

あなたのココロとカラダの元気を応援します

# My Health

no.  
**119**  
2024  
winter

IBMパレット

## アンケートの 結果報告

- 2 年頭のご挨拶
- 3 2024年度の保険料率は現状維持
- 4 医療費が高額になったとき／被扶養者に異動があったとき
- 6 アンケートの結果報告です
- 7 「チャットボット」が、ホームページに登場しました！
- 8 Keep on！ Your Healthy Life 花粉症のシーズンを乗り切ろう！
- 10 クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト／心の不具合、ときほどこます
- 11 自宅でできるトレーニング 腰を鍛えて腰痛を予防
- 12 健保掲示板

ハリストス正教会（北海道）

日本アイ・ビー・エム健康保険組合  
<https://www.ibmjapankenpo.jp>

# 年頭のご挨拶

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、日頃より当健保組合の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症等の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。一方、前期高齢者納付金については、被用者保険者間の格差是正の観点から一部に報酬水準に応じた調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

4月からは第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導が始まります。特定健診においては質問票の項目がより詳細に把握できる内容に見直されます。また、特定保健指導では新たな評価指標が導入され、より成果を重視するようになるなど、保健事業に関わる見直しが実施されます。当健保組合といたしましても、これまで以上に効果的・効率的な事業展開を目指し、組合運営を行ってまいりたいと考えます。みなさまにおかれましても、被扶養者の方も含め、特定健診や特定保健指導などを積極的に受けていただき、健康管理にご留意くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。



# 2024年度の保険料率は現状維持

2024年度の保険料率につきましては、財政状況や今後の見通し等について検討を重ねた結果、現行の80.0 / 1000に据置くとし、2月22日の第178回組合会において承認されましたので、お知らせいたします。

今後も、医療費および高齢者医療制度への納付金等の義務的経費としての支出の伸びを見据えながら、健全な財政を維持し、適正な事業運営に努めてまいります。

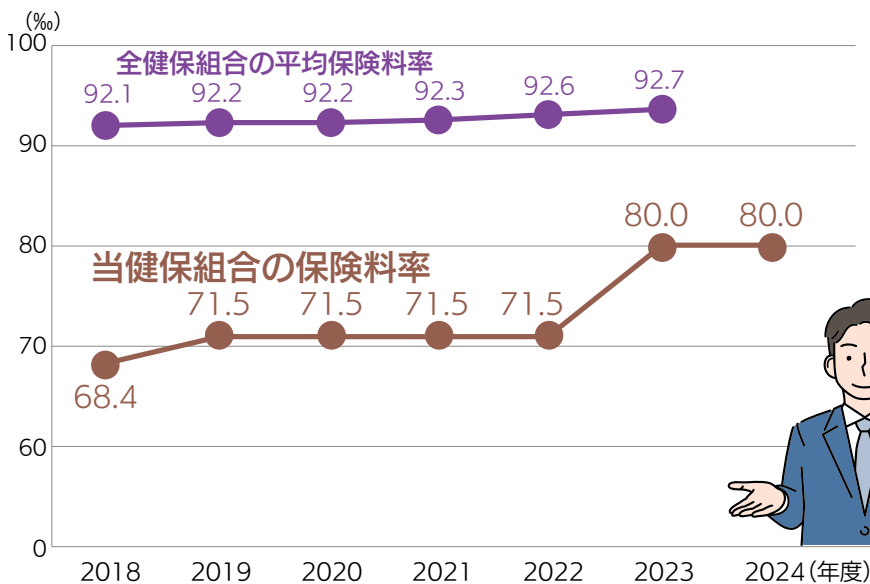
当健保組合では、急激な負担増を緩和するため、健康保険料率の段階的な引き上げを予定しております。

**2024年度の保険料率**  
※負担割合は被保険者と事業主で折半

**健康保険料率**  
 変更なし  
**80.0 / 1000**

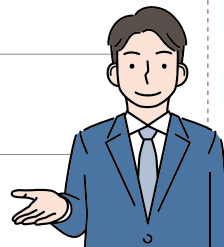
**介護保険料率**  
 変更なし  
**21.0 / 1000**

全健保組合の平均保険料率と当健保組合の保険料率の推移



保険料率は低い水準にとどまります

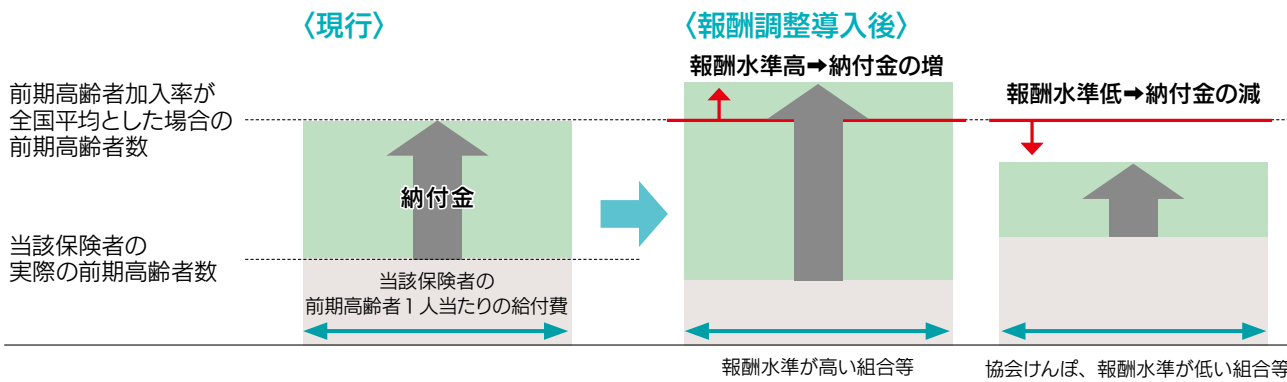
全国の健保組合の保険料率は平均で92.7 / 1000 (2023年度)であり、それと比較すると、当健保組合の現行の保険料率 (80.0 / 1000) がいかに低い水準であるかがわかります。



## 2024年4月 前期高齢者納付金に報酬調整導入

前期高齢者の給付費の調整は、現在、加入者数に応じた調整が行われています。

2024年4月から、現行の加入者数に応じた調整に加え、部分的(導入の範囲は1/3)に報酬水準に応じた調整(報酬調整)が導入されます。これにより、健保組合などの報酬水準の高い医療保険者ほど納付金の負担が重くなります。



# 医療費が高額になったとき

医療費が多くかかりそう。負担が軽くなる方法はある？

健康保険には自己負担を抑えるしくみがあるんです

病気やけがをしたとき、少ない医療費負担で安心して医療を受けられるのが日本の健康保険。医療機関の窓口での患者の支払いは、原則3割の負担で済みます。しかし、入院などで医療費が多くかかりそうになったら…？  
そんな場合でも、健康保険には自己負担を抑えるしくみがあります。これを「高額療養費制度」といい、負担が一定の額を超えた場合、超えた分を健康保険が負担してくれるもの。たとえ医療費が高額になっても、患者は少ない負担で医療を受けられるのです。

自己負担限度額は下記のように計算します

## ● 70歳未満

所得区分	自己負担限度額 [多数該当]
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [140,100円]
標準報酬月額53~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円]
標準報酬月額28~50万円※	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [44,400円]

## ● 70歳以上75歳未満

所得区分	自己負担限度額 [多数該当]	
	個人ごと (外来)	世帯ごと (外来+入院)
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [140,100円]	
標準報酬月額53~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円]	
標準報酬月額28~50万円※	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]	
標準報酬月額26万円以下	18,000円 <年間上限 (前年8月~7月) 144,000円>	57,600円 [44,400円]

※当健保組合の特例退職被保険者の標準報酬月額は現在41万円と定めているため、この所得区分に該当します。

(注) ●金額は1月当たりの限度額。当月含む過去12カ月間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合、多数該当として4回目から〔 〕内を適用。  
●市町村民税の非課税者などの低所得者は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。

**計算例** 医療費の総額が100万円、標準報酬月額41万円の場合の自己負担限度額  
 $80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$   
 加えて、当健保組合には独自の付加給付があり被保険者は25,000円、被扶養者は50,000円を控除した額を支給します。  
 ・被保険者の場合、自己負担限度額87,430円から25,000円を引いた62,400円(100円未満切捨)を後日支給。  
 ・医療機関から当健保組合に提出されるレセプト(診療報酬明細書)をもとに計算するため申請は不要。

### 限度額適用認定証を利用しよう

高額療養費制度では、医療機関の窓口で、医療費の原則3割をいったん支払います。その後、健保組合から自己負担限度額を差し引いた分が払い戻されますが、そうした手間を省くのに便利なのが「限度額適用認定証」です。  
この認定証を医療機関の窓口で提示することで、医療費の支払いを最初から自己負担限度額までですませることができます。

入院などの前に健保組合に申請すると、認定証が交付されます。  
なお、健保組合にマイナンバーを事業主経由で届け出ている人がオンライン資格確認導入済の医療機関を受診する場合は、限度額適用認定証がなくても、医療費の支払いは自己負担限度額までの支払いですみますので、一時的に多くのお金を用意する必要ありません。

# 被扶養者に異動があったとき

**Q** 妻が来月からパート先の被保険者になりますが、何か手続きは必要ですか？

**A** 被扶養者が他の健保組合の被保険者になる場合は、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に「保険証」※を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。  
※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

**Q** 5日以内に届け出ができず、手続きが遅れた場合、どうなりますか？

**A** 手続きが遅れた場合、別途書類の提出をお願いすることもあります。また、扶養から外れた日以後、当健保組合の保険証は使えませんので、間違えて使ってしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金算定には、被扶養者数も反映されます  
扶養を外す手続きをされないと不要な支出につながり、被保険者のみなさんにお支払いいただいている保険料が適正に使われないことになります。

## こんなときには異動届の提出を忘れずに！

👉 **就職した・他の健保組合に加入した**

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①~⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当  
①従業員が101人以上  
②従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

- 👉 **収入が増えた**
  - 被扶養者の年間収入が130万円※以上と見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。  
※60歳以上または一定以上の障害がある場合は180万円以上(課税非課税を問わず全ての収入です。公的年金(老齢・障害・遺族)、個人年金、配当収入等も含みます。)
- 👉 **75歳になった**
  - 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。
- 👉 **別居した**
  - 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。  
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。
- 👉 **国内居住要件を満たさなくなった**
  - 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。
    - 1 留学する学生
    - 2 海外赴任に同行する家族
    - 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
    - 4 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
    - 5 その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

「130万円の壁」への対応については、当健保組合ホームページ(健保からのお知らせ)の「年収の壁・支援強化パッケージについて」をご覧ください。

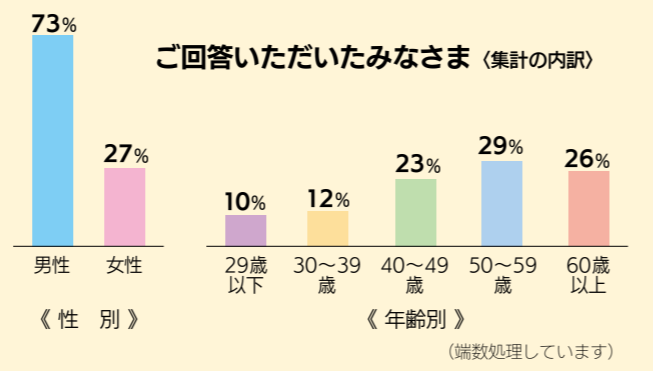




# 2023年度 アンケートの結果報告です

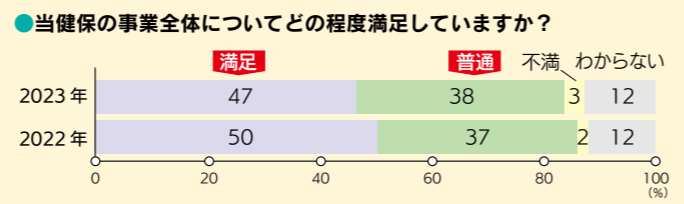
当健保組合では、今後の事業展開に活かしていくためのご意見・ご要望を広くお聞きするため、毎年アンケート調査を実施しています。

今年度も被保険者のみなさまのなかから無作為に選んで調査を実施、ご回答いただいた方々の集計結果をご報告します。ご協力いただき、ありがとうございました。今後の運営のために参考にさせていただきます。



## 当健保組合の事業全体について

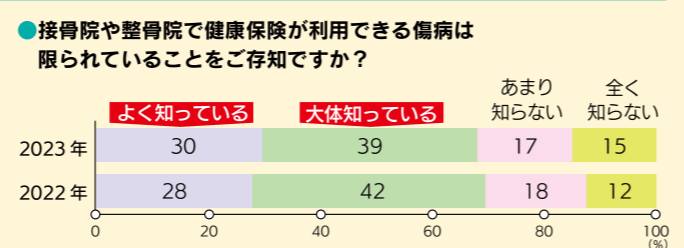
毎年多くの方に「満足」「普通」と回答いただいています。引き続きご満足いただけるよう、効率的に事業を展開してまいります。



## 接骨院・整骨院 (柔道整復師) について

接骨院や整骨院で健康保険が利用できるのは、外傷性が明らかな骨折、脱臼 (応急手当以外は医師の同意が必要)、打撲、ねんざ、挫傷 (肉離れ等) だけで、日常生活による単純な疲れや肩こり、腰痛、体調不良やスポーツによる筋肉疲労・筋肉痛等に対する施術には健康保険が使用できません。

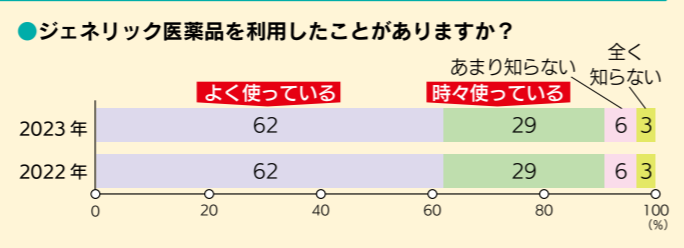
今後もご理解いただけるよう情報発信に努めてまいります。



## ジェネリック (後発医薬品) 医薬品について

約9割の方に「よく使っている」「時々使っている」と回答いただいています。

すこやかサポート Plus (SSP) では処方された医薬品にジェネリックが医薬品が存在するのか、そのジェネリック医薬品に切り替えた場合の節約がどのくらいになるのか確認できます。

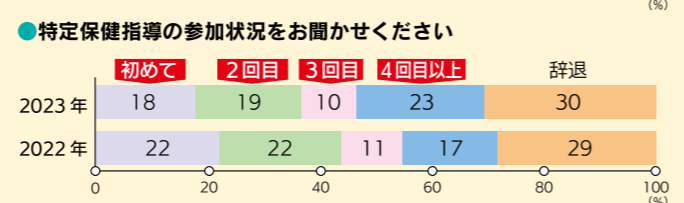
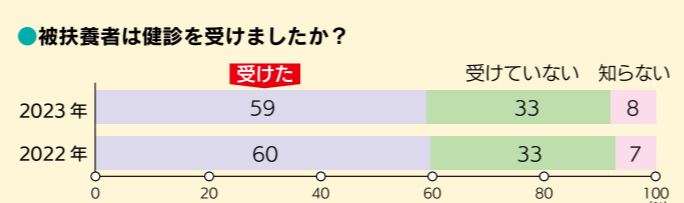


## 疾病予防プログラムについて

まだまだ被扶養者の方の健康診断の受診率は高くありません。

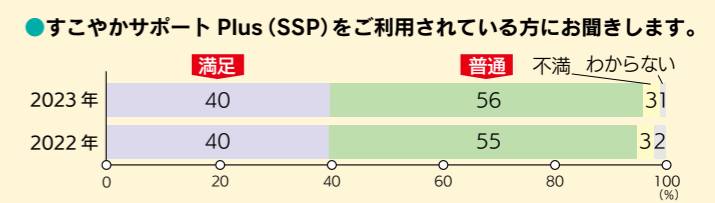
今後も早期発見、早期治療のため、年に一度の健康診断を受けていただけるよう受診促進のご案内等に努めてまいります。

健診を受け、特定保健指導の対象になった方には、個別に案内しています。生活習慣病予防のため、必ず参加ください。



## すこやかサポート Plus (SSP) について

SSPをご利用いただいている方の95%以上は、「満足」「普通」と回答いただいています。SSPでは、家族健診の申込、健診結果の閲覧、給付金額、医療費通知、ジェネリック通知等が確認できます。健康管理、医療費の確認等にぜひご利用ください。



## ご利用ください！

# 「チャットボット」が、当健保組合ホームページに登場しました！



## 当健保組合の「手続き」や「プログラム」でわからないことは24時間、365日「チャットボット」が対応いたします！

- 保険証の手続き
  - 病気やケガ、出産、死亡したとき
  - 医療費通知、給付金支給決定通知
  - 健康診断・保健指導
  - 健康づくり・健康サポート
  - 広報誌・健保からのお知らせ
  - よくある質問・お問い合わせ先 など
- 複数のキーワードを入れる時はスペースを入れてください (例：保険証 紛失)

知りたい内容が表示されるので、ここから選ぶこともできます。

キーワード入力で検索のお手伝いをいたします！

「よくある質問」を検索したいときはキーワードを入力 (例：保険証 紛失)

検索結果がチャット内に表示されます。

「チャットボット」は、当健保組合ホームページのトップ画面からご利用いただけます。

IBM 健保

健保ホームページ：  
<https://www.ibmjapankenpo.jp/>



しっかり対策

# 花粉症のシーズンを乗り切ろう!

今年も花粉のシーズンがやって来ました。すでに、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどといった不快な症状に悩まされている人も多いのでは？

花粉症はある日突然発症します。これまで大丈夫だったという人も、油断は禁物です。



## 花粉症はなぜ起こる？

同じように花粉に曝されているのに、花粉症になる人もいれば、ならない人もいます。また、去年までは大丈夫だったのに、今年になって「ある日突然、症状が出始めた」という人もいるかもしれません。

花粉症になる最大の原因は、アレルギー素因を持っているかどうかです。アレルギー素因を持っている人では、体内に花粉が侵入すると「IgE抗体」と呼ばれる抗体がつけられます。花粉を浴び続けて、IgE抗体の量が一定の水準を超えたときに、花粉症を発症するのです。

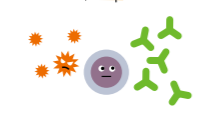
そして、この“一定の水準”には個人差があり、幼少期に発症する人もいれば、大人になってから発症する人もいます。

### ●花粉症発症のメカニズム

1. 花粉が目、鼻、口から侵入する。



2. 免疫細胞（リンパ球）が花粉を異物（抗原）と認識してIgE抗体をつくる。



3. IgE抗体がマスト細胞（肥満細胞）の表面にくっつく。

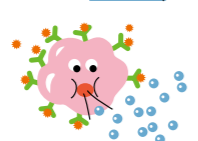


※花粉に接する度に1〜3がくり返され、数年から数十年かけてIgE抗体が蓄積していく。これが一定の水準（個人差あり）を超えると……

4. 再び花粉が目、鼻、口から侵入。マスト細胞の表面にあるIgE抗体と花粉が結合する。



5. マスト細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌される。



6. アレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどといったアレルギー症状が現れる。



### こんな症状がみられたら、花粉症かも…

#### くしゃみ

連続して起こり、回数が多い。



#### 鼻水

サラサラとした鼻水がいくらかんでも出てくる。



#### 鼻づまり

両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。



#### 目の症状

強いかゆみ、充血があり、涙がぼろぼろ出る。



#### その他の症状

のどのかゆみ、顔や首のかゆみ、せき、肌荒れ、頭痛などの症状が現れることもある。



## 今日から始めよう！

### つらい症状を軽くする 3つの対策

#### 対策1 花粉の侵入を防ぐ

花粉が飛散するシーズンは、できるだけ花粉を浴びない、体内に侵入させない工夫が必要です。

##### 〈外出時〉

- ・ マスク、メガネ、帽子を着用。
- ・ 花粉が付着しにくいツルツル、サラサラした素材の服を選ぶ。
- ・ テレビやインターネットなどで花粉情報を入手し、花粉飛散数の多い日はできるだけ不要な外出を避ける。



##### 〈帰宅時〉

- ・ 玄関に入る前に、服や帽子、かばんなどに付着した花粉をしっかり払い落とす。
- ・ 手洗い、洗顔、うがいをし、花粉を洗い流す。



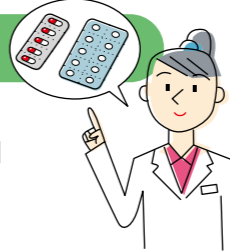
##### 〈室内〉

- ・ 花粉飛散数の多い日は、窓を開けない、洗濯物はできるだけ室内に干す。
- ・ 外に干した洗濯物や布団は、花粉をよく払い落とししてから取り込む。
- ・ こまめに掃除をする。
- ・ 空気清浄機を活用する。



#### 対策3 薬を上手に使う

花粉症の症状の現れ方は人それぞれで、薬の効果にも個人差があります。医師に相談し自分に合った治療を受けましょう。



花粉症の治療薬は毎年、シーズン中、毎日使うものがほとんどです。そこで、処方薬は「ジェネリック医薬品」を活用すると、薬代の負担を軽くすることができます。医師や薬剤師に相談してみましょう！

#### 対策2 免疫を整える

花粉症は、免疫システムの過剰反応によって引き起こされるため、発症の予防や症状を軽減するためには、免疫バランスを整えることも重要です。

##### 〈食事〉

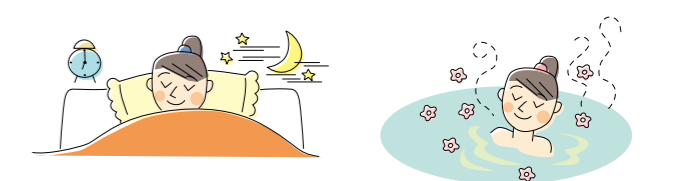
栄養バランスはもちろん、腸内環境を整えて免疫バランスを正常にする食品を積極的にとるようにしましょう。

- ・ 発酵食品……腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えるヨーグルト、ぬか漬、キムチ、納豆、みそ など
- ・ 食物繊維……水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整える海藻類、いも類 など
- ・ ビタミンD…免疫を調整する干し椎茸、イワシ、しらす、紅鮭 など



##### 〈睡眠〉

正しい生活リズムを心がけるとともに、花粉症の症状があると寝つきも悪くなるので、寝室の換気や就寝前の入浴などで花粉を除去し、十分な睡眠を得られるよう工夫しましょう。



##### 〈ストレス〉

ストレスは花粉症の症状を悪化し、症状悪化がさらなるストレスとなり、悪循環に陥ることも。たまったストレスは趣味や運動などで上手に解消し、「疲れがたまっているな…」と感じたら、無理せず休養をとるようにしましょう。



### 「OTC 医薬品」を上手に使いましょう

薬には、医師の診断のもとで処方してもらう「処方薬」と、薬局やドラッグストアなどで自ら選んで買うことのできる「市販薬」があります。

市販薬は「OTC 医薬品」とも呼ばれ、「OTC」は「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」、すなわち薬局のカウンター越しに売られることを意味しています。近年は、これまで処方薬としてしか使えなかった薬を、薬局やドラッグストアでも買えるようにした「スイッチ OTC 医薬品」も増えています。医療機関を受診しなくても購入できるので、時間がないときや、医療機関が開いていない時間帯でも購入できるなどのメリットがあります。

自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の時代。花粉症にも OTC 医薬品を上手に活用してみましょう。



## 問題

腸内環境を整えることで免疫バランスを整える作用が期待できる、花粉症の人におすすめの汁物はどれ？

A コーンスープ B コンソメスープ C みそ汁

(正解はページ下部)



## 心の不具合、ときほどきます

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます！

監修／南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫（精神科医）

**Q** 情報過多になり、うまく処理できない

**A** 価値ある情報を入れて、不要な情報が入ってくるのを予防する

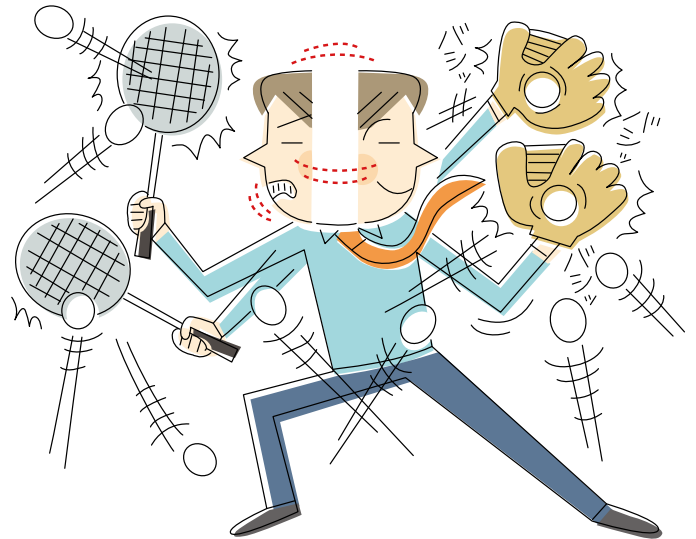
膨大な情報をテキパキと処理できる人は、不要な情報や相容れない情報はぱっさり切り捨てることができます。しかし、それができないあなたは、おそらく共感性も高いのでしょう。人の話や話題に真摯に耳を傾けることはあなたの長所ともいえるのではないのでしょうか。

ただ、膨大な情報に大切な情報が埋もれてしまったり、意思決定が困難になってしまったりするのは困りますよね。何か方策を考えなければなりません。

そこで2つの方策が浮かびます。処理能力を上げるか、受け取る情報を少なくするかです。

処理能力を上げるというのは、まずは前述したように不要な情報を切り捨てていく作業になるかと思います。しかし、感受性や共感性の高い人は、それに罪悪感を覚えることが多いようです。

ならば、入ってくる情報をコントロールすることを考えてみましょう。例えば、何か没頭できる趣味をもてば、そこに集中している間は不要な情報は入ってきません。つまり、自分にとって意味や価値のある情報を入れることで、不要な情報が入ってくるのを予防するのです。



### デジタルデトックスや早めの就寝もおすすめ

また、近年はインターネットやSNSによる情報の氾濫も、情報過多に陥る大きな要因になっています。休日はインターネットやSNSを見ないようにするなど、デジタルデトックスを実行してみるのも一つの方法です。

それでも溜まった情報を処理し切れなくなったときは、「処理しなければ…」という思考を一旦捨てましょう。そして、その日は早めに就寝してください。脳は寝ている間に記憶や感情を整理するといいます。翌朝、整理された状態で考え直すと、意外とうまく処理できるものです。



## 正解

C

## 【解説】

発酵食品であるみそには、乳酸菌・酵母菌・麹菌という3種類の善玉菌が含まれており、これらが腸内の悪玉菌の活動を抑制し、腸内環境を整えてくれます。また、腸内環境を整えるためには、食物繊維も有用です。食物繊維はみそにも多く含まれていますが、食物繊維が豊富な海藻類（ワカメなど）やいも類（里いもなど）をみそ汁の具にすると、より効果的です。



# 腰を鍛えて腰痛を予防



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てください。

## 鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



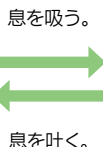
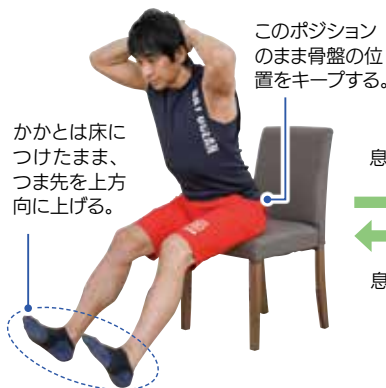
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

## 腰(脊柱起立筋)の筋カトレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

**2** 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



## 腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

**2** 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。





3月初旬 2024年度の保険料納入通知書（特例退職被保険者、任意継続被保険者）を発行します

\* 特例退職被保険者で毎月払いの方は除きます（毎月払いの方は、3月27日から新保険料での引落としとなります）。  
 \* 納付方法に応じた **毎月払い**（任意継続被保険者のみ） **1年分前納** **6カ月分前納** の通知書を一括でお送りします。

● 2024年度の保険料

特例退職被保険者		任意継続被保険者	
2024年 3月から		2024年 3月から	
標準報酬月額 410,000円		退職時の標準報酬月額	
健康保険料	32,800円	健康保険料	80.0/1000
介護保険料	8,610円	介護保険料	21.0/1000
合 計	41,410円	合 計	75,750円
* 65歳以上の方の介護保険料は、健保組合では徴収していません。		* 40歳未満の方は介護保険料の徴収はありません。 * 65歳以上の方の介護保険料は、健保組合では徴収していません。	

参考：例えば以下のケース  
標準報酬月額 750,000円の場合  
健康保険料 60,000円  
介護保険料 15,750円  
合 計 75,750円

保健事業変更のお知らせ

人間ドックプログラムが始まります 2月の組合会で以下が承認されました。

廃止事業

各種検診補助金（乳がん検診・子宮がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・骨密度検査・任意の医療機関で受診の健康診断／人間ドック）がん総合検診

新規事業

人間ドックプログラム  
 ・対 象 40歳以上の加入者  
 ・健保負担金 男性：30,000円まで 女性：40,000円まで

新規事業の人間ドックプログラムは社員の法定健診項目や特定健診項目にがん検診をプラスしたセットコースです。（一部の検査を除いて受診することはできません）

全国1,000を超える健診機関から選択可能。また代行委託先を介することにより補助金申請の必要がなくなるため利便性が向上します。

詳細は「当健保組合ホームページ」、「2024年度利用者ガイド」等にてお知らせします。



2024年度「家族健診」の申し込みは、2024年3月21日（木）9:00から開始します！

家族・任意継続・特例退職者向け健康診断（家族健診）は、各種がん検診（胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん ※年齢による）と一緒に申し込むことができます。

3月21日以降に、「すこやかサポート Plus (SSP)」 → 「家族健診の申し込み」よりお申込みください。

ご自身のため、ご家族のため、年に一度は健康診断を必ず受診してください。

2024年度より機関誌「利用者ガイド」および「My Health」は、パソコンやスマホで、いつでもお気軽にご利用いただけるよう【e-book】にてご提供いたします。ぜひ皆さんの健康づくりにお役立てください。

● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」まで