HEALTH GUIDE

へるすがいど

SANYO KENPO
http://www.sanyo-kenpo.or.jp
ご家庭でご家族とお読みください

2024 Summer VOL.135

裏表紙 三陽商会けんぽクラブオフ

3ページ

被扶養者の資格確認調査を実施します

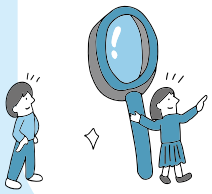
CONTENTS

2	令和5年度決算のお知らせ
3	被扶養者の資格確認調査/女性の健康ラボ「更年期障害」
4	マイナ保険証をご利用ください
6	ちりツモ教養講座
7	保健師だより

こころとからだの健康相談
24時間・365日無料で利用できます
0120-914-464
携帯電話・PHSからも利用できます
Web上でのご相談もできます
https://familycare.sociohealth.co.jp/
パスワード：914464

令和5年度 決算のお知らせ

去る6月21日の組合会において、当健保組合の令和5年度決算が承認されました。
保険料収入は伸びたものの、納付金の増加により、厳しい状況に変わりありません。

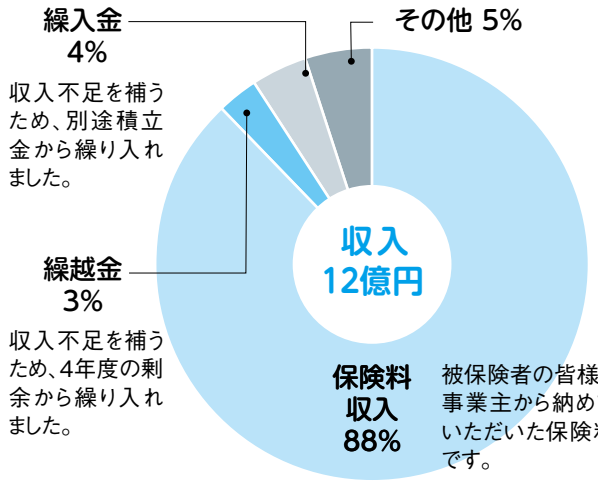


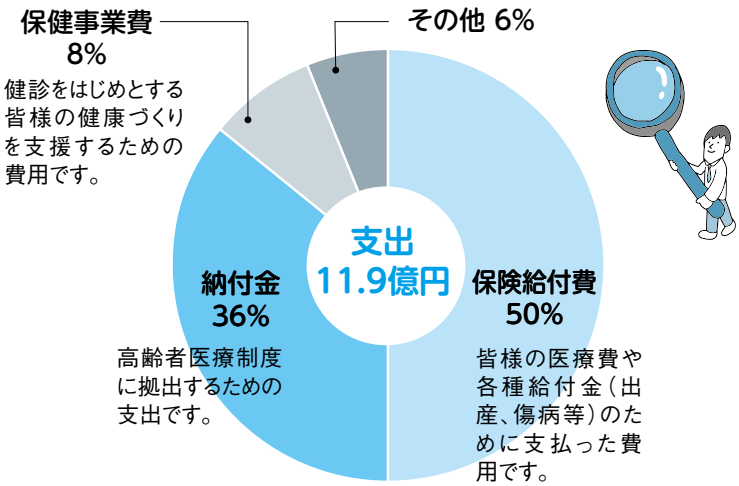
納付金が前年度比約7,791万円増加、約9,578万円の経常赤字に

収入支出差引額　1,330万円

経常収入支出差引額　▲9,578万円

一般勘定





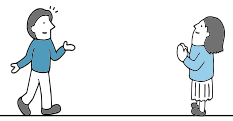
収入

科　目	決算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
健康保険収入	1,061,466	379,773
調整保険料収入*	14,123	5,053
前年度からの繰入金*	33,439	11,964
積立金からの繰入金*	50,000	17,889
国庫補助金収入*	17,013	6,087
特定健康診査等事業収入	14,216	5,086
財政調整事業交付金*	8,648	3,094
雑収入	5,179	1,853
収入合計	1,204,084	430,799
経常収入合計	1,080,895	386,725

支出

科　目	決算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	53,822	19,257
保険給付費	592,650	212,039
法定給付費	576,238	206,167
付加給付費	16,412	5,872
納付金	432,340	154,683
前期高齢者納付金	222,582	79,636
後期高齢者支援金	209,758	75,048
保健事業費	93,422	33,425
財政調整事業拠出金*	14,113	5,049
その他	4,441	1,589
支出合計	1,190,788	426,042
経常支出合計	1,176,675	420,993

＊以外の収入・支出が経常収支です。一部少額は経常収支に含むため、金額は一致しておりません。



介護勘定

収入

科　目	決算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
介護保険収入	133,466	69,804
雑収入	1	1
収入合計	133,467	69,805

支出

科　目	決算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
介護納付金	114,310	59,786
介護保険料還付金	5	3
支出合計	114,315	59,788

健康保険の被扶養者資格確認調査を実施します

この調査の目的は、すでに被扶養者に認定されている方が引き続き、被扶養者としての資格を満たしているかを確認するため、定期的に生計維持関係や収入額などの現状確認を行っているものです。

本年度は、当健保組合へ加入されている18歳以上の被扶養者について、マイナンバーを活用した市区町村等の情報連携により、一定の情報を健康保険組合にて取得し、事前確認を行います。そのうえで、下記に該当する方を対象といたします。

調査対象者	❶マイナンバー制度を活用した情報連携により、令和５年度の収入を確認し当健保組合が確認する必要があると判断した被扶養者（収入額の認定基準の超過など） ❷情報連携で同居・別居が確認できない被扶養者 ❸昨年度の確認調査で再調査になった被扶養者
配付方法	調査対象に該当する被扶養者がいる方のみ調査書類を直接ご自宅へ郵送します。
配付予定	令和6年9月頃

更年期障害

多くの女性が、閉経前の5年間と閉経後の5年間を合わせた10年間で「更年期症状」と呼ばれる体調の変化を経験します。その中で日常生活に支障が出るものを「更年期障害」と呼び、治療の対象となります。今はよい治療法がありますので、つらい症状がある場合は、がまんせずに婦人科を受診しましょう。

原因は女性ホルモンの急激な減少

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの2種類がありますが、閉経によりエストロゲンの分泌量が急激に減少すると、多くの人に更年期症状があらわれます。

よくみられる症状

□のぼせ（ホットフラッシュ）　□肩こり
□腰痛　□だるさ　□頭痛
□めまい　□吐き気　□胃もたれ
□胸焼け　□動悸　□もの忘れ
□不安感　□イライラ感　など

生活習慣病のリスクも高まる

エストロゲンには血管をしなやかに保つ、脂質代謝や糖代謝を促す、骨を強くするなどの働きがあります。したがって更年期以降の女性は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、骨粗しょう症のリスクが高まるので注意が必要です。

がまんしないで婦人科へ

厚生労働省の調査※によると、日本では更年期症状の影響を感じていても受診する女性は少なく、40歳代、50歳代での受診率は全体の1割に満たないのが現状です。つらい症状がある場合はまず婦人科を受診しましょう。別の病気でないことがわかったら、症状や体質、生活スタイルに合わせた治療（下記参照）が受けられます。規則正しい生活や軽い運動を習慣づけ、ストレスをためないようにするなどのセルフケアも大切です。

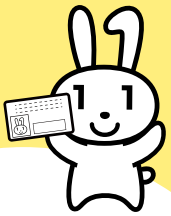
※厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」（2022年）より

主な治療法	
ホルモン補充療法	減少したエストロゲンを薬で補う療法です。飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。
漢方薬	当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）、加味逍遙散（かみしょうようさん）、桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）などが使われます。
カウンセリング	心理的な症状には本人の性格や置かれている環境も影響するので、カウンセリングで症状が改善することも。

令和6年

現行の保険証は12月1日で廃止

医療機関の受診は
マイナ保険証
をご利用ください



マイナ保険証を使うとこんなメリットも

より良い医療が受けられる！

- 特定健診の結果や診療実績を医師と共有できます。
- 薬の情報を共有し、重複や不適切な飲み合わせを防止できます。

手続きが簡単・便利に！

- 医療費が高額なときでも「限度額適用認定証」の申請が不要に。
- マイナポータルで確定申告の医療費控除も簡単です。

現行の保険証より安い！

- 現行の保険証よりマイナ保険証の方が安く受診できます。
- 健保負担分も減るので、健保財政にも良い影響があります。

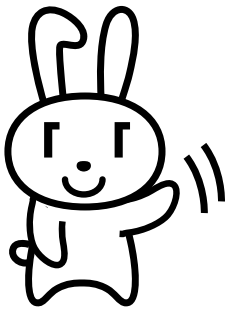
登録がお済みでない方は、お早めにご登録を！

こちらもご覧ください

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare　マイナンバーカードの健康保険証利用について

総務省 MIC Ministry of Internal Affairs and Communications　マイナンバーカード

・令和6年12月1日の時点でお手元にある現行の保険証は、最長1年間（令和7年12月1日）まで使用可能です。
・令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、有効期限の付いた「資格確認書」を発行いたします。



マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか?

令和6年12月2日に現在の健康保険証の新規発行を廃止する方針が政府より発表され、
既に医療機関にはマイナ保険証対応が義務付けられています。
マイナンバーカードで医療機関を受診する前には、登録状況をいちどご確認ください。

登録状況はここで確認できます!

1

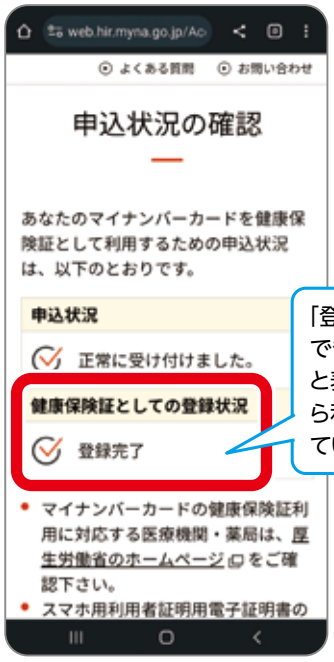
マイナポータルにログインします。

2

トップページの「健康保険証利用の申込状況を確認」をタップ。

再度カードとパスワードで認証が必要となることがあります。

3



「登録状況が確認できませんでした」と表示されていたら利用登録はできていません。

健康保険証としての登録状況に**「登録完了」**と表示されていたらマイナンバーカードの健康保険証利用は登録できています。

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

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

ちりツモ 教養講座

医療費節約 いろはの い

病院にかかれば医療費がかかるのは当然ですが、ほんの少しの心がけで医療費は節約できます。家計にやさしい受診のヒントをこっそりお教えしましょう。

健診（検診）

ご一緒にお得ながん検診はいかがですか？

コスパ最強

日本人は、一生涯で2人に1人ががんになるとされ、死因の第一位もがん。とはいえ決して不治の病ではなく、いまや6割以上は治る病気です。早期の治療で生存率はさらに高まりますが、初期のがんは自覚症状がないため、検診による早期発見が重要となります。また、がんの入院には多額の費用がかかりますが、発見が早いほど負担は軽くなる傾向にあります。安価に受診できる健保組合の健診やオプション、自治体のがん検診は、コスパが高くオススメです。

■厚生労働省がオススメするがん検診

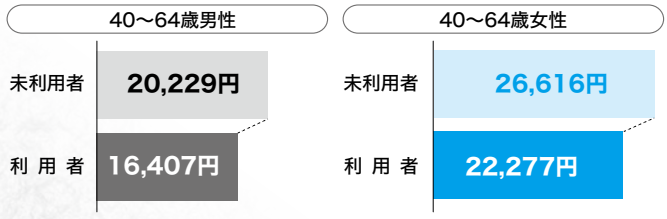
胃がん	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回
肺がん	40歳以上・年に1回
大腸がん	40歳以上・年に1回
乳がん	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	20歳以上・2年に1回

選ばれた人だけ得する特定保健指導

今がチャンス

特定健診の結果、メタボのリスクが高いと判断された方には「特定保健指導」の案内が届きます。選ばれた方は手厚いサービスを無料で受けるチャンスです。費用は健保が全額負担したうえで、専門家による生活習慣改善のサポートが受けられます。心筋梗塞や脳梗塞など生活習慣病の予防につながるのはもちろん、特定保健指導を利用した人は、利用しなかった人と比べて医療費が安くなることがわかっています。将来の医療費削減のためにも、ぜひ利用しましょう。

■特定保健指導（積極的支援）利用者と未利用者の医療費比較
※数値は平成26年度



出典：平成28年度協会けんぽ調査研究報告書
特定健診・保健指導の医療費適正化効果の分析

保健師だより

皆さまの健康づくりを後押しする計画を立てました

三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

データヘルス計画についての詳細はこちらをご覧ください。

健康保険組合では医療費データや健診情報等のデータ分析に基づいて、効率的・効果的な保健事業を実施する「データヘルス計画」を作成しており、健康づくりを通じて、加入者皆さまの健康を応援しています。

このデータヘルス計画は6年間の計画となっており、この度、令和6年度から令和11年度までの計画を作成しました。

下表は計画に基づいた保健事業の重点項目をまとめたものです。

その他にも、令和6年度は年1回の「ウォーキングキャンペーン」を春・秋2回の「歩Fes」へのリニューアルが行われます。

また健診申込書に記載していただいている住所や電話番号についてご家族を含めた健康づくり事業に使わせていただいております。もし、この事業への利用をご希望されない場合は、お手数ですがその旨をご連絡ください。

健康保険組合の事業を通し、皆さまの健康づくりのお役に立てれば幸いです。

がんについて

⚠ 医療費は良性を含む新生物の割合が高い

⚠ 精密検査受診率が国の目標9割に対し6割程度と低い

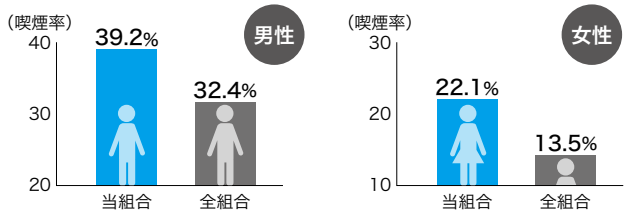
計画等

- 5大がん（胃・肺・大腸・乳・子宮）の検診受診の促進
  ➡検診費用は健保負担
- 精密検査受診の確認、受診勧奨等の実施

喫煙について

⚠ 全健康保険組合と比較し、男女とも喫煙率*が高い

＊喫煙率：当組合はR4年度問診票、全組合（調査数494組合）は健康保険組合連合会R3年度問診票データ集より



計画等

- オンライン禁煙外来の補助の継続

詳しくはこちらへ 禁煙

- 会社の喫煙対策に合わせた禁煙事業を推進予定

特定健診・特定保健指導について

⚠ 3年連続未受診
（R2～4年の3年間で一度も健診を受診していない人がおおよそ100名いる）

⚠ 特定保健指導参加者が国の目標（55%）未達

計画等

- 会社の協力を得て健康診断受診勧奨の声がけ
- 特定保健指導該当者には参加しやすいよう面談方法（対面、オンライン）、日時の選択がしやすいように委託業者を選定

三陽商会けんぽクラブオフ

合計2,000名に当たる！

サマーキャンペーン実施中!!

豪華カタログギフトや
もらってうれしいギフトカードなどが
当たります。
ぜひご応募ください。

キャンペーン期間

2024年7月28日㈰まで

毎週応募ができます!

※画像はイメージです

キャンペーンのご応募は「三陽商会けんぽクラブオフ」にログイン後こちらのバナーをクリック⬇

お得な優待サービスも充実！

三陽商会けんぽクラブオフ

三陽商会けんぽクラブオフは、健保組合加入者限定のサービスです。全国の宿泊施設、レジャー、スポーツクラブ、日帰り湯などが優待価格でご利用いただけます。積極的にご活用いただき、健康保持増進にお役立てください。

コナミスポーツクラブ

【電子チケット】
施設利用券(都度利用)
[16歳以上]
2,090円～2,970円→**1,870円**

KONAMI SPORTS CLUB

極楽湯

入館料5%OFF

極楽湯

VS　PARK

[通常120分コース]を
ご利用の方
入場料
300円OFF

VS PARK

TOHOシネマズ

【コード配信】TCチケット
[一般(大学生以上)]
2,000円→**1,500円**
[小人(3歳～高校生)]
1,000円→**900円**

TOHO CINEMAS

三陽商会けんぽクラブオフ　検索

https://www.club-off.com/sanyo-kenpo

■ログインID：保険証の記号番号(半角数字2～6桁)
※「記号」と「番号」を続けて入力　(例)1-2345→12345

■パスワード：初めてログインされる方は生年月日8桁
(例)1975年1月1日→19750101

●掲載内容はすべて2024年5月現在の情報です。内容が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。ご利用の際は必ずホームページに掲載の利用方法・特典内容を十分にご確認の上、お申し込みください。●掲載の画像はイメージです。●他の特典との重複適用は出来ません。

三陽商会健康保険組合　〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町6-14　三陽商会ビル5階　TEL 03-5363-5340　MAIL kenpo@sanyo-shokai.co.jp
令和6年7月発行