる想定です。

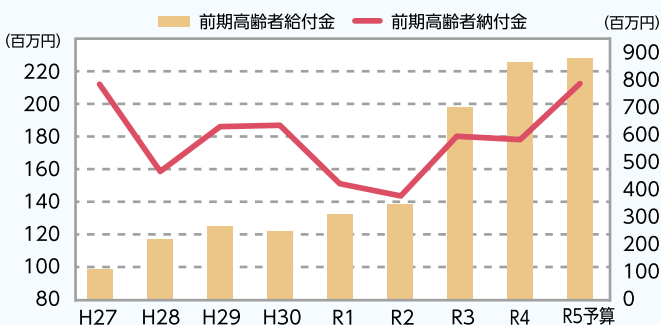
● 令和6年度基礎数値 (図1)

一般保険		令和5年度 決算見込額 (A)	令和6年度 予算額 (B)	差異 (B-A)
基礎数値	被保険者数 (人)	7,215	7,263	48
	被扶養者数 (人)	5,973	5,980	7
	平均標準報酬月額 (円)	369,693	374,370	4,677
	総標準賞与額 (百万円)	10,108	10,099	▲ 9

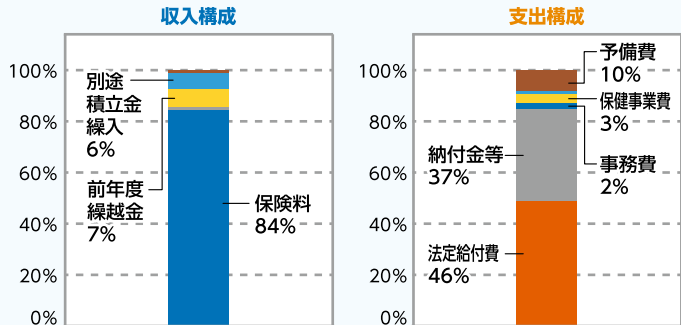
● 一般保険主要支出の推移 (図2)



● 前期高齢者給付金と前期高齢者納付金の推移 (図3)



● 令和6年度予算構成 (図4)



令和6年度の一般保険料率が決まりました

①一般保険料率について

一般保険令和6年度経常収支差はマイナスの見込みですが一般保険料率96.500%で継続の見通しです。

また、事業主と被保険者の負担割合に変更はありません。

しかしながら今後も前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等の高騰が予想されており(図2)、今後も赤字収支の見込みです。

負担割合(令和6年度)	
事業主	6割
被保険者	4割

●令和6年度 保険料率

一般保険料率	事業主	被保険者	計
	57.120/1000	38.080/1000	95.200/1000
基本保険料率	31.861/1000	21.241/1000	53.102/1000
特定保険料率	25.259/1000	16.839/1000	42.098/1000
調整保険料率	0.780/1000	0.520/1000	1.300/1000

なお令和6年度の調整保険料率は、令和4年度の決算を基礎に標準報酬月額に対する保険給付費と納付金の割合により、基本調整保険料率に修正率を乗じて算出されます。修正率は、各健康保険組合の財政状況によって異なります。

②任意継続被保険者

●標準報酬月額は、退職時(資格喪失時)の報酬月額を適用します。

●料率は、令和6年4月1日より適用となります。

介護保険料率も決まりました

①経常収入予算

介護第2号被保険者数は4,897名と想定しました。平均標準報酬月額及び総標準賞与額も令和5年度決算見込額並みとし、429,694円及び61.61億円と想定しました。経常収入額は4.40億円と想定しました。

②経常支出予算

介護納付金は、令和5年度決算見込額から24百万円増額の4.43億円の想定です。

③経常収支予算

介護勘定経常収支は、介護納付金が増額となることからマイナス3百万円となる想定です。

④介護保険料率

保険料率は17.00%の継続が可能との見通しですが、令和7年度以降は料率の改定が必要となる予想です。

⑤任意継続被保険者

●料率は、令和6年4月1日より適用となります。

●組合会議員の改選について

組合会議員の退職に伴い、組合会議員補欠選挙を行い、次の方々が議員に選出されました。

任期は令和6年4月12日までとなります。

年月日	退職・辞任議員	
R6.1.31	上田 政明	選定議員
R6.1.31	柏木 強志	互選議員

●令和6年度 介護保険料率

事業主	被保険者	計
10.20/1000	6.80/1000	17.00/1000

年月日	選任・就任議員	
R6.2.1	堤 虹児	選定議員
R6.2.1	廣瀬 大介	互選議員



★ ★ ★ ★ ★

「うちの自慢レシピ」コンテスト

結果発表!!



「けんぽだより23年春・秋号」で募集をしたレシピコンテストにたくさんのご応募、また応募レシピへの投票をいただきありがとうございます! 投票の結果、グランプリおよび優秀賞が決定しました。けんぽだより料理コーナーでもおなじみの管理栄養士・本多京子先生からのコメントとあわせて発表いたします!

..... グランプリ 賞品:パナソニック 電気圧力鍋

やさいたっぷり ジューシー 焼き餃子

都築青夏さん作



投稿コメント

しめじは小さく切ってあるので、苦手なお子さんでも食べられます。れんこんを入れるとシャキシャキ感があるのでぜひお試しください!

投票した方からの声



野菜不足の毎日なので、好きな餃子と共に食べられるのが良い

餃子にレンコンを入れるというのが珍しくておいしそうと思った



本多先生コメント

れんこんのシャキシャキ感、エビのぷりぷり感、そしてカリッと焼きあがったボリュームたっぷりの餃子は、誰にでも喜ばれそうですね! おいしさは五感で味わうもの。味だけでなく、食べた時の食感や焼き上がりの香ばしい香りも決め手となります。白菜やれんこんなどの淡色野菜に、緑色の野菜(ニラや青梗菜、小松菜など)を少し加えると、さらにビタミン類も増やせるのでおすすめです。

材料(4~5人分)

豚ミンチ	200g	醤油	大さじ3
(または牛豚合わせミンチ)		塩	小さじ1
白菜	1/2株	胡椒	少々
エビ	10~15尾	ごま油	大さじ2
しめじ	1/2株	ウェーパー	大さじ1
れんこん	50g	お水	60ml
餃子の皮(厚め大判、16枚入)			
	4袋		

つくり方

- 1 白菜、しめじ、れんこんを洗い水気を取ってからみじん切りにする。
- 2 殻をむき、背ワタを爪楊枝で取った海老をボウルに入れ、片栗粉大さじ2、塩胡椒適量を入れよく揉み、水できれいに洗う。エビは1cmぐらいの大きさに切る。
- 3 大きめのボウルに全ての材料と調味料を入れ混ぜ合わせ、60mlのお水を2回分けてボウルに入れ、さらに混ぜ合わせる。
- 4 餃子の皮の中央に具をのせ、皮の端に水を少しつけて包む。フライパンに油を引き餃子を並べる。
- 5 中火で焼き、焼き目がついたら餃子が1 / 3ぐらい浸る程度のお水を入れ蓋をして、水がなくなるまで蒸し焼きにする。

優秀賞

賞品: ブラウンハンドブレンダー

大葉とたっぷりトマトそうめん

ビスナフ芳枝さん作



- ・暑い日にぴったりなレシピ
- ・そうめんの良い具材を探していたので参考になる、おいしそう

本多先生コメント

夏の食欲がないときにもものど越しよく食べられそうです。熟したトマトにはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれているので、めんつゆの量を減らしてもおいしく減塩できそうです。大葉の香りも減塩メニューをおいしくしてくれます。発汗量が多い日に食べる時は、塩昆布をトッピングしても。トマトと昆布の組み合わせでグルタミン酸のうま味が倍増します。

材料(2人分)

そうめん …………… 2束
大葉 …………… 4枚
卵 …………… 2個
トマト …………… 大1個
ごま油 …………… 少々
めんつゆ …………… 適量

つくり方

- ① 卵を溶き、フライパンで焼いた後、食べやすい細切りにする。
- ② トマト、大葉をカットする。
- ③ そうめんを沸騰した水で2分茹で、水気をきり、冷水でよくすすいで小麦粉を十分に落とす。
- ④ そうめんにめんつゆ1:水1をかけ、卵、トマト、大葉をのせる。



野菜たっぷりドライカレー

さえきさん作



- ・色合いがとても素敵で食べてみたくなりました
- ・野菜がたくさんだし彩りもきれい

本多先生コメント

野菜ジュースやスキムミルクを上手に使いこなせていますね。ドライカレーに油脂を使用していないので、付け合わせの野菜を油で調理しているのも良い点です。緑黄色野菜のカロテン類は油と共に調理すると体内での吸収率が上がるからです。ドライカレーはパスタやオムレツなどいろいろな料理に活用できるので、多めに作って冷凍保存しておく、忙しいときにも重宝しますよ。

材料(4人分)

ひき肉 …………… 150g
玉ねぎ …………… 200g(大1個)
人参 …………… 100g(1本)
しいたけ …………… 20g(2個)
野菜ジュース(トマトベース)… 200ml
カレールー …………… 4かけ
ケチャップ …………… 大さじ2
ウスターソース …………… 大さじ2
スキムミルク※ …………… 大さじ2
米 …………… 2合
ターメリック …………… 小さじ1
バター …………… 5g
お好みの野菜 …………… 適量
ゆで卵 …………… 2個

※赤ちゃん用粉ミルクでも可

つくり方

- ① 米を研ぎ規定量の水で、ターメリックを混ぜバターを加え炊く。
- ② 野菜はみじん切りにして野菜ジュースと共にフライパンに入れ、蓋をして7~8分蒸し焼きにする。さらにひき肉を加えよく炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、ケチャップ、ウスターソースを加えよく混ぜる。水分が飛びすぎたら少し水を加える。
- ④ カレールーを加え、焦げないようによく混ぜる。とろみができたら少量の水で溶いたスキムミルクを加えさらに混ぜる。
- ⑤ ゆで卵は輪切りにし、お好みの野菜を焼き、ターメリックライスとルーの上のせる。

今回誌面で紹介したほかにも、たくさんの「おいしい」「ヘルシー」な自慢レシピをご応募いただきました。応募レシピは健保組合ホームページに掲載していますので、ぜひチェックしてみてください!

https://jsw-kenpo.or.jp/wp-content/uploads/JSWRECIPE_0901.pdf



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(手続き方法はP17)



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】





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？



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】](#)



マイナンバーカードを置いて本人確認



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



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



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

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。

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 ▶



保健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、本ページ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 (令和6年1月時点)

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **64.5%**

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。

令和6年度6月下旬より

健康イベント用ICTツールが

クピオプラス **QUPiO+** から ケンコム **kencom** へ

移行します



移行スケジュール

4月			5月			6月			7月			8月		
上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
QUPiO (~5/31)						利用停止 (6/1~6/18)			kencom (6/19~予定)					
<p>4月上旬</p> <p>QUPiOサイトに お知らせ・バナー掲載 案内メール</p>			<p>5月上旬</p> <p>案内メール</p>			<p>5月下旬</p> <p>案内メール</p>			<ul style="list-style-type: none"> 日時ログインポイントは5月31日23:59まで反映 利用停止中はポイントを使った商品交換ができません 					



登録し直し? ポイントは無くなるの??

QUPiO→kencom 変更前後の対比表

QUPiO	kencom
対象者データ	R6年度4月時点のデータが引き継がれます。それ以降に入社された方のデータは7月上旬に反映予定です。
本登録済みの方	R6年度5月末時点の本登録者にはkencomアカウントが生成されます。
ID	QUPiO同様kencomもメールアドレスがIDになります。
PW	既登録者はkencom初回ログイン時にPWの再設定が必要です。PWはQUPiOと同じでもかまいません。
けんこうポイント	QUPiO残ポイントが移行されます。(ポイント獲得履歴は移行されません)
バイタルデータ	体重、歩数データのみ移行されます。(血圧データは移行されません)
マイルール	移行されません。kencomでは行動メニューが代替機能になります。





家庭常備薬等斡旋のご案内



疾病予防の一助として、特納品も取り揃えた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。【全額自己負担です】

申込方法

A または **B** からアクセスし、共通ID、パスワードでログイン。

A 当健保組合ホームページ ▶「健保からのお知らせ」▶「家庭常備薬等の斡旋について」

B 下記URLにアクセスまたは右の二次元バーコードを読み取り
<https://www.blancnetplus.com/h1/a/jsw>

※任意ですがメールアドレスを入力いただければ、お申込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます



ID :
パスワード :

申込締切日

2024年5月12日(日)

代金の支払方法

クレジットカードまたは振込用紙(コンビニ・郵便局)

購入金額が4,000円以上は送料無料。4,000円未満の場合は別途600円の送料をご負担いただけます。

商品のお届け日

5月下旬頃お届け

お問い合わせ等

■ お申込み、商品のお届け内容、返品・交換に関するお問い合わせ
返品・交換は配送中の破損、お申込み商品とお届け内容が異なっていた場合に限りです。商品到着後、7日以内に白石薬品株式会社までご連絡ください。

白石薬品株式会社 大阪営業部(取次先)

TEL : 072-940-7085 (平日9:00~17:00)

日本製鋼所健康保険組合 受付係

お薬についてのお問い合わせ TEL : 072-645-4666

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について



詳しい内容につきましては、弊社ホームページ「セルフメディケーション税制に関するQ&A」もしくは、下記相談窓口にてご確認ください。

お問い合わせ窓口：白石薬品株式会社

TEL : 072-622-8500 (平日9:00~17:00)

★=品名の前にある★印がセルフメディケーション税制の対象となる医薬品です

※商品・価格等について詳細は申込書・Webをご覧ください。 ※お客さまの個人情報
は商品の確実なお届けに使用するもので、それ以外の目的には使用いたしません。

室蘭地区勤務者の方はこれまで通りの方法でお申込みください。

BILLY'S BOOTCAMP

5 MIN

皆さまの健康増進のため、健康動画サービスを継続します!

立ったまま

BILLY'S BOOTCAMP

BILLY'S STUDIO

令和ビリーさんのFITNESS動画をはじめ、3~5分で腰痛、肩こり対策のできる動画が満載です。

<https://vimeo.com/user/136838687/folder/20018944>