

令和5年度の決算がまとまりました

納付金減少で収支状況はやや改善！



令和5年度健康保険（一般勘定）決算の状況

収入 総額 35億9,061万3千円

繰越金 3,296万3千円
調整保険料収入 4,135万2千円

保険料収入 31億3,443万5千円

皆様が事業主から納めていただいた保険料が組合運営の財源となります。

前年度比約3,800万円の増収となりました

繰入金 2億8,958万2千円

準備金・積立金等を取り崩して不足分にあてました。

財政調整事業交付金、その他 9,228万1千円

支出 総額 32億7,677万2千円

保険給付費 17億8,492万4千円

皆様が病気やけがで病院等にかかったときに健保組合が負担した医療費と各種給付金の費用です。

前年度比約9,200万円の増額！

納付金 11億9,106万4千円

高齢者医療への支援等にあてられます。

前期高齢者納付金 5億 335万8千円
後期高齢者支援金 6億8,769万6千円
その他 1万0千円
前年度比約1億3,200万円の減額ですが後期高齢者支援金は増額しています

保健事業費 1億3,792万6千円

人間ドックなどの各種健診やイベント開催のための費用です。

事務費 1億1,622万3千円

財政調整事業拠出金、その他 4,663万5千円

収支

収入 35億9,061万3千円 - 支出 32億7,677万2千円 = **差引額 3億1,384万1千円**

経常収入 32億 882万1千円 - 経常支出 32億3,549万4千円 = **経常収支差引額 △2,667万3千円**

前年度の経常収支差引額は△1億円超でした

令和5年度の決算は左記のようになりました。健保組合の単年度の収支状況の物差しである経常収支では約2,700万円の不足となりましたが、前年度の1億円を超える不足額と比べるとやや改善されました。

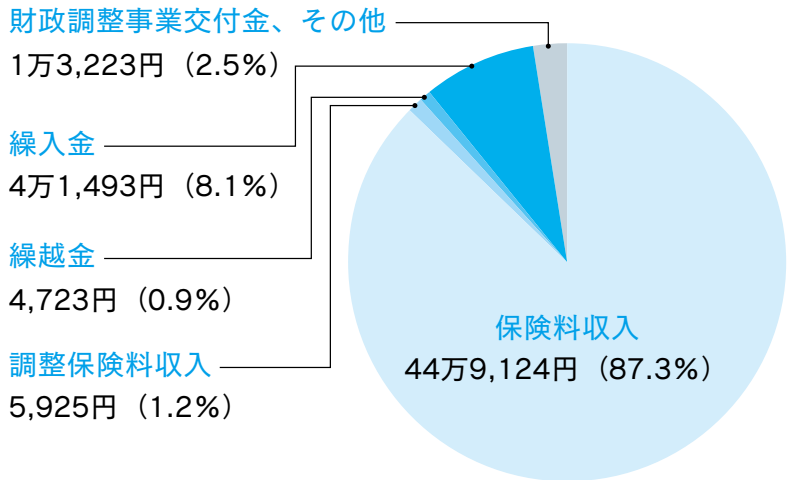
その要因のひとつは、保険料収入の増収です。被保険者数は前年度並みながら皆様の給与等が上昇傾向にあったことで保険料が増えたと考えられます。もうひとつは支出で、保険給付費は増加したものの、納付金が1億円超の減額となり、支出全体を押し下げました。人間ドックをはじめとする健康増進事業は前年度並みに実施しました。

不足分については、前年度決算残金からの繰越金と準備金など健保組合の財産からの繰入れで補填し、収支のバランスをとって令和5年度の決算を終えました。

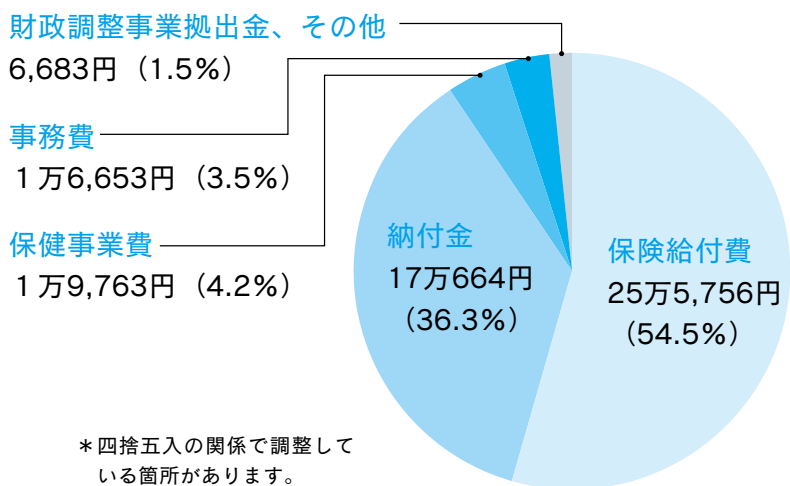
改善されたとはいえまだ支出が収入を超過しています。医療費は増加を続けています。今回は下がった納付金も、過年度精算の算定方法により、今後増えていくことが明らかです。引き続き、健康の維持・増進を心がけてください。

健康保険の決算を1人当たりでみると

収入 1人当たり合計51万4,488円



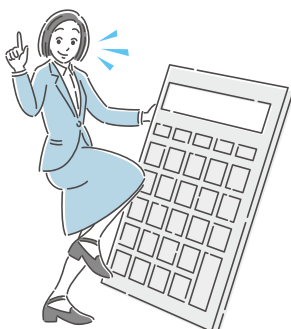
支出 1人当たり合計46万9,519円



* 四捨五入の関係で調整している箇所があります。

令和5年度介護保険（介護勘定）決算の状況

収入面では介護保険収入が約3億8,000万円、支出面では介護納付金が約3億6,500万円になりました。このため、令和4年度決算残金から500万円を繰り越し、残金は準備金、繰越金などとして処理しました。



収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	380,070
繰越金	5,000
収入合計	385,070

支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	365,360
支出合計	365,360

当健保組合は特定保健指導の実施率が低調です

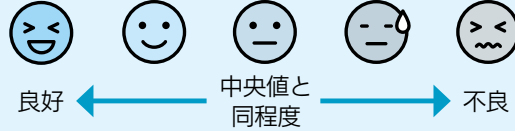
令和5年度版（令和4年度実績）健康スコアリングレポートより

データヘルス計画や保健事業をより効果的・効率的に策定・実施できるよう、厚生労働省・日本健康会議・経済産業省は各健保組合の予防・健康づくりの取り組み状況や健康状況をまとめ、可視化した『健康スコアリングレポート』を作成して、通知しています。『けんぽだより』ではこれまで掲載してきました「健康診査等実施結果」に代わり、このレポートの一部を抜粋して掲載することとしました。



顔マークの見方

全組合平均を100として
相対値で判定



特定健診・特定保健指導の実施状況

全1,378組合中1,095位

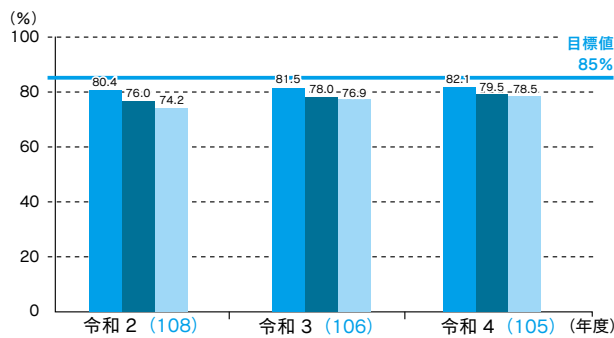
- *目標値は第3期（平成30～令和5年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
- *（ ）内の数値は総合組合平均を100とした際の相対値。
- *「ランクUP」は5段階評価のランクをひとつ上げるための目安。

特定健診の実施率



1ランクUPまであと133人

当健保組合は業態平均、総合組合平均を上回っていますが、国の定める目標値にはわずかに届いていません。

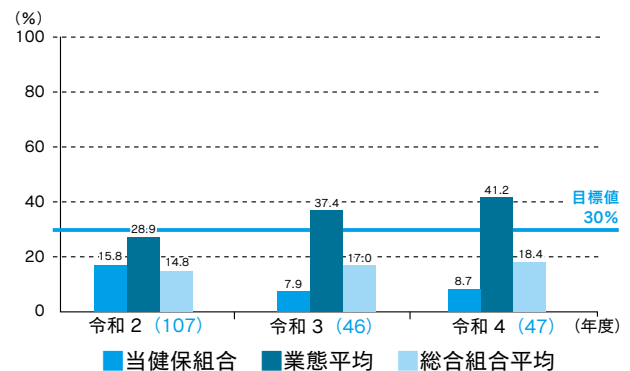


特定保健指導の実施率



1ランクUPまであと4人

当健保組合は目標値に遠く及ばない低調な状況が続いています。特定保健指導の案内が届きましたら必ず受けましょう。



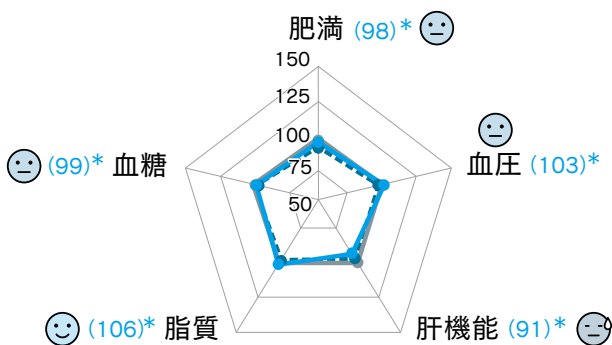
健康状況・生活状況

*令和4年度に特定健診を実施した方だけのデータを集計。

健康状況



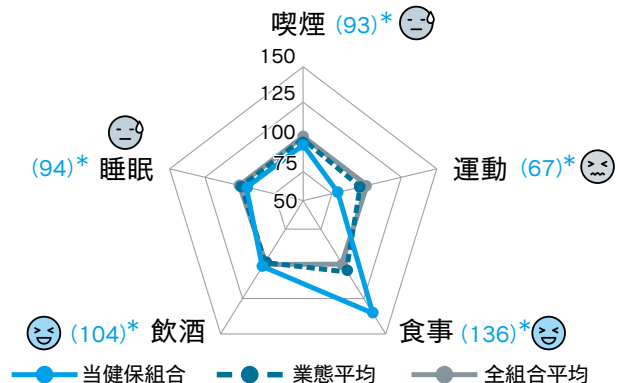
当健保組合は全体的に悪い状況ではありませんが、肝機能だけはやや不良となっています。



生活習慣



当健保組合は食事・飲酒については良好ですが、運動状況が不良と判定されています。



令和6年
10月から

パート・アルバイトの方の 健康保険の適用範囲が拡大されます

パートやアルバイト等で働いている方（短時間労働者）の社会保険適用条件・要件が本年10月から下記のとおり変わります。

現在、被扶養者であるご家族が認定基準を上回らない範囲でお仕事をされていても、10月以降、勤務されている企業の規模によっては勤務先の企業が加入する健康保険の被保険者になる場合があります。他の健康保険の被保険者になると、当健保組合の被扶養者から削除する手続きが必要となりますので、「被扶養者（異動）届」に該当者の「健康保険証」を添え、該当した日から5日以内に事業主（会社）に届け出てください。

*ご家族が勤務先の健康保険の適用となるかどうか不明な場合は、直接勤務先にお問い合わせください。



■パート・アルバイト等の方（短時間労働者）が被保険者となる要件

要件		現行	令和6年10月～
事業所	従業員数	常時101人以上	常時51人以上
短時間労働者	労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし
	勤務期間	継続して2カ月を超える雇用の見込みがある	変更なし
	適用除外	学生	変更なし

「年収の壁」対応

年収が130万円を超えて、他の健康保険などに加入すると保険料負担等により収入は減ります。それを防ぐために130万円を超えないよう働く時間を調整することを「130万円の壁」といいます。また、101人以上の企業の場合、年収106万円を超える方は、130万円未満でも健康保険に適用されることがあります。同様に106万円を超えないよう調整することを「106万円の壁」といいます。本年10月から従業員数要件が「51人以上」になることから該当者は増える見込みです。

●一時的に130万円を超える方（130万円の壁対応）

繁忙期などによる一時的な増収であった場合、事業主が「被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書」を提出することで被扶養者のままでいることが可能です。

●収入減を抑制するための取組みを行った企業に助成金（106万円の壁対応）

適用拡大に該当する企業が労働者の手取り収入を減らさないための取組み（手当の支給、賃上げなど）を行った場合、企業に対し助成金が支給されます。

*ご家族の勤務先の取組みについては、勤務先にご確認ください。

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

マイナンバーカードの保険証利用登録はご自身で行っていただくようになります

- ✓ 令和6年12月2日以降、保険証の発行・再発行はできません。
- ✓ お手元の保険証は令和7年12月1日までは利用できます。
- ✓ お持ちのマイナンバーカードに登録することで、保険証（マイナ保険証）として利用することができます。

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？

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）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここで行えます

マイナポータル

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)

マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら
(マイナンバーカード総合サイト)

マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。
医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

**保険証利用登録は健保組合では行っていません。
難しい手続きはありませんので、未登録の方は12月までに登録しましょう。**



■マイナ保険証で受診すると少しだけお得！

マイナ保険証で受診すると従来の保険証で受診するより、**初診料、調剤管理料が20円安**くなります。そのほか、健診結果、お薬情報などの共有（患者の同意が必要）、医療費が高額になったときの手続きの簡略化など多くのメリットがあります。

*患者負担は上記の2割または3割。加算は、初診料は同一医療機関で月1回、調剤管理料は6カ月に1回。

■令和6年10月に「資格情報のお知らせ」を発行する予定です

「資格情報のお知らせ」とは、保険証に記載されていた**被保険者・被扶養者の記号・番号**などをお知らせする通知です。カードリーダーが使えない医療機関の窓口でマイナ保険証と併せて「資格情報のお知らせ」を提示することで保険診療を受けることができます。

*マイナンバーカードをお持ちでない方には申請により「資格確認書」を交付します。



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



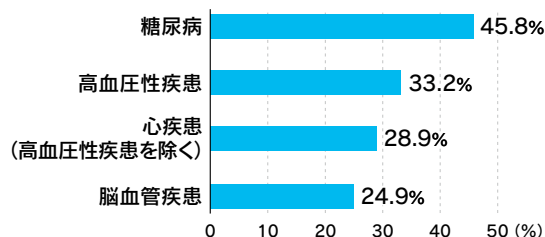
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につながる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、保健師・管理栄養士などの専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



無料で受けられます

特定保健指導にかかる費用は、健保組合が負担しますので、対象者の方は、お金を払う必要はありません。無料で専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みます。



第70回

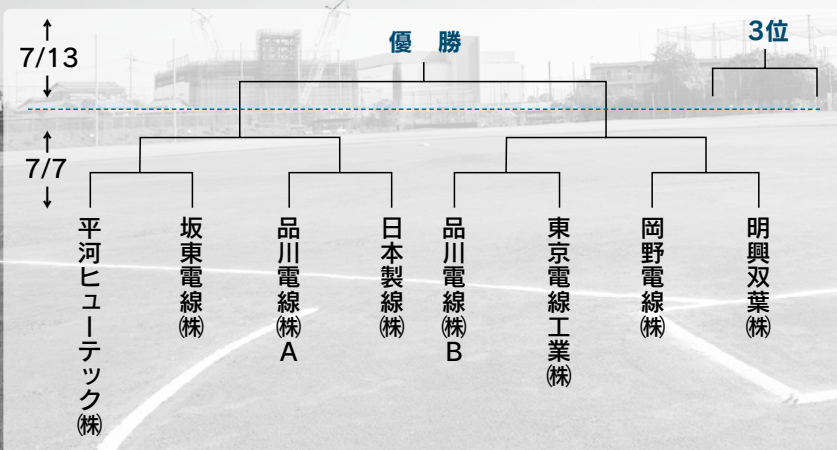
軟式野球大会を開催中！

5年ぶりとなる第70回軟式野球大会（協同組合と共催）を、千葉県柏市において開催中です。
大会結果については当健保組合ホームページに掲載しますのでご覧ください。

<http://www.densen-kenpo.jp>

日程 令和6年7月7日（日）、13日（土）

会場 東京実業健康保険組合柏グラウンド



報告

事務監査

日時 令和6年6月7日（金）14時から

場所 組合会議室

令和5年度健康保険組合事業が終了したことにより、新井、富田両監事による組合事務全般についての監査が行われ、その結果「適正に処理されていることを認める」との講評をいただきました。



算定基礎届等事務説明会

日時 令和6年6月14日（金）14時から

場所 健康保険組合連合会東京連合会 3階会議室

出席者数 31名

説明内容 令和6年度算定基礎届・月額変更届の提出について、ほか



禁煙プログラム達成者への費用補助を行っています

禁煙対策推進のため、禁煙プログラムの達成者に対して費用補助を実施しています。令和7年3月31日までの期間内に一度申請できます。詳細は当組合ホームページの「ニュースとお知らせ」でご確認ください。

新たに「健康企業宣言」の取組みを始めました！

以下の事業所において健康企業宣言を開始しました。(宣言日順)

- 平河ヒューテック株式会社 (宣言日: 令和6年5月24日)
- 平河ヒューテック株式会社新潟工場 (宣言日: 令和6年5月28日)
- 平河ヒューテック株式会社桃生工場 (宣言日: 令和6年5月28日)
- 平河ヒューテック株式会社福島工場 (宣言日: 令和6年5月30日)
- 平河ヒューテック株式会社古河工場 (宣言日: 令和6年5月30日)

*「健康企業宣言」は適用事業所単位、法人単位での取組みが可能です。
*宣言日から6か月～1年経過後に「銀の認定」の申請が可能です。
(審査・認定に1～2か月を要します)

「健康企業宣言」に関するお問い合わせは当組合総務部保健事業課まで。

(TEL03-5541-1231)

告知板

❖ 理事会 ❖

第372回 (令和6年5月24日)

主な議題

- * 令和5年度収入支出予算の変更(案)について
- * 法定準備金等の運用(案)について、ほか

第373回 (令和6年6月21日)

主な議題

- * 令和5年度事業報告について
- * 令和5年度収入支出決算(案)について
- * 令和5年度残金決算処分(案)について、ほか

❖ 組合会 ❖

第140回 (令和6年7月4日)

主な議題


- * 令和5年度事業報告について
- * 令和5年度収入支出決算(案)について
- * 令和5年度残金決算処分(案)について、ほか

❖ 公告 ❖

- 第576号 (令和6年5月27日)
 - 組合会議員(互選理事)の退任について
- 第577号 (令和6年5月27日)
 - 幹部職員の募集について
- 第578号 (令和6年6月21日)
 - 組合会議員の補欠選挙について

組合の状況 (令和6年5月末現在)

 **事業所数** ▶ 113 事業所  **扶養率** ▶ 0.53 人

 **平均標準報酬月額** ▶ 306,292 円  **被保険者数** ▶

 **平均年齢** ▶ 45.65 歳
男 4,480 人
女 2,546 人
計 7,026 人

クイズのひろば

推理パズル

最近編み物をした4人の男女がいます。4人が使った毛糸の色と、編んだ物はそれぞれ違います。4人の話をヒントに表を完成させ、ユリコさんが編んだ物を教えてください。

名前	毛糸の色	編んだ物
ハジメ		
サヤカ		
ミサオ		
ユリコ		

©スカイネットコーポレーション

ハジメ 「グレーの手袋を編んだ人や、ブルーの毛糸を使った人がいます」

サヤカ 「ミサオさんはセーターを編んだけど、使った毛糸はピンクではありません」

ミサオ 「ハジメさんが編んだ物は帽子でも手袋でもありません」

ユリコ 「私はアイボリーの毛糸を使いました。マフラーを編んだ人もいます」

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

応募資格 当組合の被保険者・被扶養者

応募方法 クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先 〒104-0032

東京都中央区八丁堀 1-11-3

東日本電線工業健康保険組合クイズ係

締切日 7月31日(水)まで(到着分)

当選者 正解者10名(多数の場合は抽選)に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回漢字ダイヤモンド(4月号)の答え **頭寒足熱**

キリトリ線

推理パズル応募用紙

(2024.7月号 No.313)

答え

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかり貼り付けてください。

お肉&旬野菜でワンディッシュ

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。



じゅわっと広がる鶏肉のうまみ

鶏肉とカラフル野菜の黒酢あん

1人分

エネルギー
372kcal
食塩相当量
1.8g
たんぱく質
23.0g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………1枚 (250g)
- 赤パプリカ……………1/2個 (75g)
- 黄パプリカ……………1/2個 (75g)
- なす……………1個 (80g)
- オクラ……………4本 (40g)
- サラダ油……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- A 砂糖……………大さじ1
- 黒酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- 水……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。パプリカ・なすは乱切りにする。オクラはヘタを切り落とし、斜め2等分にする。
- ② 耐熱容器にパプリカ・なす・オクラを入れ、ラップをかけ、電子レンジ (600W) で3分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を焼く。両面焼き色がついたら②を加え、炒め合わせながら鶏肉に火を通す。
- ④ 混ぜ合わせたAを加えて全体にからめ、とろみがつくまで炒める。

調理のポイント

野菜はあらかじめレンジ加熱しておくことで時短になります。黒酢あんはしっかりとろみをつけているので具材によくからみ、塩分控えめでも満足感ある味わいです。

たんぱく質を
1日どれくらい
摂ればいいのか?

1 日あたりのたんぱく質推奨量は、男性は18歳～64歳が65g、65歳以上が60g、女性は18歳以上50gとされています（「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。たんぱく質は不足すると、免疫力や体力が落ち、とくに高齢者はフレイルやサルコペニアのリスクが上がります。一方、摂りすぎると肝臓や腎臓に負担がかかるなどの弊害があるので、適切な量を摂取することが大切です。