

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



芦屋市 シーサイドタウン

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2024年4月15日 No. 243

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail: hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

アルコール健康障害の発生予防に指針

「飲酒に関するガイドライン」を公表

4月は入社や異動の季節です。今年は新型コロナの影響もなく、歓送迎会を計画している幹事さんもいるでしょう。歓送迎会と言えばアルコール飲料が付き物ですが、最近では、あえてお酒を飲まない、もしくは少量しか飲まない「ソバーキュリアス」というライフスタイルが働き盛り世代で増えているともいわれています。

これに拍車を掛けそうなのが、2月19日に厚生労働省が発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」です。飲酒のリスクや影響、飲酒の際に気を付けた方がよいことなどを取りまとめたものです。

同ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールへの関心と理解を深め、必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすことを目的に、お酒に含まれる純アルコール量（g）を数値化する算出式を示しています。例えばビール 500 ml（5%）の純アルコール量は20gとなります。また、ガイドラインでは病気ごとに発症リスクが上がる飲酒量もまとめており、大腸がんでは、1日当たり20g程度（週150g）以上、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げるとの研究結果も公表されています。

さらに、避けるべき飲酒時の注意として①一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）、②他人への飲酒の強要等、③不安や不眠を解消するための飲酒、④病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒（病気等の種類や薬の性質で変化）—といった項目が示されています。

「百薬の長」といわれたお酒も、今後は健康に配慮した飲み方として挙がっている「あらかじめ量を決めて飲む」「飲酒前に食事を取る」「飲酒の合間に水や炭酸水を飲んでアルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする」「1週間のうち飲酒しない日を設ける」などを、今まで以上に意識していく必要があります。



● 令和6年10月から従業員数51人以上の事業所を対象に
 ～短時間勤務者（パート・アルバイト）の加入が義務化されます～

令和6年10月から、現在の健康保険の加入者数が51人以上の事業所で働く短時間の勤務者は、社会保険（厚生年金は70歳未満の者）の加入が義務化されます。



加入対象となるのは、次の4つの要件にすべて該当する者です。

- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
 (※週所定労働時間が40時間の企業の場合)
 - 契約上の所定労働時間であり、臨時に生じた残業時間は含みません。
 - 契約上20時間に満たない場合でも、実労働時間が2ヶ月連続で週20時間以上となり、なお引き続くと思込まれる場合には、3ヶ月目から保険加入とします。
- 所定内賃金が月額8.8万円以上
 - 基本給及び諸手当を指します。ただし残業代・賞与・臨時的な賃金等は含みません。
 (含まれない例)
 1月を超える期間ごとに支払われる賃金（賞与等）
 時間外労働、休日労働及び深夜労働に対して支払われる賃金（割増賃金等）
 最低賃金に算入しないことが定められた賃金（精皆勤手当、通勤手当及び家族手当）
- 2ヶ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない
 ※休学中や夜間学生は加入対象です。

対象となる可能性のある事業所においては、届出に向けて準備をお願いします。

施行日が近づきましたら、対象となる可能性のある事業所には、届出に関するご案内をお送りさせていただきます。



まずは、社内の加入対象者を把握しましょう。

社内の加入対象者に周知しましょう。

必要に応じて説明会や個人面談を実施しましょう。

「被保険者資格取得届」を届け出ましょう。

● マイナンバーカードの保険証利用登録をお願いします

マイナンバーカードと健康保険証の一体化は、皆さまと当組合双方にメリットのあることです。令和6年2月現在、当組合では4,451人の方に利用登録していただいています。

《 マイナンバーカードの保険証でできること 》

- カードをかざすだけで、病院の受付が完了
- 医療費が高額になっても限度額までの負担で
- 健診結果、薬剤情報が確認でき、医師も共有できる
- 確定申告の医療費控除申請が簡単に
- 処方せんが電子化され紙の処方せんが不要に
- 転職等があっても変わらず保険証として利用できる
- 受診1回につき医療費が20円節約できる
- 高齢受給者証（70歳以上の方）を窓口で提示する必要がない



令和6年4月1日以降に新規に加入された被保険者・被扶養者には、健康保険証をお送りする際に左のカードを同封しておりますので、健康保険証と共にお渡しいただくようご協力をお願いします。

● 「家庭常備薬の夏季有償斡旋」「がん検診の郵送自己検診」のご案内

家庭常備薬の夏季有償斡旋のご案内書は、例年、委託業者（白石薬品株式会社）から事業主様宛に送付していましたが、本年は「令和6年度 保健事業のご案内」の冊子と共に被保険者皆さまのご自宅あてに5月中旬にお送りさせていただきます。

なお、お申し込みについては、これまでどおり各事業所において取りまとめていただくこととしており、令和6年5月15日に納入告知書と同封して、取りまとめ依頼をお送りさせていただきますので、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、がん検診の郵送自己検診のご案内についても「令和6年度 保健事業のご案内」と共にご自宅あてにお送りします。

● 令和6年度保健事業の新様式について

令和6年度から請求書等の様式が変更となる次の用紙について、ホームページの「ダウンロードコーナー」での差替えが完了していませんので、しばらくの間はホームページの「けんぽからのお知らせ」令和6年3月26日掲載から用紙をダウンロードしていただくようお願いします。

- 一般健康診断に係る定期健康診断補助金請求書および受診者名簿
- 質問票（特定健診、人間ドック用）
- 人間ドック補助金請求書（受診者が支払った場合）
- 人間ドック補助金請求書（事業主が支払った場合）
- がん検診補助金請求書（受診者が支払った場合）
- がん検診補助金請求書（事業主が支払った場合）および受信者名簿
- 新型コロナワクチン接種補助金請求書（接種者請求）

※ 新型コロナワクチン接種補助金請求書につきましては、ダウンロードコーナーへ掲載しませんので、今後も「けんぽからのお知らせ」からダウンロードしてください。

● 特定健康診査の受診券を送付します

- 40歳以上の被扶養者の方に、特定健康診査の受診券を令和6年5月24日、ご自宅あてにお送りする予定です

健康診断は普段の生活の中では気付きにくい、身体の変調を発見し、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の重症化を防ぐことや、「がん」の早期発見につながる大切な機会です。

中でも、特定健康診査はメタボリックシンドロームに重点を置いた健康診断で、40歳～74歳の被保険者および被扶養者を対象とした健康診断です。

「メタボぐらいで…」と侮ってはいけません。内臓脂肪の蓄積とともに、高血圧、高脂血が重なってくると動脈硬化が進み、血管病（心筋梗塞や脳梗塞）の危険性が高まり、命にかかわる問題になります。

被保険者の方は事業所で定期健診を受ける機会がありますので、すべての方が健診を受けておられますが、被扶養者の健診受診率は低調です。

被扶養者の皆さまには少し手間をおかけすることになりますが、ご自身で予定を立て、健診機関を選んで申し込みいただく必要があります。

事業主様、被保険者様には、ご家族の健康チェックのためご協力をお願いします。

《注意》 健診受診の際は受診前3.5時間以上（できれば10時間以上）飲食しないなど、注意事項をお守りください。

● ウォーキングイベントを開催します

令和6年5月1日から20日までの間で開催します。

参加するにはグッピーヘルスケアのアプリをダウンロードしていただき、スマートフォンの歩数データをカウントします。

参加方法の詳細はチラシまたはホームページの「けんぼからのお知らせ」をご覧ください。

イベントに参加し期間内に平均歩数 8,000 歩を達成されたすべての方に 1,000 円分のクオカードを差し上げます。（チラシにある、抽選で当たる Amazon ギフトカードとは別に、達成者全員に差し上げます）

事業所ごとのチーム対抗として歩数データが記録され、日々の達成状況をアプリで確認することができます。

参加登録に必要な事業所ごとのチームコードは事業所への案内に記載しています。また、ホームページの「けんぼからのお知らせ」でご確認ください。

Amazonギフトカード合計2,000円が当たるチャンス!

参加して 当たる!
当イベントに参加し
平均歩数5,000歩を到達すると
抽選で最大500名様
1,000円分

貯めて 当たる!
アプリで健康保険組合を登録し
1,000ポイント以上貯めると
抽選で毎月150名様
1,000円分

スマホ de
チーム対抗ウォークラリー
今回は北海道一周!!

開催期間 5/1(水)~20(月) エントリー期限 4/30(火)まで

スマートフォンを用いて、組合・事業所同士で歩数を競うウォーキングイベントです。
歩いてお得に景品をゲットしましょう!

登録方法・イベント参加方法について詳しくは裏面へ

イベントに関するお問合せ 株式会社グッピーズヘルスケア事業部 ☎03-5908-3883 ✉hc@guppy.co.jp
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目14番1号 新宿グリーンタワービル24階 営業時間:9:00~18:00(土日祝除く)

● 子ども・子育て支援金制度の支援金額の試算

国会に提出されている子ども・子育て支援法改正案は審議未了ですが、拠出金の額などについて報道されていますので、未確定ですが情報提供としてご案内します。

こども家庭庁は令和6年3月29日、「子ども・子育て支援金制度における給付と拠出の試算について」の資料を公表しました。

「こども未来戦略（令和5年12月22日閣議決定）」において、支援金は、医療保険の保険者が国に納付すること、および被用者保険については実務上国が一律の率を示すとされています。

支援金制度は令和8年度から段階的に構築され、令和10年度時点で被保険者から徴収する際の支援金率（健保連の推計）は、被用者保険では0.4%程度となる見込みです。

すべての世代で負担する支援金は、下の「加速化プラン」施策のポイントの「1. 若い世代の所得向上に向けた取組」の他、「全てのこども・子育て世帯を対象とする支援の拡充」や「共働き・子育ての推進」などの事業の費用にあてられます。

こども未来戦略「加速化プラン」施策のポイント

1. 若い世代の所得向上に向けた取組

- ✓ 賃上げ（「成長と分配の好循環」と「賃金と物価の好循環」の2つの好循環）
- ✓ 三位一体の労働市場改革（リ・スキリングによる能力向上支援、個々の企業の実態に応じた職務給の導入、成長分野への労働移動の円滑化）
- ✓ 非正規雇用労働者の雇用の安定と賃の向上（同一労働同一賃金の徹底、希望する非正規雇用労働者の正規化）

<p>児童手当の拡充</p> <p>2024年度の制度は2024年12月（2024年10月分から拡充）</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 所得制限を撤廃 ✓ 高校生年代まで延長 <p>すべてのこどもの育ちを支える「基礎的な経済支援」としての位置づけを明確化</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 第3子以降は3万円 <table border="1"> <tr> <th>支給金額</th> <th>3歳未満</th> <th>3歳～高校生年代</th> </tr> <tr> <td>第1子・第2子</td> <td>月額1万5千円</td> <td>月額1万円</td> </tr> <tr> <td>第3子以降</td> <td>月額3万円</td> <td>※ 多子加算のカウント方法を別途見直し</td> </tr> </table> <p>→ 3人の子がいる家庭では、総額で最大400万円増の1100万円</p>	支給金額	3歳未満	3歳～高校生年代	第1子・第2子	月額1万5千円	月額1万円	第3子以降	月額3万円	※ 多子加算のカウント方法を別途見直し	<p>妊娠・出産時からの支援強化</p> <p>2022年度から実施中（2025年度から制度強化）</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 出産・子育て応援交付金 <p>10万円相当の経済的支援</p> <p>①妊娠届出時（5万円相当） ②出生届出時（5万円相当×こどもの数）</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 伴走型相談支援 <p>様々な不安・悩みに応え、ニーズに応じた支援につなげる</p> <p>→ 妊娠時から出産・子育てまで一貫支援</p>	<p>出産等の経済的負担の軽減</p> <p>2023年度から実施中</p> <p>STEP 1 出産育児一時金の引き上げ</p> <p>42万円 → 50万円に大幅引き上げ</p> <p>「費用の見える化」・「環境整備」</p> <p>STEP 2 出産費用の保険適用の検討</p> <p>2025年度を目途に検討</p>	<p>高等教育（大学等）</p> <p>大学等の高等教育費の負担軽減を拡充</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 給付型奨学金等を世帯年収約600万円までの多子世帯、理工農系に拡充 <p>2024年度から実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 多子世帯の学生等については授業料等を無償化 <p>2025年度から実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 貸与型奨学金の月々の返還額を減額できる制度の収入要件等を緩和 <p>2024年度から実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 修士段階の授業料後払い制度の導入 <p>2024年度から実施</p>
支給金額	3歳未満	3歳～高校生年代										
第1子・第2子	月額1万5千円	月額1万円										
第3子以降	月額3万円	※ 多子加算のカウント方法を別途見直し										
<p>子育て世帯への住宅支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 公営住宅等への優先入居等 <p>今後10年間で計30万戸 実施中</p>		<p>✓ フラット35の金利引下げ</p> <p>こどもの人数に応じて最大1%（5年間）の引下げ</p> <p>2024年2月から実施</p>										

子ども・子育て支援金に関する試算（医療保険加入者一人当たり平均月額）

（月額、支援金額は50円丸め、保険料額は100円丸め）

	加入者一人当たり支援金額			（参考）加入者一人当たり医療保険料額（令和3年度実績）（2）	（参考）①/②
	令和8年度見込み額	令和9年度見込み額	令和10年度見込み額（1）		
全制度平均	250円	350円	450円	9,500円	4.7%
被用者保険	300円 〔（参考）被保険者一人当たり450円〕	400円 〔（参考）被保険者一人当たり600円〕	500円 〔（参考）被保険者一人当たり800円〕	10,800円 〔（参考）被保険者一人当たり17,900円〕	4.5%
協会けんぽ	250円 〔（参考）被保険者一人当たり400円〕	350円 〔（参考）被保険者一人当たり550円〕	450円 〔（参考）被保険者一人当たり700円〕	10,200円 〔（参考）被保険者一人当たり16,300円〕	4.3%
健保組合	300円 〔（参考）被保険者一人当たり500円〕	400円 〔（参考）被保険者一人当たり700円〕	500円 〔（参考）被保険者一人当たり850円〕	11,300円 〔（参考）被保険者一人当たり19,300円〕	4.6%
共済組合	350円 〔（参考）被保険者一人当たり550円〕	450円 〔（参考）被保険者一人当たり750円〕	600円 〔（参考）被保険者一人当たり950円〕	11,800円 〔（参考）被保険者一人当たり21,600円〕	4.9%
国民健康保険（市町村国保）	250円 〔（参考）一世帯当たり350円〕	300円 〔（参考）一世帯当たり450円〕	400円 〔（参考）一世帯当たり600円〕	7,400円 〔（参考）一世帯当たり11,300円〕	5.3%
後期高齢者医療制度	200円	250円	350円	6,300円	5.3%

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「健保からのお知らせ」の掲載

令和6年3月26日

- 令和6年度～ 一般健康診断請求書
- 令和6年度～ 一般健康診断受診者名簿
- 令和6年度～ 質問票
- 令和6年度～ 人間ドック請求書（受診者請求）
- 令和6年度～ 人間ドック請求書（事業主請求）
- 令和6年度～ がん検診請求書（受診者請求）
- 令和6年度～ がん検診請求書（事業主請求）
- 令和6年度～ 新型コロナワクチン接種請求書（接種者請求）

※ 令和6年度に変更となる新しい様式については、ホームページのダウンロードコーナーへの掲載が完了していませんので、こちらからダウンロードしてください。



令和6年3月13日

令和6年度 保健事業の実施について

○ 「掲示板」の掲載

令和6年4月4日

2024. 3. 15 No.242 ・令和6年度から保険料率を引き上げます～第130回組合会～ ・令和6年12月2日健康保険証の廃止 ・年収の壁・支援強化パッケージ、被扶養者認定について ・被扶養者の異動届出のお願い ・健診結果のデータによる提供の協力依頼 ・特定保健指導の案内 ・特定健診「質問票」の変更 ・現物給与の価額の改定 ・インフルエンザ予防接種の補助額の引き上げ ・がん検診の補助金請求の見直し ・チラシ「医療機関の受診はマイナ保険証で」

● 事業状況

区 分		令和6年3月分	令和5年3月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数 (件)		167	169	98.82%
被保険者数 (人)	男	3,210	3,309	97.01%
	女	696	684	101.75%
	計 ①	3,906	3,993	97.82%
平均標準報酬月額 (円)	男	409,726	404,728	101.23%
	女	266,434	262,199	101.62%
	計	384,193	380,313	101.02%
標準賞与額総計 (累計・千円)		3,915,652	4,040,396	96.91%
被保険者1人当たり標準賞与額 (累計・円)		1,002,471	1,011,870	99.07%
被扶養者数 (人)	②	3,292	3,464	95.03%
扶養率 (人)	② ÷ ①	0.84	0.87	97.15%

健康 コラム

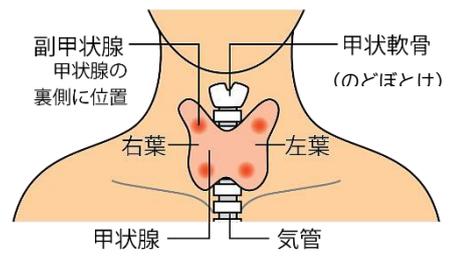
甲状腺の炎症「橋本病」

～ 中年の女性に多い甲状腺の病気 ～

◆ 甲状腺とは？

甲状腺は、首の真ん中、のどぼとけのすぐ下にある、重さ 15～20 g、大きさ 5cm ほどの臓器です。蝶が羽を広げたような形をしていて、気管に張り付いています。女性の方が男性より大きく、高い位置にあります。

甲状腺は、新陳代謝を促進するためのホルモン（甲状腺ホルモン）を分泌する臓器で、身体活動に大きく関与しています。甲状腺ホルモンは、食物（おもに海藻）に含まれているヨウ素を材料にして作られています。脈拍数や体温、自律神経の働きを調節し、エネルギーの消費を一定に保っています。子どもの成長や発達、大人の脳の働きを維持するためにも欠かせません。甲状腺の働きが強すぎると新陳代謝が促進されすぎて身体は消耗傾向になり、逆に甲状腺の働きが弱まると、新陳代謝が低下して身体機能も低下気味になります。



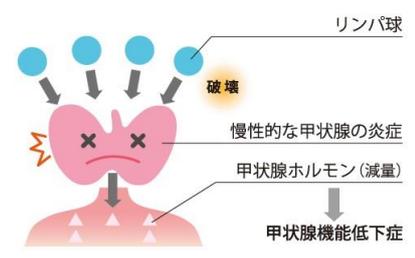
◆ 橋本病(慢性甲状腺炎)とは？

橋本病（慢性甲状腺炎）は自己免疫の異常によって甲状腺が慢性的な炎症を起こし、甲状腺の細胞が破壊されてしまい、甲状腺の機能が落ちてしまう病気です。炎症の程度が軽度であれば甲状腺機能は正常で、炎症が進行すると甲状腺の活動が悪くなってしまい、甲状腺機能低下症（甲状腺ホルモンが足りない状態）となることがあります、むくみ、寒がり、便秘、物忘れなどの症状が出てきます。橋本病の原因は自己免疫の異常ですが、自己免疫の異常がどのようなきっかけで起こるのか、いまだに明らかになっていません。

橋本病は甲状腺の病気のなかでも特に女性の割合が多く、男性の約 20 倍といわれています。年齢別では 20 歳代～40 歳代が多く、中年女性の 10 人に 1 人は橋本病といわれています。

橋本病と同様に、自己免疫の異常で起こる「バセドウ病」という病気もよく知られています。バセドウ病は橋本病とは反対に、甲状腺機能亢進症（甲状腺ホルモンが過剰になる）となる病気です。女性に多く、男性の約 5 倍、200 人に 1 人くらいの割合です。

慢性甲状腺炎（橋本病）



◆ 橋本病の自覚症状と注意点

甲状腺ホルモンが低下すると、むくみや活力がなくなり体を動かすのも億劫になりがちです。代謝も低くなり、あまり食べないのに太りやすくなるため、カロリーを摂りすぎないことが大切です。便秘になる人も多いので、意識して食物繊維を含む食品を摂る、適度な運動などを心掛けて腸の調子をととのえるようにしましょう。

また、ヨウ素は甲状腺ホルモンを作るために必要な一方、過剰摂取により甲状腺ホルモンが作られなくなり、甲状腺機能低下症となることがあります。海藻類は多く摂取しすぎないように注意しましょう。

主な自覚症状

- ①首元が腫れている
- ②疲れやすくなった
- ③無気力になることが多い
- ④寒がり、冷え症になった
- ⑤こむら返りが生じる
- ⑥食事が変わらないのに、体重が増える
- ⑦睡眠はとれているのに、眠気がある
- ⑧便秘気味になった
- ⑨顔がむくんでいるように感じる
- ⑩月経不順、月経過多



出典：メスブ細胞検査研究所 HP「メスブニュース」から許可を得て編集して作成しています。

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（手続き方法は裏面）

マイナ
保険証
始まっています！



今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に！！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの？メリット編】

