



令和6年度
『健診ガイド』を
一緒にお届けしています！



contents

令和6年度予算がまとまりました	2
令和6年度 当健保組合が取り組む保健事業	3
第4期 特定健康診査・特定保健指導実施計画を お知らせします	4
後期高齢者支援金の「減算対象保険者」に選ばれました!!	5
マイナ保険証をご利用ください	6
「資格取得届」および「被扶養者(異動)届」は5日以内にご提出ください	8
当健保組合の事業のご利用は MY HEALTH WEB 経由となります！	9
健康保険委員会を開催しました／健康教育DVDをご活用ください	10
保養所「みやぎの」大規模修繕工事の途中経過のお知らせ	11
当健保組合の事務所移転のお知らせ 他	12



医療費の高騰で保険給付費が増加しています 年に1回の健康診断や各種保健事業を ご自身の健康維持にぜひご活用ください!

先に開催された組合会において、令和6年度予算が承認されました。令和6年度は健康保険料率を「1000分の100」、介護保険料率を「1000分の18.0」に据え置き、予算を編成いたしました。

健康保険

当健保組合の令和6年度予算は総額で153億2,096万円となりました。平均被保険者数、平均標準報酬月額、平均賞与支給額とも増加傾向にあることから、保険料収入は前年度予算比3.1%増の142億3,436万円を見込みました。一方、支出面では支出全体の5割以上を占める保険給付費は、高額な医療費の増加等により、前年度予算比2.5%増の78億9,566万円を見込みました。また、高齢者医療制度への納付金等は、前々年度精算額がマイナスとなったこともあり、同比2.4%減の57

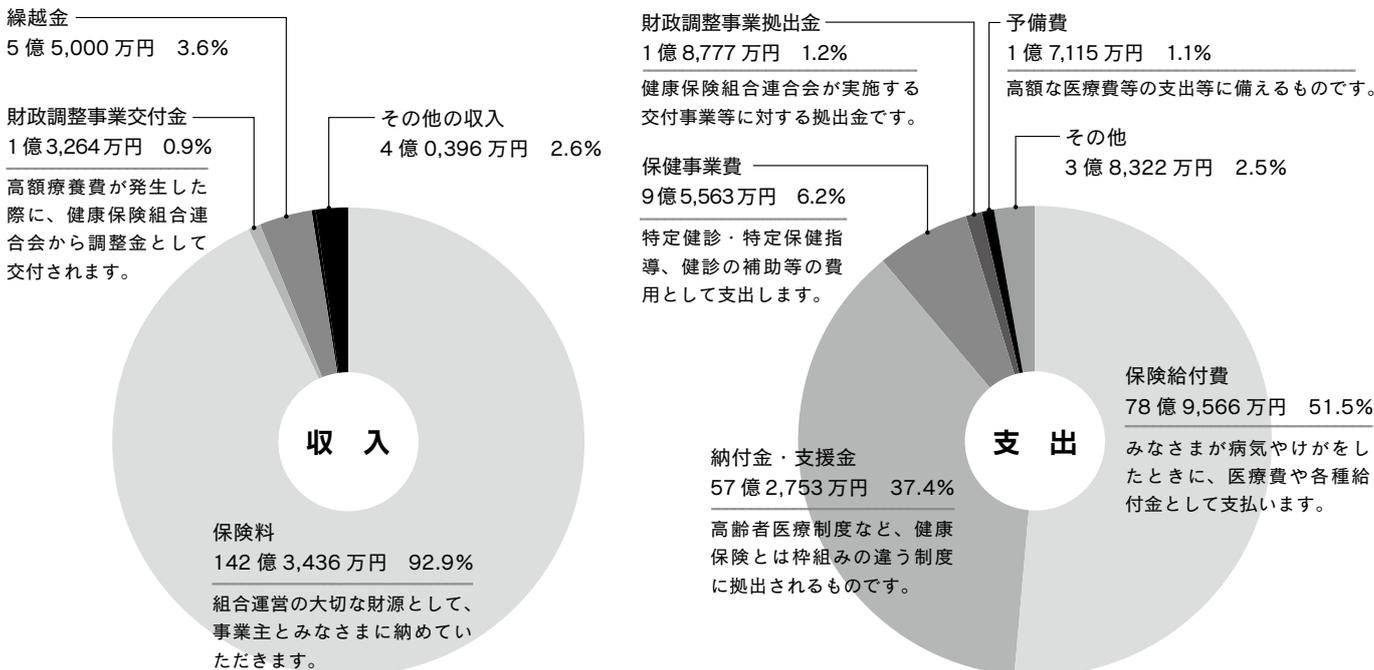
億2,753万円となりました。健保組合の重要な事業である保健事業には、9億5,563万円を計上しました。令和6年12月に実施されるマイナンバーカードと保険証の一体化については、加入者のみなさまへの丁寧な周知・広報を行い円滑な実施を図ることとし、必要経費を計上しました。

以上の結果、収支差引額では5億5,000万円の収入不足が生じるため、前年度からの繰越金を繰り入れて収支の均衡を図りました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

グラフで見る予算(健康保険)

予算総額 153億2,096万円



※端数処理のため、合計が合わない箇所があります。

任意継続被保険者の
保険料賦課限度額は…

830千円 ※当健保組合の規約に定める額

介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和6年度の介護納付金は、前々年度精算額がマイナス2.3

億円となったことから、前年度予算比1.0%減の16億5,763万円となる見込みです。一方、令和6年度の介護保険収入は、介護保険料率「1000分の18.0」を維持することとし、17億2,530万円を見込みました。

当健保組合が取り組む保健事業

当健保組合が令和6年度に実施する健康づくり事業です。

※【★】はデータヘルス計画対象事業

特定健診および特定保健指導

●特定健診【★】

40歳以上の加入者に対する健診

⇒ 4-5 ページ参照

●特定保健指導【★】

健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者および予備群に対して行う保健指導

⇒ 4-5 ページ参照

疾病予防に関する事業

●被保険者に対する「一般健診」【★】

40歳未満の被保険者対象。

●被扶養者に対する「一般健診」【★】

20歳～29歳の被扶養配偶者および30歳～39歳の被扶養者対象

●人間ドック補助【★】

35歳以上の希望する被保険者対象。(上限補助額 15,000円)

●高血圧重症化予防対策【★】

脳血管疾患・心疾患のリスクが高く、高血圧の治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

●糖尿病重症化予防対策【★】

糖尿病合併症のリスクが高く、糖尿病の治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

●40歳未満の肥満者対策【★】

肥満状態についての通知、すぐに始められる対策の案内等を実施します。40歳未満を対象。

●ヘルシーメニュー体験教室【★】

健康セミナーを年2回、直営保養所「みやぎの」において開催します。

●保健指導予約のオンライン化

保健指導の予約をオンラインで行います。

●被保険者に対する

「フルバック健診(生活習慣病健診)」【★】

40歳以上の被保険者対象。

●被扶養者に対する

「フルバック健診(生活習慣病健診)」【★】

40歳以上の被扶養者対象。

●インフルエンザ予防接種補助【★】

接種にかかる費用の一部を補助します。

(上限補助額 1,000円)

※ MY HEALTH WEB からの個人申請となります。



●ヘリコバクター・ピロリ菌検査【★】

胃がんの原因菌であるヘリコバクター・ピロリ菌検査を実施します。

20歳からの5歳刻み年齢の希望者を対象。

※ MY HEALTH WEB よりお申し込みができます。



●歯科健診【★】

全国1,700の歯科医院をネットワークする事業者に委託して実施します。全加入者対象。

●心の健康相談(メンタルヘルスケア)【★】

電話相談やWEB相談、面接相談ができるよう専門機関に委託し相談体制を整えます。

●健康教育DVD教材の貸出【★】

運動、喫煙、歯科、高血圧、糖尿病、熱中症などについての教材を事業所を対象に貸し出します。

健康教育・健康相談に関する事業

●広報誌『家具けんぼ』の発行【★】

●ホームページの充実【★】

●健康相談の実施

●健康教育等の支援
※動画配信を含む【★】

●健康経営通信等の送付【★】

●健康保険委員会の開催【★】

●健康企業宣言事業所に対する支援事業【★】

健康づくりに関する事業

●直営保養所「みやぎの」の運営【★】

●事業所対抗軟式野球大会の開催【★】

●レクリエーション事業【★】
(旧ウォーキング事業)

●スポーツクラブの利用促進【★】

●契約保養所の利用

●東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業への参加

●全国社会保険共済会が実施する共同事業への参加

※事務所の移転に伴い、「診療所」は廃止いたします。

特定健康診査・特定保健指導実施計画を お知らせします

40歳以上のすべての被保険者・被扶養者が受ける「特定健診」。メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防に特化したこの健診と対象者が受ける保健指導についての指針（「令和6年度標準的な健診保健指導プログラム」＝第4期特定健診・特定保健指導）が見直されました。そこで、第4期実施計画における主な見直し事項と当健保組合の目標値についてお知らせいたします。

1 第4期実施計画における見直し事項

1 質問項目の見直し

- ▶ 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より正確にリスク把握できるように、選択肢が細分化されました。
- ▶ 特定保健指導に関する質問項目について、受診歴の有無を確認するように修正されました。

2 検査項目の追加

- ▶ 中性脂肪値は、食事の影響が大きく出やすいため、これまでの空腹時検査（基準値 150mg/dL）に加え、随時検査（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）を追加し、その基準値が 175mg/dL と設定されました。

3 特定保健指導の評価体系の見直し

- ▶ プロセス評価における区分（支援 A・支援 B）を廃止し、一本化されました。
- ▶ 新たに「アウトカム評価」が導入され、指導対象者が出した成果（体重 2Kg・腹囲 2cm の減量、体重 1Kg・腹囲 1cm の減量、食・運動・喫煙・休養習慣の改善等）について、それぞれポイント化して評価します。
- ▶ 健診後早期（1 週間以内）の初回面接について、その実績をポイント化して評価します。

4 特定保健指導対象者の見直し

- ▶ 特定健康診査実施後に生活習慣病に係る「服薬を開始した者」については、特定保健指導対象者から除外する（実施率の計算における分母に含めない）こととされました。

2 第4期実施計画における特定健康診査および 特定保健指導の当健保組合の目標値

【1】特定健康診査の実施目標

国が定める 2029 年度の目標実施率：85%

注）総合健康保険組合の基準

目標実施率	現在値	2024 年度	2025 年度	2026 年度	2027 年度	2028 年度	2029 年度
被保険者＋被扶養者	77.7%	79.5%	80.5%	81.7%	82.7%	83.9%	85.0%
被保険者	88.9%	89.0%	89.2%	89.4%	89.6%	89.8%	90.0%
被扶養者	38.2%	45.0%	48.0%	52.0%	55.0%	59.0%	63.0%

【2】特定保健指導の実施目標

国が定める 2029 年度の目標実施率：30%

注）総合健康保険組合の基準

目標実施率	現在値	2024 年度	2025 年度	2026 年度	2027 年度	2028 年度	2029 年度
被保険者＋被扶養者	36.7%	37.0%	37.3%	37.5%	37.8%	38.0%	38.3%

※当健保組合の現在値がすでに国の目標実施率を超えているため、さらに上積みした目標値を設定

後期高齢者支援金の「減算対象保険者」に 選ばれました!!

厚生労働省より、2022年度の後期高齢者支援金の加算・減算の状況が公表され、当健保組合は、2021年度における保健事業の実施内容が評価され、後期高齢者支援金の減算対象保険者としてランク付けされました。

厚生労働省が公表した2022年度の加算・減算の状況は、80組合（前年度116組合）が加算の対象となり、加算総額は10億2,597万円でした。

一方、減算対象となったのは、317組合で前年度に比べて全体で93組合増加しました。

当健保組合は、後期高齢者支援金の減算対象保険者の第5区分に該当し、支出する後期高齢者支援金を約200万円減らすことができました。

みなさまの健診や特定保健指導などのさまざまな事業へのご協力により達成できました。ありがとうございました。

後期高齢者支援金の加算・減算は、健保組合の財政に影響し、結果的にみなさまの保険料にもかかわってきます。引き続き、健保組合の行う特定健診・特定保健指導や予防・健康づくり事業への積極的なご参加をお願いいたします。

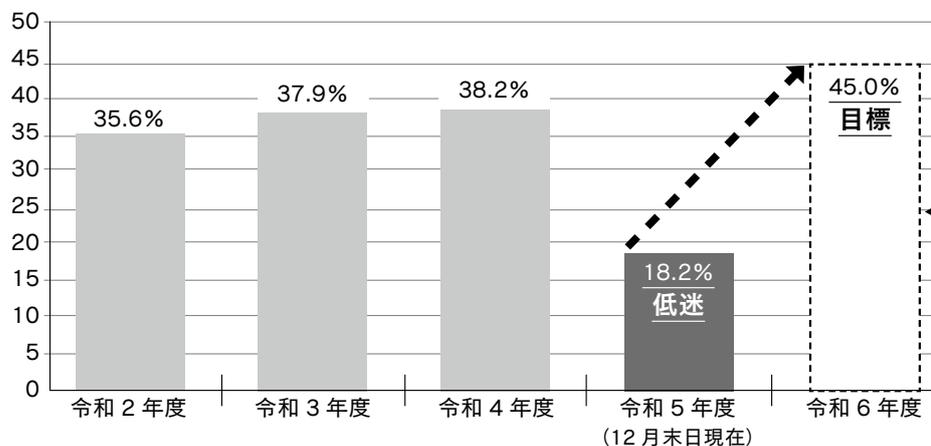
しかし…、このままの受診率では次は**加算**になるかもしれません!!

原因は被扶養者の受診率です

家具健保の健康診断は被扶養者の方を下記の通りとても優待しています!

- 38,000円相当の健診が本人負担“無料”
- 5大がんの検査は健診に基本セット

(%) 被扶養者受診率の推移



未受診の方は積極的に健診を受けていただき、受診率の向上にご協力ください。

※今回の広報誌には『令和6年度 健診ガイド』を同封しておりますが、任意継続被保険者の健康診断の受診ガイドについては別途、ご自宅へ送付させていただきます（4月中旬予定）。

マイナ保険証をご利用ください



-本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります-

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



デジタル広告コンテンツの御案内

マイナンバーカード「いま」と「これから」(youtube.com)
<https://www.youtube.com/watch?v=N2HlPjnobY>





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

事業主のみなさまへ

「資格取得届」「被扶養者(異動)届」は5日以内に健保組合へご提出ください!

令和5年6月から

「資格取得届」へのマイナンバー記載義務が明文化されました

*「被扶養者(異動)届」についても法令上マイナンバーの記載義務があります。

★内定者は入社前に届け出ることができます

内定者とその被扶養者となる方が見込まれる方は入社日前に届け出できますので、お早めの届け出をお願いします。
住民票上と居所の住所が違う場合は、居所の住所登録届も届け出てください*。

※令和5年12月より、健保組合に新規で加入される被保険者および被扶養者の増加に伴う届け出についての住所情報は、「住民票上の住所」を記載いただくことになっています。



マイナンバーの収集等を外部へ委託している場合には、内定後入社までに集めることができるよう、委託業者への依頼を早めるなど、業務(契約)の見直しをお願いします。

「異動届」の提出と保険証返却をお忘れなく!

春は異動の季節です。学校を卒業し就職されるお子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。被扶養者の資格は自動的に削除されるものではなく、当健保組合への届出が必要です。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、削除の届出がなく、資格が重複しているケースが

見受けられます。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて、勤務先を通じて当健保組合に提出してください。

このほか、以下のような場合も「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。

- 被扶養者の年間収入が増えた
(60歳未満は130万円以上、60歳以上または障害者の場合は180万円以上。また、被保険者の収入の2分の1以上)
- 失業給付金を受給し始めた
(雇用保険の基本手当日額、60歳未満は3,612円以上、60歳以上または障害者の場合は5,000円以上を受給ようになった)
- お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者となった
- 被扶養者が75歳になった
- 被扶養配偶者と離婚した
- 被扶養者が死亡した
- その他、認定要件を満たさなくなった



詳細は当健保組合ホームページでご確認ください (<https://www.kagukenpo.or.jp>)



外傷性が
明らかで
明らかな負傷

（お金を^{LA}にしない施術の受け方）

確認してから
申請書に署名



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 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

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



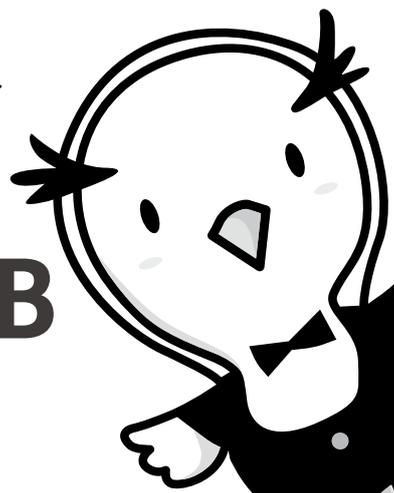
被保険者・被扶養者のみなさま！

当健保組合の事業のご利用は

MY HEALTH WEB

(マイヘルスウェブ)

経由となります！



各種申請手続きや医療費明細の確認、ウォーキングイベントの申し込みなど、当健保組合の事業のご利用はMY HEALTH WEB (MHW) 経由となります。登録がお済みでない方は、当健保組合ホームページよりご登録ください。

MHW の主な機能

- 医療費明細情報
- ジェネリック医薬品差額情報通知
- 健診結果情報
- 健康情報配信
- バイタル登録
- 行動目標管理
- ウォーキングイベント
- 情報配信
- その他

ここをクリック！



▲画像は更新される場合があります。

令和6年度から

**「医療費通知」は MY HEALTH WEB からの
閲覧・出力のみに切り替わります**

紙による「医療費通知」は廃止いたします

MY HEALTH WEB では、医療費情報をいつでも確認することができます。また、「診療年月」や「医療機関」での検索が可能です。PDF 出力して医療費明細を印刷・ダウンロード保存することもできます。ぜひご活用ください。



登録がまだの方は、今すぐご登録を！

*ご登録方法は、当健保組合ホームページ
「MY HEALTH WEB 特設ページ」をご確認ください。



URL <https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/my-health-web/>

第109回

健康保険委員会を開催しました

令和5年12月8日(金)、当健保会館において、第109回健康保険委員会を開催し、各事業所の健康保険委員の方々にご出席いただきました。

第一部は、「組合からのお知らせ」と題し、令和5年12月施行の制度改正の内容並びに保養所「みやぎの」の大規模修繕工事などの説明をいたしました。

また、健康企業宣言の取組事例として、株式会社横森製作所様より実践されている内容等をご紹介いただきました。

第二部は、免疫美容家 ジェンヌクラス主宰の生尾美佐子先生による「元タカラジェンヌが実践している今日から始める健康法」の講演をいただき、出席された方には健康についての意識を高めていただきました。



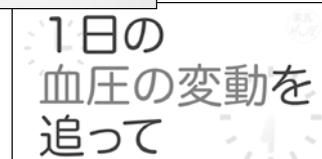
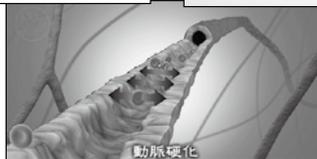
事業所担当者様へ

家具健保監修

健康教育DVDをご活用ください



健康に関する13テーマを収録。
1テーマ5～10分程度なので、社内研修や安全衛生委員会の際にお貸し出できます。
ぜひ従業員のみなさまの健康管理にお役立てください。



動画教材タイトル一覧

① スクワットとドロインの正しいやり方(ながら運動)	約5分
② 防げない受動喫煙	約3分
③ COPD患者さんの叫び	約5分
④ 糖尿病と歯周病のお話	約3分
⑤ 顕微鏡で見たプラーク(歯垢)	約2分
⑥ タバコの害	約6分
⑦ 1日の血圧の変動を追って(高血圧症)	約7分
⑧ 動脈硬化	約6分
⑨ 呼吸筋ストレッチ体操で心身をリフレッシュ(ストレス)	約8分
⑩ ニコチンの血管収縮(禁煙)	約2分
⑪ 糖尿病と合併症	約6分
⑫ その症状…熱中症かもしれません	約6分
⑬ 気軽にできる通勤時ウォーキング	約7分



保養所「みやぎの」 大規模修繕工事の途中経過のお知らせ

保養所「みやぎの」は、屋根および外壁等の大規模修繕工事を令和6年7月26日（金）までの予定で実施しております。

現在、大浴場の天井工事が終了し、令和6年3月1日（金）より営業を再開しておりますが、令和6年4月26日（金）までは、家具棟の工事を行っておりますので、電設工業健康保険組合の加入者と共同で電設棟をご利用いただいております。

ります。なお、ゴールデンウィーク期間【令和6年4月27日（土）～5月6日（月）】は、通常営業となりますが、5月7日以降は、家具棟を電設工業健康保険組合の加入者と共同でご利用いただくこととなります。

引き続き、利用者のみなさま方には大変ご不便をお掛けいたしますが、なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

		3月	4月	5月	6月	7月
工事および休館期間	工事期間	令和6年7月26日（金）まで				
	管理棟（※1）	営業中 令和6年3月1日（金）～				
	家具棟	休館 令和6年4月26日（金）まで		営業中 令和6年4月27日（土）～		
	電設棟	営業中（※2） 令和6年3月1日（金）～令和6年4月26日（金）		休館 令和6年5月7日（火）～令和6年7月26日（金）		

※1 管理棟は、家具棟および電設棟の工事中も営業しておりますが、足場等ができていない期間がございますので、ご注意ください。

※2 この期間（令和6年3月1日～4月26日）は、電設棟をご利用いただくこととなります。

（注）工事期間は変更となる場合があります。その際は、当健保組合ホームページでお知らせいたします。

お問い合わせ先 総務課 03-3833-6161（対応番号4）

〔契約スポーツ施設のご案内〕

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 4/1（月）▶5/26（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**カ月分
・タオル&シューズレンタル **0**円
通常2,090円/月（税込）最大2カ月分

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 **1,980**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利用の方に限りです。（1Dayコーポレート会員は対象外）※レンタル用品の取り扱いは、店舗やキックシェル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。

当健保組合の事務所移転のお知らせ



このたび、東京都家具健康保険組合は下記の場所に移転いたします。

移転となった「背景」につきましては、家具健保会館は、昭和46年4月の竣工からすでに52年が経過し、建物の老朽化が著しく、また建物の耐震面においても、新耐震設計法の基準を満たしていないなどの問題を抱えておりました。

また、近年、日本各地で大規模地震が頻発するなど、首都圏においてもその発生リスクが高まっていることから、事業の継続が図られるよう、現在の老朽化した家具健保会館を売却し、賃借物件に移転するという結論にいたしました。



移転先

移転先所在地：〒113-8511 東京都文京区本郷五丁目33番10号
いちご本郷ビル3階

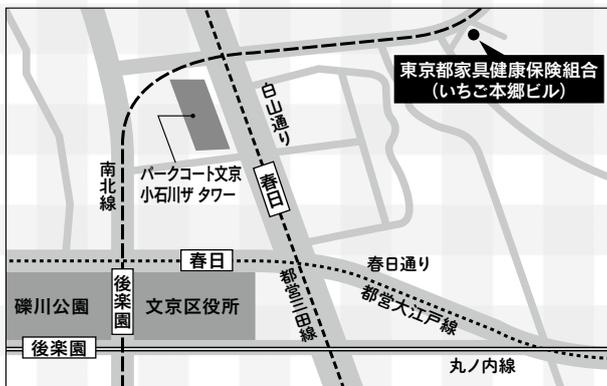
移 転 日：令和6年4月下旬～5月上旬

業務開始日：令和6年5月7日（火）

電 話：03-5990-9390（代表）

F A X：03-5844-6061

※電話・FAX番号が変更となりますので、ご注意ください。



アクセス

都営三田線「春日」駅 A5・A6出口 徒歩5分
都営大江戸線「春日」駅（三田線ホーム経由）A5・A6出口 徒歩5分
東京メトロ丸の内線「後楽園」駅 4b出口 徒歩10分
東京メトロ南北線「後楽園」駅 8番出口 徒歩10分

（注） 移転作業に伴い、令和6年4月30日（火）～5月2日（木）は、通常業務は行いません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

組合の現況
(令和6年1月末現在)

事業所数…563事業所 被保険者数…28,094名（男18,404名 女9,690名）
被扶養者数…17,948名 平均標準報酬月額…352,234円（男398,532円 女264,301円）