

- ご家族(扶養家族)の方もお気軽にご利用ください
- 派遣社員の方もご利用いただけます

TSグループ社員のみなさん ご利用ダイヤル

0120-166-558



平日 10:00 ~ 20:00  
 土 10:00 ~ 17:00  
 (日曜・祝日・夏季・年末年始休み)

【サービス提供者：ヒューマニーズ相談センター】

# 健保だより


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



健康づくり・健康管理に

を活用しましょう!

健康管理ポータルサイト「Pep Up」をご利用いただいていますか？  
 ご自身の健診結果や医療費などが確認できるだけでなく、  
 体重や血圧、歩数などを記録して、健康管理に役立てることもできます。  
 日々の健康づくりに Pep Up をご活用ください。



### PepUpでできること

- **NEW** 食事の写真で摂取カロリーがわかる (AI 解析) ※令和6年度上期中にリリース予定!
- インフルエンザ予防接種補助申請
 

→ 今年度より Pep Up からのオンライン申請のみになります
- 医療費通知がいつでも見られる
- ジェネリック医薬品の差額通知
- 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
- 日々の記録&やることリスト
- 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
- 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

## PepUp 今年度の主なイベントスケジュール …

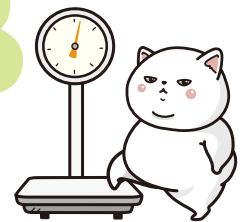
**ウォーキングラリー①** 5月1日～6月30日

**ウォーキングラリー②** 9月1日～10月31日

**NEW 健診結果チャレンジ**

- ポイント付与対象 4月1日～3月31日受診分
- ポイント付与開始 7月1日～

前年度の  
 健診結果と比較して、  
 改善度に応じたポイントが  
 もらえます!



## Contents

- P1 健康管理ポータルサイト「Pep Up」を活用しましょう！  
 ● 体重や血圧、歩数などを記録して、日々の健康づくり・健康管理に役立てましょう
- P2～3 令和6年度予算と事業計画、保健事業のご案内  
 ● 健康、介護とも従来料率を据え置いて、みなさんの健康づくりをサポートします
- P4 今から使おう！マイナ保険証  
 ● 現行の保険証は今年12月に廃止されます。マイナ保険証の利用登録はお済みですか？
- P6 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく  
 ● 被扶養者に異動があったときは、5日以内に健保組合まで届け出てください
- P7 覚えておきたい 薬局の上手なかかり方  
 ● ジェネリック医薬品の活用などを実践することで、薬代を節約することができます
- P8 自動車事故にあったとき (第三者行為の届出)  
 ● 自動車事故にあい健康保険証を使って治療を受けたときは、健保組合までご連絡ください

令和6年度 予算と事業計画が決まりました

# 経費節減に努めながら 健康づくりをサポートします

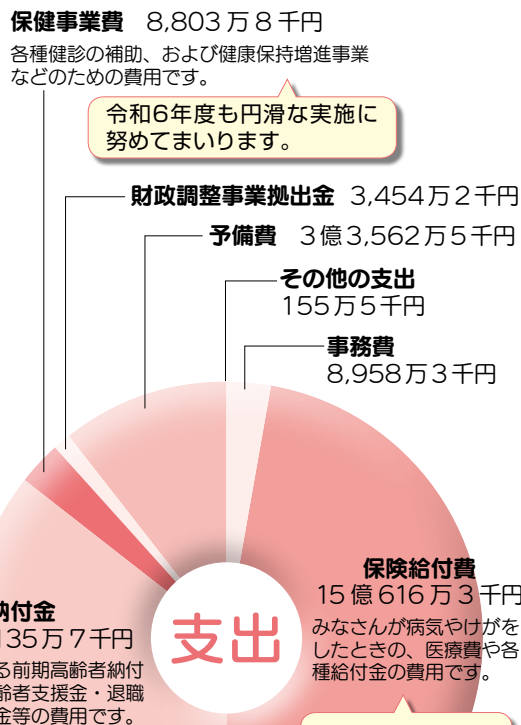
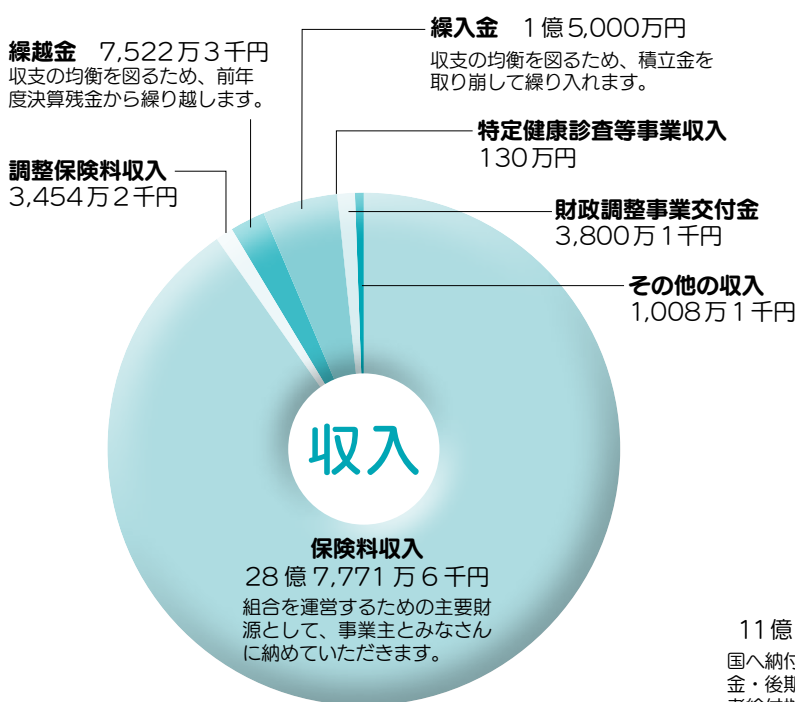
令和6年度予算が、2月16日(金)に開催された第124回組合会において承認されました。健保組合を取り巻く情勢をみると、すべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」を来年に控え、納付金の負担増大による財政悪化が懸念されています。令和6年度予算の執行にあたっては経費節減に努めながら、みなさんの健康づくりをサポートしてまいります。



## 一般勘定

## 健康保険料率は従来料率を据え置き

予算総額 31億8,686万3千円



令和6年度も円滑な実施に努めてまいります。

適正受診やジェネリック医薬品の活用などを通じて、医療費の節約にご協力ください。

前年度予算に比べて7%の減少を見込んでいますが、今後は高齢化に伴う増加が予想されています。

### 健康保険料率の負担割合

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	59.778/1000	0.722/1000	60.50/1000
被保険者	47.922/1000	0.578/1000	48.50/1000
計	107.700/1000	1.300/1000	109.00/1000

経常収支差引額 7,243万4千円

＝ 経常収入 28億8,902万8千円

－ 経常支出 28億1,659万4千円

## 介護勘定

## 介護保険料率も従来料率を据え置き

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和6年度の介護納付金は前年度予算比4.9%減の2億7,428万1千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ17.2/1000(事業主と第2号被保険者の折半負担)になりました。なお、収入不足が生じた場合は、前年度からの繰越金等をあてて対応する予定です。

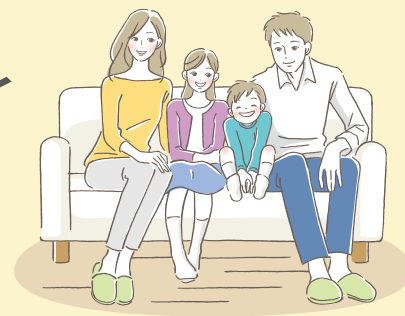
### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	280,962
繰越金	11,565
繰入金	10,000
雑収入	4
合計	302,531

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	274,281
介護保険料還付金	1
予備費	28,249
合計	302,531

# 今年度も健やかな毎日を 過ごしましょう！



\*令和6年度事業での対象年齢の基準日は、令和7年3月31日時点です。  
(令和6年4月1日～7年3月31日の期間中で対象年齢に達する方)

## 疾病予防 (各種健診など)

※個人で受診される健診については、12月末までの受診にご協力をお願いいたします。

### ●人間ドック

**対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者

**補助額** 提携機関で受診する場合

…1日ドック 21,000円・1泊2日ドック 30,000円を  
限度に補助

提携機関外で受診する場合

…1日ドック 17,000円を限度に補助

### ●脳ドック

**対象者** 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳  
の被保険者および被扶養者

**補助額** 35,000円を限度に補助

### ●人間ドック+脳ドック

**対象者** 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳  
の被保険者および被扶養者

**補助額** 40,000円を限度に補助

※提携機関外での受診のみ

### ●生活習慣病健診

**対象者** 30歳および35歳以上の任意継続  
被保険者、40歳以上の被扶養者

**補助額** 提携機関で受診する場合

…全額を補助

提携機関外で受診する場合

…3,000円を自己負担



### ●一般健診

**対象者** 40歳未満の配偶者

**補助額** 一般健診として 4,500円を限度に補助

### ●婦人科健診

**対象者** 25歳以上の被保険者および被扶養者

**回数** 年1回

**補助額** 子宮頸がん検診…4,000円を限度に補助

乳がん検診……超音波またはマンモグラフィいづ  
れか一つ、4,000円を限度に補助

### ●自宅でできる子宮頸がんリスク検査 **無料**

**対象者** 25歳以上の女性

※医療機関、健診機関での健診との併用はできません。

併用の場合、キット代を請求させていただきます。

### ●女性限定の巡回健診 **基本健診無料**

**対象者** 40歳以上の女性被扶養者

### ●前立腺がん検査 (PSA)

**対象者** 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の  
男性

**回数** 年1回

**補助額** 全額を補助

### ●甲状腺機能検査 (血液検査)

**対象者** 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者  
(35・40・45・50・55・60・65・70歳)

**回数** 上記年齢到達年度時に1回

**補助額** 4,000円を限度に補助

### ●肝炎検査 (HBs 抗原) (HCV 抗体)

**対象者** 40歳時の被保険者および被扶養者

**回数** 40歳到達年度時に1回

**補助額** 全額を補助

### ●インフルエンザ予防接種

**対象者** 被保険者および被扶養者

**回数** 年1回

**補助額** 2,000円を限度に補助

※接種期間：10月～12月

\* Pep Up を経由しての申請となります。

### ●禁煙外来受診

**対象者** 被保険者

\* 任意継続被保険者の方は対象外です。

**補助額** 10,000円 (上限)

## 健康保持・増進 (スポーツアスレチック)

被保険者・被扶養者 (配偶者)  
ともに、健康増進を目的とした  
施設利用料 (体育館・スポーツ  
ジム等) に対し補助を行います  
(月会費等含む)。



### 提携施設

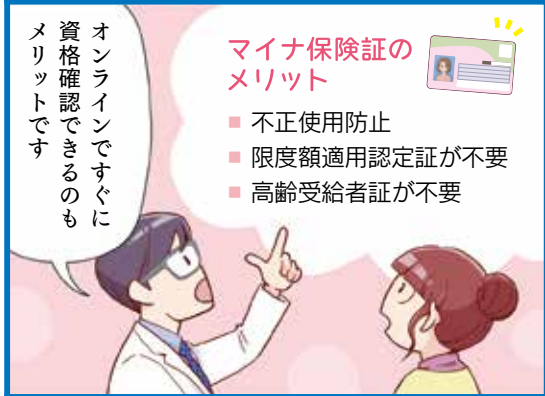
コナミスポーツ・ルネサンス・JOYFIT

\* 提携施設の詳細については、当健保組合ホームページで  
ご確認ください。

# 今から使おう！マイナ保険証

現行の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。  
今のうちから、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

※**マイナ保険証**…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。



## マイナ保険証で受診しましょう

画面の指示にしたがってご利用ください。

**1** 顔認証つきカードリーダーに  
マイナンバーカードを置く  
(カバーは外してください)

※カードリーダーには複数の種類があります。



**2** 画面に顔を写して  
本人確認します  
(4ケタの暗証番号入力でも  
本人確認できます)

顔を枠内に入れてください



**3** 診療・お薬情報、  
健診情報の  
提供について  
同意します

同意すると医師等  
がお薬情報と健診  
情報を見ることが  
できます

過去の情報を  
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報を当機関に提供することに同意しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管理のために使われます。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)  
過去の情報を  
利用いたします

過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管理のために使われます。

同意しない・40歳未満

同意する

**4** 受付完了!

マイナ保険証の  
使い方の動画はこちら  
**厚生労働省**



カードを取り出して  
待合室にて  
お待ちください。

高額療養費を利用する方のみ  
限度額情報の提供について選択します

限度額情報を  
提供しますか。

「提供する」を選択すると  
高額な窓口負担が手続きなしで軽減されます

提供する

提供しない

# まずはマイナンバーカードを取得しましょう

カードを持っていない方は、以下の4つの方法から選んで申請してください。

## 申請



**スマホから**  
申請用WEBサイトから申請します。



**パソコンから**  
申請用WEBサイトから申請します。



**証明写真機から**  
対応している証明写真機から申請します。



**郵送**  
申請書に記入して顔写真を貼り、郵送します。

## 受け取り

- ①市区町村からハガキで「交付通知書」が届きます。
- ②期限までに必要なものを持って受け取りに行きます。

詳しくは  
マイナンバーカード  
総合サイトへ



# マイナンバーカードを 保険証として利用できるようにしましょう

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」が必要です**（登録は1回のみ）。

## 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



セブン銀行ATM



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  
の動画はこちら  
**厚生労働省**



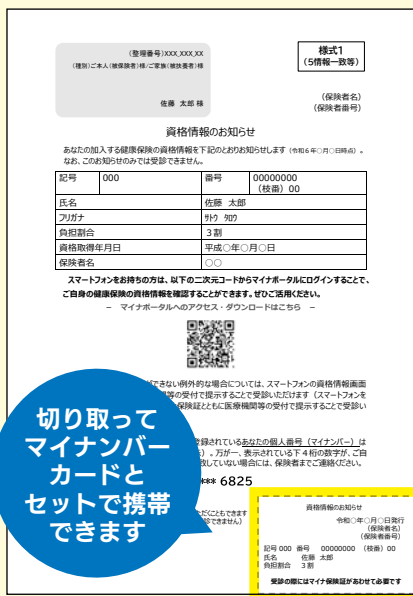
# 「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

## 「資格情報のお知らせ」は こんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき**  
「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき**  
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。





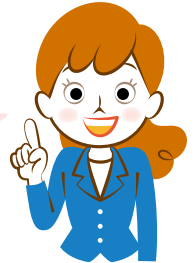
# 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください



## ▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が **20時間以上**
- ② 賃金月額が **88,000円(年収106万円)以上**見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - 1 従業員が101人以上(令和6年10月からは51人以上)
  - 2 従業員が100人以下(令和6年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

## ▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が **130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上**見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

## ▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額 **3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上**の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

## ▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が **75歳\***になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

## ▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

## ▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

## ◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

### 「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み\*を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- \*社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

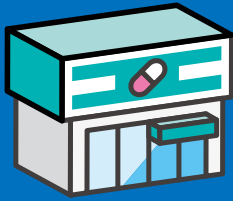
### 「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)



覚えておきたい



# 薬局の 上手なかかり方



薬局にかかるときに実践すれば、薬の管理や薬代の節約に役立ちます。

1

## 薬の記録を残そう お薬手帳を持参する

薬局でもらえるお薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。受診時や調剤時に提示すれば、薬の飲み合わせの確認や重複投与の予防に役立ちます。



**Pep Up**にご登録いただき、お手持ちのスマートフォンにPep Upアプリをダウンロードしていただくとお薬手帳としてご利用いただけます。

2

## 専門家による薬剤管理を受けよう かかりつけ薬局をもつ

病院と同じく薬局も「かかりつけ」を決めておくと、薬の管理に役立ちます。薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が蓄積されるだけでなく、市販薬との飲み合わせの確認や薬のもらいすぎを予防できます。



かかりつけ薬局を選ぶときは、薬に限らず健康について幅広い相談ができる**健康サポート薬局**がオススメです。

3

## 薬代を節約しよう ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。最大の特長は、安価で家計に優しいこと。処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。



脂質異常症の薬を

1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品

11,684円

ジェネリック

3,011円

差額

8,673円

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）



### 先発医薬品により近いAG(オーソライズド・ジェネリック)

先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法等が先発医薬品と同じ薬です。金額も通常のジェネリックと同様に安価。薬局で「AGはありますか?」と相談してみましょう。

### ●先発医薬品との比較

	有効成分	効果効能	原薬	添加物	製法	製造工場
ジェネリック医薬品	同一	同一	異なる	異なる	異なる	異なる
AG (オーソライズド・ジェネリック)	同一	同一	同一	同一	同一	同一 ※異なる場合もある



**自動車事故**にあい健康保険証を使って治療を受けました



すみやかに**健保組合**に届け出てください

他人（第三者）の行為によってけがをした場合は、本来**加害者が医療費を払うべき**ものです。健康保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、**すみやかに健保組合に連絡**し、必要書類の提出をお願いします。

業務中や通勤時のけがは、**労災保険（労働者災害補償保険）**が適用され、**健康保険は使えません**。ご注意ください。

自動車事故にあった場合

おちついて…

1 けがを確認

必要な場合は救急車を。



2 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなど。



3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも連絡を。



4 医療機関を受診

外傷がなくても、早めに受診を。



5 健保組合に連絡

健康保険を使う場合は健保組合に連絡を。



※示談は慎重に…示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

「負傷原因届」の提出にご協力ください

健保組合では、本来組合が負担するべきではない労働災害や第三者行為などに起因する医療費の支払いがないかを確認するため、外傷性のけがで医療機関を受診された方に対して、負傷原因の調査を実施しています。

該当される方には事業主を通じて「負傷原因届」を送付しますので、けがをされた詳細をご記入のうえ、当健保組合へご返送くださいますようお願いいたします。

\*当健保組合では、第三者行為(交通事故等)にかかる点検業務を「ガリバー・インターナショナル(株)」に委託しています。

