



2024年2月29日に開催されました組合会で、当健保組合の2024年度の予算案が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

2024年度予算は、今後の保険給付費と高齢者納付金の増加が予想され、収支も赤字が続くと予想されます。保険料率を9.2%から11.5%に変更しましたが、それでも2024年度は5千万円の赤字見込みとなります。

このような非常に厳しい財政状況のため、当健保組合としては疾病予防活動と啓発活動に重点を置いた活動で、保険給付費の適正化を目指します。

そのためには皆様とご家族のご協力が欠かせません。

1人ひとりが、日常の適度な運動、食生活の見直し、禁煙等、健康な生活習慣を心がけるようお願いいたします。

また、お子さんの医療費は窓口負担が無料でも、皆さんの保険料から健保組合がお支払いしていることをご理解いただき、安易な時間外受診・重複受診を避ける、ジェネリック医薬品を活用する等、引き続き適正な受診等にご協力いただけますようお願いいたします。

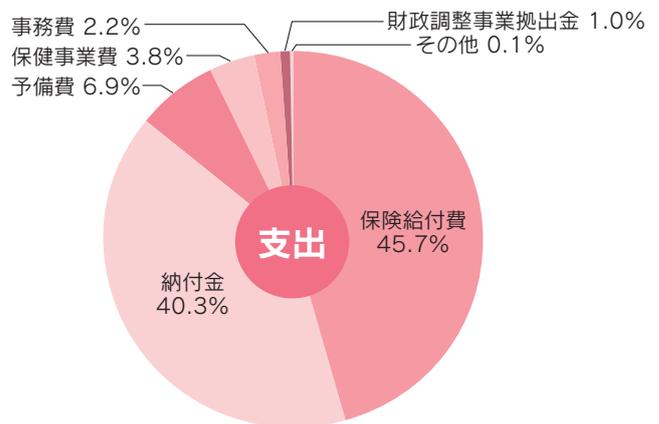
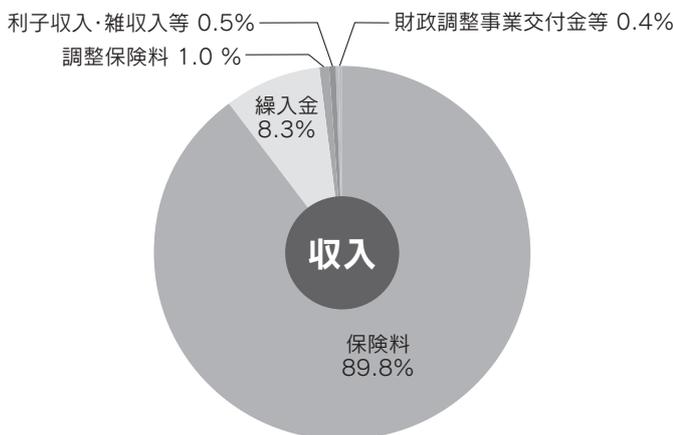
健康保険分

収入	保険料	32億3,324万円
	調整保険料	3,706万円
	財政調整事業交付金等	1,192万円
	利子収入・雑収入等	1,693万円
	小計	32億9,915万円
	繰入金(※)	3億円
	総合計	35億9,915万円

※繰入金…赤字補填の為、積立金から補填

支出	事務費	7,736万円
	保険給付費	16億4,461万円
	法定給付費	16億315万円
	付加給付費	4,146万円
	納付金	14億5,053万円
	前期高齢者	7億8,552万円
	後期高齢者	6億6,500万円
	その他	1万円
	保健事業費	1億3,549万円
	財政調整事業拠出金	3,706万円
	その他	452万円
	小計	33億4,957万円
予備費	2億4,958万円	
総合計	35億9,915万円	

割合で見ると…



介護保険分

収入	保険料	3億2,098万円
	繰入金	3,000万円
	合計	3億5,098万円
決算残金		6,350万円

支出	介護納付金	2億8,788万円
	予備費	6,284万円
	その他	26万円
	合計	3億5,098万円

予算の基礎数値

予算は、次の推計値により算出されています。

- 被保険者数 …… 4,831人(男性4,267人、女性564人)
- 平均標準報酬月額 379,319円
(男性392,278円、女性275,753円)
- 平均年齢 …… 39.3歳(男性39.9歳、女性34.61歳)
- 被扶養者数 …… 4,867人
- 健康保険料率 …… 11.5%
(事業主6.9%、被保険者4.6%)
- 介護保険被保険者数 …… 2,442人(男性2,223人、女性219人)
- 介護保険料率 …… 1.9%(事業主0.95%、被保険者0.95%)

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(手続き方法は下記)

//////////////// **今から使おう! マイナ保険証 なにが変わったの?** //////////////////



安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

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



受診時に簡単に済みます



カードをかざし、4ケタの数字を入れる



参考 保険証の利用登録の状況
(2024年1月15日時点)
当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **65%**

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利用いただけます。

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 厚労省 どうやって申し込む? 今すぐできる! 簡単申込み編



24時間、365日つかえる! **フタバ産業健康相談室**

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師等が24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等の相談に応じます。

- ★急な体調不良で、近くの病院を教えてください
- ★他に治療方法があるのか相談したい
- ★どの診療科を受診するのかわからない
- ★人間ドックの結果について相談したい



メンタルヘルス カウンセリングサービス

臨床心理士などの専門家が、職場・家庭のストレスなどに関して、電話・Web・面談(対面、オンライン)でカウンセリングを行います。

- ★心療内科に行く前に、軽く専門家に相談したい
- ★職場や家庭のストレスなどに関して、誰かに話を聞いて欲しい
- ★気持ちの不安さを解消する方法を教えてください

【参考】**にんな相談があります!**
フタバの相談件数

年度	件数
2021	136
2022	82
2023(見)	95

2023年度
相談内容上位3位

ストレス・メンタルヘルス	35%
身体の症状	25%
治療の相談	20%



フリーダイヤル **0120-25-3928** 【委託先】
サンキュ ティーベック



守秘義務に則り、プライバシー保護を厳守していますので、安心してお電話ください。

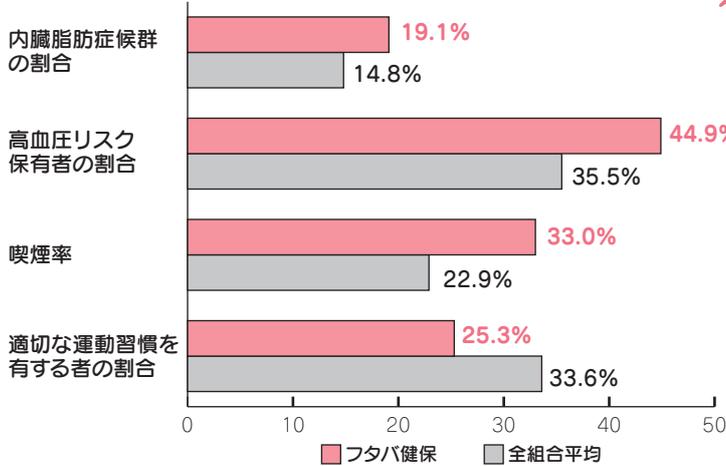
皆さんの生活習慣、見直したことがありますか？

■当健保組合の現状



これを見てあなたはどう思いますか？

2022年度 フタバ健保加入者(40歳以上)の健診データより



当健保組合は、全国の健康保険組合平均と比べて内臓脂肪症候群の方の割合が高いことが分かっています。また、高血圧リスク保有者の割合、喫煙率も高く、適切な運動習慣を有する者の割合が低くなっています。内臓脂肪に加え、高血圧や喫煙などのリスクが重なると、心・脳血管疾患リスクが高まります。内臓脂肪は食事内容を見直す、適度な運動習慣を作るなど、生活習慣を見直すことで落ちやすいといわれています。

ご自身のため、大切なご家族のためにも生活習慣を見直してみませんか？

内臓脂肪撃退の食生活

- ★腹8分目 ★間食・甘いものを控える
- ★炭水化物を重ねて摂らないようにする
- ★夜の食事は早めに済ませる
- ★アルコールは適量で楽しむ

高血圧を予防・改善する生活習慣

- ★まずは減塩してみましょう
 - ・汁物は1日1杯まで ・ラーメンのスープを残す
 - ・加工食品やつけもの等塩分の多いものは控える
- ★その他(禁煙・適正体重・適度な運動etc.)

気軽に実施・細切れでもOK

内臓脂肪を落とす、簡単有酸素運動

仲間を作ると継続率UP!

①ラジオ体操

始業前のラジオ体操を有効活用しましょう



②エア縄跳び

縄跳びと同じように腕を回しながらジャンプを繰り返す
3分×3セット目標



③スロースクワット

脚を肩幅より少し広めに開き、胸の前で手を組みます
5秒カウントしながら、太ももが床に平行になる程度まで、ゆっくりと体を下ろしていきます
5秒カウントしながら、40度くらいまで戻します
10回×3セット目標



④踏み台で上り下り

踏み台の前に立ち、右足→左足の順番で上がる。右足→左足の順番で降りる
10分×2セット目標



お知らせ

東三河方面在住の方必見

光生会病院でも人間ドック・脳ドックを受診できるようになりました。(2024年度～)

医療法人 光生会
光生会病院

人間ドック
脳ドック

愛知県豊橋市吾妻町137
光生会病院 病棟1階
ご予約はこちら▼
☎ 0532-61-3000
〈交通機関〉
JR豊橋駅より市電・東田
または競輪場前下車徒歩5分

光生会病院
HP▼



お子さんは就職等で健康保険証をもらっていませんか？

4月はお子さんが就職されて、その会社から健康保険証が配られている方もいると思います。その場合、皆さんの扶養家族から外す届け出が必要となります。

※手続きは被扶養者異動届に必要な事項を記入して、お子さんの健康保険証を添えて工場総務まで提出してください。

(※内容によっては、健康保険組合からお問い合わせする場合があります)

温泉・サウナ利用補助券の休止のお知らせ

2024年度より健康保険組合の保健事業活動を見直し、「疾病予防事業」と「啓発活動」に重点を置いて活動していきます。そのため、今までの福利厚生の活動であった「温泉・サウナ施設の利用補助」は休止とし、**4月から利用補助券の配布は行いません。**

引き続き、健康保険組合の保健事業活動にご理解とご協力をお願いいたします。

コラボヘルス推進のお知らせ

従業員の健康保持・増進を目指すべく、事業所と健保組合との連携(コラボヘルス)をより一層推進し、効率的かつ効果的な事業の実施に向けて、健康診断結果や要医療者の病院の受診の有無(病歴などの情報は含まれません)等の情報を事業所と健保組合で共有・活用しております。詳細は健康保険組合のホームページをご覧ください。