

健保だより

2024
SPRING

第 424 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



宮崎県 西都原古墳群の桜並木 / 提供:アマナ

- 令和6年度 予算のお知らせ…………… 2-3
- 医療機関等の受診はマイナ保険証で! …… 4-5
- 令和6年度 保健事業のご案内…………… 6-9
- 健診を受けて体のチェックを! …… 10
- 扶養家族に変更はありませんか? …… 11
- にっぽんウォーキング旅「富山^{となみ}県砺波市」… 12-13
- 健康と医療のリテラシーを高めよう …… 14-15
- マイナ保険証について動画で確認! …… 16

ホームページも
ご活用ください!



<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

令和6年度 予算のお知らせ

保険給付費と高齢者医療への拠出金が財政を圧迫

効率的な保健事業と

医療費適正化に取り組みます



丸紅連合健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月19日開催の第116回組合において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算の ポイント

当健保組合の令和6年度の予算総額は、72億4,248万8千円となり、経常収支では3億6,300万7千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、高止まりする保険給付費と、高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に、高齢者医療への拠出金は、健保組合に支出が義務付けられている「義務的経費」の約5割を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額等の状況を総合的に勘案し、保険料収入は前年度予算比で増加を見込んでいます。

支出面では、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが著しいことや、今年10月からの適用拡大の影響を折り込んだ結果、保険給付費は増加しました。高齢者医療への拠出金は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う高齢者の受診控えによる一時的な減少から一転し、前年度から大きく増加しています。

健保組合全体の直近の令和4年度決算を見込みを見ると、1365億円の赤字で、前年度に比べ収支は改善したものの、全体の4割の健保組合が依然として赤字という状況です。すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療への拠出金は、さらなる増加が見込まれています。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を公平に支える仕組みは不可欠となっています。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルスやICTの活用、医療費適正化や経費節減にも取り組んでまいります。

また、今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。発行済みの保険証については保険証廃止後も最大1年間有効となります。また、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。当健保組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関する広報、マイナンバーの収集や確認業務などの費用を予算計上し、対応してまいります。

さらに、令和6年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。最終的に診療報酬本体は0.88%引き上げ（薬価等1.0%引き下げ）、介護報酬は1.59%引き上げという改定率になりました。引き上げは患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことですが、財源は医療・介護従事者の人材確保のための処遇改善等に充てられることから、一定の理解はできます。現役世代の負担上昇の抑制は、持続可能な社会保障制度のためにも重要な課題です。改めて踏み込んだ給付と負担のバランスの検討が求められます。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的に活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、29億1,980万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は47%と、依然として健保財政を圧迫しています。

●効率的な保健事業で給付費の削減を目指す

第3期データヘルス計画に沿った効率的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の削減を目指します。

令和6年度 収入支出予算概要

健康保険分

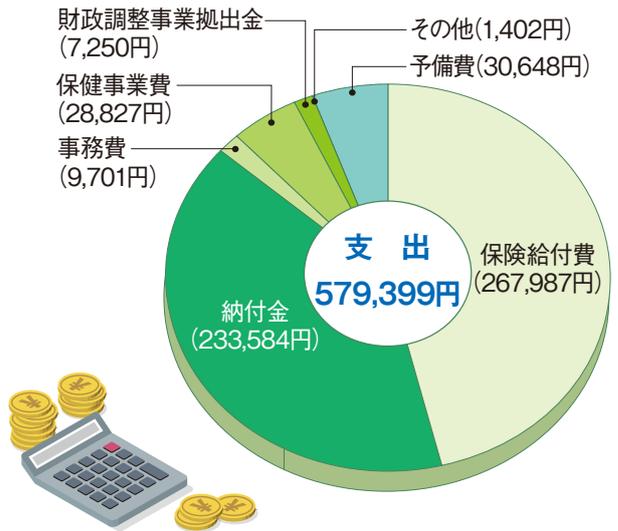
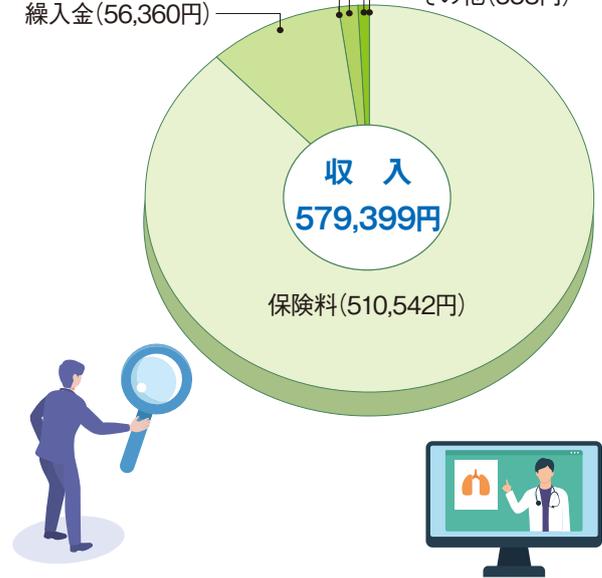
収入 (千円)	保険料	6,381,769
	調整保険料	90,622
	繰入金	704,500
	財政調整事業交付金	50,000
	雑収入	8,615
	その他	6,982
	合計	7,242,488
経常収入合計		6,401,702
支出 (千円)	事務費	121,263
	保険給付費	3,349,843
	納付金	2,919,801
	保健事業費	360,332
	財政調整事業拠出金	90,622
	予備費	383,106
	その他	17,521
合計	7,242,488	
経常支出合計		6,764,709
経常収支差引額		▲ 363,007 千円

介護保険分

収入 (千円)	保険料	772,016
	繰入金	30,000
	雑収入	4
合計	802,020	
支出 (千円)	介護納付金	740,900
	還付金	1,500
	積立金	29,620
	予備費	30,000
合計	802,020	

被保険者1人当たりで見ると

調整保険料(7,250円) 財政調整事業交付金(4,000円)
 雑収入(689円) その他(558円)
 繰入金(56,360円)



予算編成の基礎となった数字

- ◎ 被保険者数 12,500人 (男性7,125人、女性5,375人)
- ◎ 平均年齢 40.62歳 (男性42.36歳、女性38.30歳)
- ◎ 平均標準報酬月額 372,000円 (男性428,000円、女性297,900円)
- ◎ 健康保険料率 1,000分の93
- ◎ 介護保険料率 1,000分の18

事業所削除のお知らせ

事業所名	削除年月日
日本ロジスティクスプラットフォーム株式会社	令和5年10月1日

医療機関等の受診はマイナ保険証で！



健康保険証の新規交付は令和6年12月2日に廃止されます

※マイナ保険証：マイナンバーカードに保険証利用登録を行ったもの

マイナ保険証を使うメリット

1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も
低くなるんだ



2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。
また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に高額な負担を
しなくて済むわ



- ・ 本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。
- ・ 本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間（来年12月1日まで）**使用可能です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



よくあるご質問

マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



どうやって受付するの？

マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和6年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和6年度に実施する保健事業の概要について説明します

トピックス

生活習慣病予防健診、婦人科検診、インフルエンザ予防接種補助金について、下表のとおり支給上限額の引上げを行いました。令和6年4月1日以降の受診(接種)分から適用となりますので、ぜひご利用ください。

補助金種類	変更前(令和6年3月31日まで)	変更後(令和6年4月1日から)
生活習慣病 予防健診補助金	上限 30,000円	上限 36,000円
婦人科検診 (乳がん・子宮がん)	各上限 4,000円	各上限 5,000円
インフルエンザ 予防接種補助金	上限 3,000円	上限 4,000円



▶ 生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上
被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、36,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2)補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ ①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し
②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、婦人生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。

指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿酸 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影(胃カメラも可)

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可

▶ 婦人生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。
したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容

問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	乳腺症等の発見
乳房診(自己検診)	医師等の指導による
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

▶ 婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき5,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

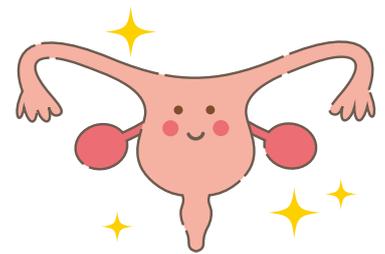
(1) 実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。(事前手続きは必要ありません。)

(2) 補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



▶ 特定保健指導

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1) 動機付け支援

将来的なメタボの兆しがみられる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2) 積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

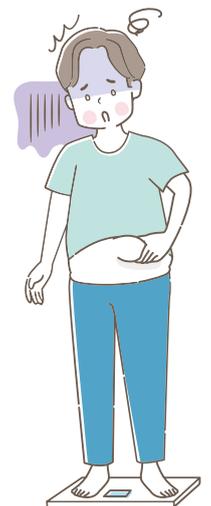
3 実施方法

(1) 被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2) 被扶養者

「婦人生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



▶ インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。
利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(4,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で4,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月~1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。

(請求方法)

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶費用負担が確認できる領収書(原本)



▶ 機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。

▶ 医療費等のお知らせ(WEB)

1 医療費通知

受診歴のある方に対し、医療費をWEBでお知らせします。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額をWEBでお知らせします。



▶ 育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。



▶ 保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。

▶ 宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。

また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

(請求方法)

「(準)契約保養所利用補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し

②領収書の写し



▶ スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録証の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

利用料金 ▶ 1,000円(税込) / 回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

利用料金 ▶ 10,450円(税込) / 月

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの ▶ 健康保険証、会員証発行手数料1,650円(税込)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの ▶ 健康保険証、会員証発行手数料1,650円(税込)、月会費2ヵ月分、

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳

4 利用施設等

利用施設等の詳細については、ルネサンスホームページ(<https://hpmgt.s-re.jp/840010642037>)を参照ください。



テレワークばかりで運動不足!

一日中、座っていることが多い。

健康は未来への投資です。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えている!

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 4/2(火) ▶ 6/30(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々10,450円(税込) Monthlyコーポレート会員

・事務手数料
・月会費 1ヵ月分
・タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) 最大2ヵ月分 0円

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,000円(税込) 1Dayコーポレート会員

レンタル用品 入会当日 0円
通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!

“カラダ測定”も無料でできます!



RENAISSANCE

店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご契約の方に限り。 (1Dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いはない店舗やキャッシュレス運営をしている店舗がございます。 ※2名以上の同時入会の場合はそれぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

新年度スタート!

今年度もきっちり**健診**を受けて 体のチェックを!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。

年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

● 健診結果のチェックのポイント

✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など
毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は
必ず 医療機関受診を

再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

第4期

特定健診・特定保健指導がスタート!

特定健診は、40歳~74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。**特定保健指導**は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、**令和6年度からは第4期がスタート**となります。



第4期の主な変更点

特定健診

- ① 中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ② 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

特定保健指導

- ① 成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ② 遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③ 特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。

扶養している「ご家族」に 変更はありますか？

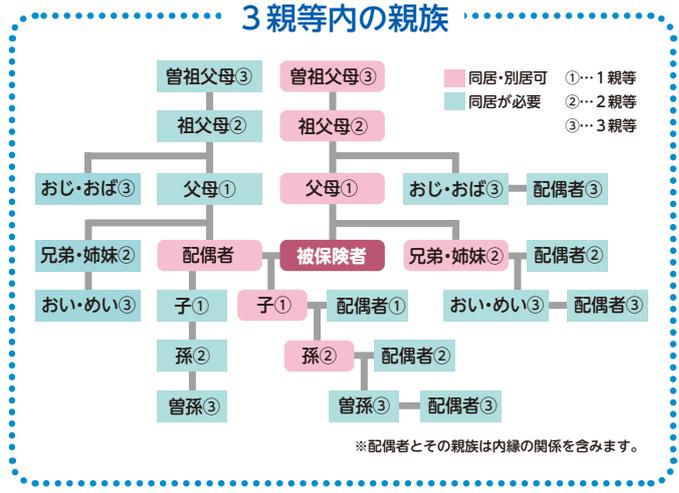


健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も「被扶養者」として保険給付が受けられます。
被扶養者になるには健保組合から認定を受ける必要があります。

■被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健保組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- ①主として被保険者の収入で生活している
 - ②被保険者の3親等内の親族である
 - ③原則として国内に居住している
 - ④年収*が下記(1)(2)の両方を満たす
 - (1)年収130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）未満
 - (2)被保険者と同居の場合…年収が被保険者の半分未満
被保険者と別居の場合…年収が被保険者からの仕送り額未満
- * 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



5日以内

■被扶養者に変更があるときは 手続きが必要です

結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引っ越しなどにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健保組合に提出してください。

※添付する提出資料は、事例によって異なるので、当健保組合に照会してください。

就職などで他の健保組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要**です。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。



その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

手続きをお忘れなく！

「年収の壁」への対応について

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、**事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます**（連続2回まで）。

▶詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html 年収の壁 検索

にっぽん旅

ウォーキング

富山県砺波市



可憐な花の絨毯に春を告げる

春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。



砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時期は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センター エレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆつたり花を楽しむことができる。

フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によ

てチューリップが一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。

次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリーな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。

最後は「道の駅砺波」へ。新鮮な地場産野菜や名産品の大門「素麺」などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。



2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しめる「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエクス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

DATA 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始、展示入替日等 / 電話：0763-33-7716



1 富山県花総合センター エレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

DATA 時間：9:00～16:30 / 休：火曜 / 電話：0763-32-1187



4 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

DATA 時間：チューリップフェア期間を除き散策自由※開館時間は施設により異なる / 休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため臨時休園あり / 電話：0763-33-7716 (チューリップ四季彩館)

公園の一角にある迫力満点の「五連揚水水車」。水位の高低差が少ない砺波で発明された「らせん水車」などがある。



3 砺波市美術館

チューリップ公園東側に隣接する美術館。常設展示では美術館が所有する下保昭、清原啓一などの郷土作家作品、世界の写真作品、日本の工芸作品などを入れ替わりで展示している。また、子供から大人まで創作活動できる「市民アトリエ」を備えているので、気軽に美術、創作に触れることができる。

DATA 時間：10:00～18:00 (入場は閉館30分前まで) / 休：年末年始、施設点検日等 / 電話：0763-32-1001



5 道の駅 砺波

砺波平野の散居村に見られる伝統家屋「アズマダチ」をイメージした平屋造りの直売所。特産の「雪たまねぎ」をはじめとする農産物や、切り花、庄川ゆずを使った特産品などを取り扱っている。砺波の地酒や、北陸唯一の蒸留所「三郎丸蒸留所」のウイスキー、ハイボール缶、ちょっと変わった砺波のますずしも人気。

DATA 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始 / 電話：0763-58-5831



約180年の歴史がある砺波の名産品大門素麺は、強いコシと滑らかな喉ごしが特長。





医師・医学博士・医療ジャーナリスト **松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

もう惑わされない!

健康と医療のリテラシーを高めよう



「何科の病院に行けばいいのか分からない」ときどうする??

健康や医療に関する情報があふれている今こそ、ヘルスリテラシーを身に付けることが大切です。健康維持や治療などの意志決定に納得、自信を持つことが生活の質を上げるからです。まず、病院の診療科や病院の規模による特徴を正しく理解することから始めましょう。

ヘルスリテラシーに不安がある日本人は多い

健康や病気に関する正しい知識を取捨選択したり、メディアの情報が信頼できるものかどうか判断し、適切に行動したりする能力であるヘルスリテラシーに難しさや不安を感じている日本人は、欧米に比べて多いという報告があります。

その理由の一つには、ヨーロッパの多くの国で採用されている「かかりつけ医制度」が、日本ではまだ浸透していないことが挙げられるかもしれません。イギリスなどのヨーロッパでは、国民は近隣のかかりつけ医に登録しなくてはいけない仕組みになっています。患者はまずそこで受診し、必要に応じて専門医や大病院を紹介してもらうのが一般的です。日本でも最近ばかりつけ医を決めてい

日本の病院の主な特徴

☑ 大学病院

- 大学病院でしか診療できない珍しい病気もある
- 若手医師が多く、人の入れ替わりが激しい
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

☑ 専門病院

（国立や都道府県のがんセンター・循環器センターなど）

- 専門分野に特化している
- 疾患によっては、長期的な診療にも適している
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

☑ 市民病院など、地域の中核病院

- 大学病院や専門病院と開業医の、中間的な立ち位置
- 診療科によっては高度で専門的な診療も可能
- 大学病院よりは中堅医師が多い

☑ クリニック

- 慢性疾患を長期に診るのに適している
- 通常、担当医の入れ替わりはない
- 介護など地域のサービスと密着

る人が増えてきたものの、全体としてはまだ患者と医師が普段から十分なコミュニケーションを取り、気軽に相談したり指導したりする信頼関係を築きにくいのが現状です。その結果、患者が医師に不信感を抱いたり、口コミやメディアのインパクトのある情報に混乱させられたりするケースも少なくありません。「人生100年時代」ともいわれるこれ

からの時代、健康のパートナーともなる「かかりつけ医」をつくることはますます大切になってくるでしょう。

診療科を自由に標榜できる日本医師の専門を知るには?

病院を受診するのに「何科に行けばいいのか分からない」という場合も、かかりつ





け医がいれば迷わなくて済みます。ですが、そうでない場合や新しい場所で生活を始める場合、賢く受診するためにもヘルスリテラシーは必要です。

そこでもまず知っておきたいのが「診療科」についてです。日本は「自由標榜制」として、開業医は自分の専門ではなくても、診療科目を自由に看板に書くことができます。例えばもともととは外科医師でも、開業する際に内科を標榜することもできるのです。

とはいえ、看板に「内科、外科、泌尿器科…」など複数の診療科が書かれている場合、基本的には最初に書かれている診療科が専門であることが多いです。また、病院

のホームページに医師のプロフィールがあれば、そこから専門分野を確認することもできます。街のクリニックで受診する際は、医師の専門分野と合致した病気で受診する方が、より質の高い診療を受けられる可能性が高くなるでしょう。

注意！「混同しやすい診療科」

受診の際、診療科を間違いやすいことあるので注意が必要です。

例えば「整形外科」と「形成外科」。よく混同されますが、「整形外科」は主に骨や関節のけがや病気について診療し、「形成外科」は美容目的も含め、体の表面の機能や外見を手術などで改善する科です。

また、「神経内科」「心療内科」「精神科」の区別も分かりにくいかもしれません。「精神科」と「心療内科」は、ともに、心に関する問題を扱うという点で共通していますが、精神科は、心の問題自体を扱うのに対して、心療内科は、心が原因で起こる身体の不調を主に扱います。「神経内科」は、精神ではなく機能的な病気を診る科ですが、認知症など、神経内科・精神科双方で専門的な診療が受けられる疾患もあります。

「大きな病院の方が優れている」という思い込み

日本には大きな病院から身近で規模の小

さいクリニックまで、さまざまな病院があります。大病院のような大きな各専門分野の診療が受けられる病院、「がんセンター」のように専門分野に特化した病院、地域の中核病院としての役割を担っている「市民病院」もあります。

「いっせ病院に行くなら大きい病院の方が良い治療が受けられる」と考える人もいますが、そうとも限らないというのが、長年さまざまな規模の病院で働いてきた私の実感です。

大病院や国立や都道府県のがんセンターのような大病院は一般的に若手医師が多く、主治医も若手の医師であったり、医学部学生の見学が入ることもあります。難病や手術の難しいがんは大病院が適しているかもしれませんが、手術難度の低いがんならば、もう少し規模の小さい病院でも診療が可能ですし、診療の質も大病院と大きな差がないこともあります。高血圧や糖尿病、高脂血症などの慢性病も、特殊な例を除いて大病院にかかる必要はありません。むしろ長期的に地域で関わりを持ってくれる小規模・中規模病院やクリニックの医師に診てもらう方が、精神的満足も大きいことは多々あるのです。

今でも年配者などには特に「大病院信仰」が見られることがあります。病院は規模によっても特徴があり、自分に合った治療を受けられる病院こそがよい病院であると冷静に考え判断することが大切です。それがヘルスリテラシー向上の第一歩なのです。



医療機関等の受診は

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登録を行ったもの

健康保険証の新規交付は令和6年12月2日に**廃止**されます

急な受診時にも
慌てないように!

マイナ保険証について
動画で確認!

「資格情報のお知らせ」
について理解が深めら
れた! (40代男性)

現在の健康保険証が
いつまで使えるのか不
安だったが、この動画
を見てわかった!
(50代女性)



災害時の医療機関の
受診もこれで安心!
(40代女性)

マイナ保険証が便利な
ことがわかった!
(20代女性)

読み取っていただくと、YouTubeに移動します。

健康保険証廃止後の
医療機関の受診方法
が分かりやすく説明さ
れていた! (60代男性)

マイナ保険証での受診が始まっています

