東洋水産健康保険組合　2023　決算号

健保だより

https://www.maruchan-kenpo.or.jp/

寒暖差疲労に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

秋から冬に向かうこれからの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

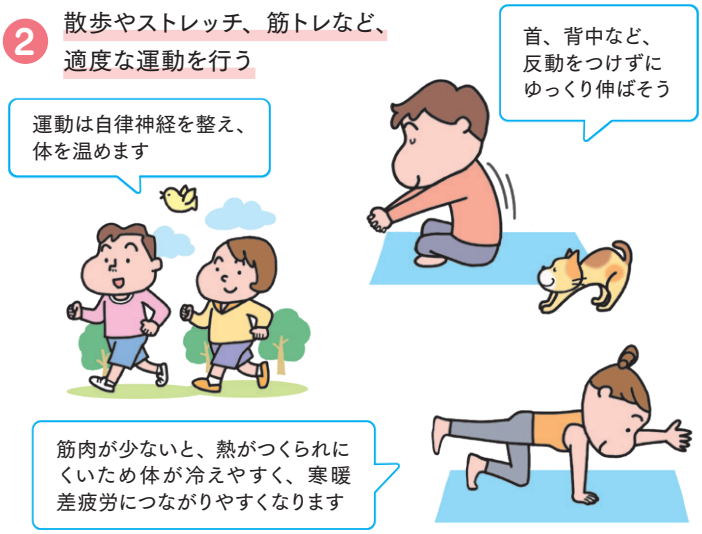
● こんな症状はありませんか？　寒暖差疲労の症状の例

疲労感・だるさ　めまい　肩こり　頭痛　便秘・下痢　不眠　冷え性

● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする

2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う



Contents

P1　**寒暖差疲労に気をつけて**
●これからの時期、注意が必要です。生活習慣を整えて予防に努めましょう
P2　**令和４年度の決算がまとまりました**
●経常収支で約3億600万円の黒字に。ただし、先行き不透明な財政状況です
P3　**もう登録されましたか？　Pep Up**
● 8月からスタート。インフルエンザ予防接種の補助金もPep Upから申請してください
P4　**マイナ保険証ってどう使うの？**
●利用申し込みはお済みですか？　現在の保険証との違いを確認しておきましょう
P5　**かかりつけ医を持ちましょう**
●かかりつけ医を持つメリットや選ぶポイント、見つけ方などをおさらいしましょう
P6　**第三者行為にあったとき**
●保険証を使って治療を受けたときは、必ず健保組合に届け出をお願いします

令和４年度の決算がまとまりました

黒字決算となりましたが先行き不透明な財政状況です

令和４年度決算は経常収支で約３億600万円の黒字になりました。ただし、黒字額は前年度に比べて約３億円減少し、組合財政は先行き不透明な状況です。当健保組合では健全財政を維持するために、引き続き医療費の適正化を推進してまいります。

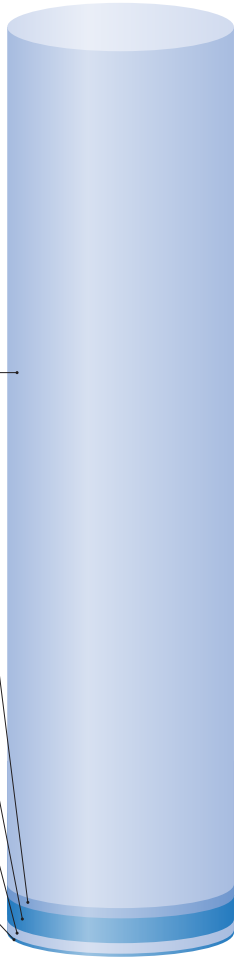
経常収支差引額
３億583万８千円
＝
経常収入
29億2,112万４千円
－
経常支出
26億1,528万６千円

一般勘定

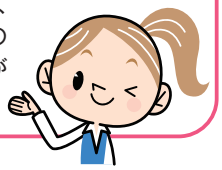
黒字額減少の要因としては「被保険者数の若干の減少」と「納付金の増加」があげられます。前年度に比べて、保険料収入は1.2％減、納付金は前期高齢者納付金が大幅に増加し、全体では30.0％増加しました。

収入
30億8,337万2千円

支出
26億5,060万9千円



納付金の算出には前期高齢者の医療費が関係しています。このため、当健保組合に加入している前期高齢者（65歳から74歳までの方）の医療費を抑えることができれば、納付金支出の抑制につながります！



保険料収入
29億1,487万4千円
組合を運営するための主要財源として、事業主とみなさんに納めていただきました。

調整保険料収入
3,519万5千円
健保組合間の財政調整事業に支出するため、納めていただきました。

繰越金
8,350万9千円
前年度の決算残金からの繰越金です。

財政調整事業交付金
3,774万7千円
高額な医療費等に対する健保組合間の財政調整として、健康保険組合連合会から交付されました。

その他
1,204万7千円

保険給付費
14億164万9千円
みなさんが病気やけがをしたときの医療費や、各種の給付金として支払いました。

納付金
10億6,436万円
高齢者医療への支援にあてられる納付金等の総額です。

保健事業費
7,309万円
各種健診の補助・健康保持増進事業などの費用として支出しました。

財政調整事業拠出金
3,518万5千円
健保組合間の財政調整のために健康保険組合連合会へ拠出しました。

事務費、その他
7,632万5千円

介護勘定

令和４年度の介護勘定決算は、収入総額３億589万円、支出総額２億8,514万円となり、収支差引2,075万円の決算残金をもって終了しました。

介護保険にかかる費用は年々増加していることから、今後も健保組合に課される介護納付金のさらなる増加が懸念されています。

収入
3億588万9千円

介護保険収入
２億8,695万４千円

繰越金
1,893万5千円

支出
2億8,514万2千円

介護納付金
２億8,514万２千円

もう登録されましたか？

Pep Up
ペップアップ

8月から利用がスタートしました!

被保険者のみなさんの健康活動をサポートする「健康増進支援サービス Pep Up」が、８月から利用可能となっています。当健保組合では、今後、さまざまな事業やイベントで Pep Up を活用してまいりますので、まだ登録されていない方は、早めにご登録くださいますようお願いいたします。

Pep Upでできること

- **インフルエンザ予防接種補助申請**
- 医療費通知がいつでも見られる（準備中）
- ジェネリック医薬品の差額通知（準備中）
- 健康年齢＆健診結果を確認できる
- お薬手帳として調剤履歴を確認できる
- 健康イベントでポイントが貯まり、欲しい商品と交換できる
- 日々の記録＆やることリスト
- 健康レシピを検索できる
- 自分に合った健康記事を読める
- 健保からのお知らせを確認できる

今年度より、インフルエンザ予防接種の補助金は、Pep Up からのオンライン申請になります。今年度中は、経過措置として紙による申請も受け付けますが、令和６年度以降はオンライン申請のみとなる予定です。

Pep Up 今年度の主なイベントスケジュール

10月1日～1月31日 インフルエンザ予防接種補助申請

1月5日～2月28日 体重測定チャレンジ

※記録するだけで毎日20ポイント貯まり、最大800ポイントもらえます！

参加にはペップアップへの登録が必要です！

1 《封書で受け取った方》
登録案内通知をご用意ください。

《メールで登録通知を受け取った方》
7/7の配信メールからご登録ください。

2 Pep Up へ登録完了後、イベントページからご参加ください。

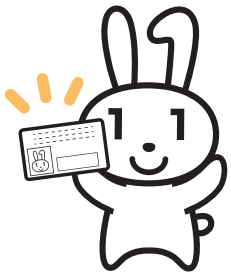
ログインしてからアクセス

https://pepup.life/users/sign_up

ヘルスケアプラットフォーム
Pep Up

マイナ保険証ってどう使うの？

現行の保険証は
令和６年秋に廃止され、
マイナンバーカードと
一体化される予定です



～現在の保険証と比べてみよう～

マイナンバーカードを保険証として使用する「マイナ保険証」。マイナンバーをもとに健康保険の加入資格を判断するオンライン資格確認システムは、令和５年８月６日時点で約８割の医療機関や薬局で運用されています。

マイナ保険証の利用申し込みが済んでいる方も、これから申し込みを行う方も、実際の使い方を知っておくと医療機関等で慌てずに済みます。現在の保険証とどんな違いがあるのかを比べながら、マイナ保険証の使い方を確認しておきましょう。

現 … 現在の保険証
マ … マイナ保険証

医療機関で

◎受付するとき

現 保険証を提示

マ カードリーダーで本人確認
（顔認証または4桁の暗証番号）

◎医療費の支払いが高額になるとき

現 事前に健保組合へ「限度額適用認定証」を申請。または、いったん、自己負担額全額を支払い、後日自己負担限度額を超えた額の支給を受ける

マ 事前の申請なしに、自己負担限度額までの支払いで済む

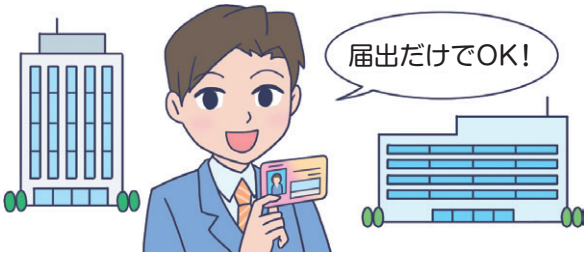
マイナンバーカードを保険証として利用するためには事前の申し込みが必要です。申し込み方法はこちらでご確認ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

転職などで加入する健保組合が変わるとき

現 古い保険証を前の健保組合に返却し、新しい健保組合から新しい保険証を受け取る

マ 新旧の健保組合への届出だけすれば、新旧の保険証の返却・受け取りは不要に



医療費控除の申告をするとき

現 領収書などを自分で管理、確定申告書も自分で作成する

マ マイナポータルで管理される医療費通知情報がe-Tax※に連携、確定申告書の作成時に自動入力が可能に
※インターネット等を利用して電子的に手続きが行えるシステム

健保組合では、事業所よりご提出いただいた情報をもとに登録および確認作業を進めています。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

かかりつけ医を持ちましょう

みなさんは「かかりつけ医」をお持ちでしょうか。「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことをかかりつけ医といいます。

体調が悪いときは、いきなり大病院に行かずに、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医のメリット

●健康に関することを何でも相談できる

体調や健康診断の結果に不安があるときに気軽に相談ができ、的確なアドバイスをもらえます。

●病気の早期発見・治療につながる

体調の変化にも気づいてもらいやすいので、病気の早期発見などにつながります。

●他機関との連携がスムーズ

精密な検査などが必要なときは、専門の医療機関を紹介してくれます。

かかりつけ医を選ぶポイント

- どんなことでも相談でき、話しやすい
- わかりやすく説明してくれる
- 自宅や職場から近く、通いやすい

かかりつけ医の見つけ方・探し方

●医療機関に行ったときに医師と話す

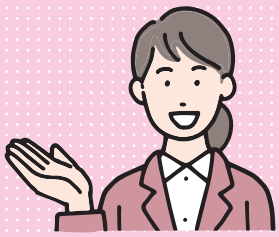
健康診断や検査、予防接種などの機会に、医師と話してみましょう。
家族の受診時につきそって、自分のことを相談するのもきっかけになります。

●医療情報ネットで検索する

診療科目や診療日時などから、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけることができます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/teikyouseido/index.html

紹介状もなくいきなり大病院に行くと特別料金がかかり、医療費の負担が大きくなります。医療費の節減のためにも、ぜひかかりつけ医を持ちましょう。



＼ 第三者行為にあったとき ／

問題 次のうち、**保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合**はどれでしょう？

答えは 全部！

交通事故など、**第三者（他人）の行為が原因で病気やけがをしたとき**は、保険証を使って治療を受けることができますが、**必ず健保組合への届け出が必要です**。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、**負担した医療費は後で加害者に請求します**。

第三者行為にあったときは…

1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、**どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。**加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。**早めに医療機関を受診し、診断書・領収書をもらいましょう。**

3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。

示談にご注意！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、**健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります**。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

こんなときは

健康保険が使えません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。