

# 健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

# 3

2024 MAR

令和6年度の  
予算が  
決まりました

「  
コーヒーをおいしく淹れて  
自宅で楽しむ方法を  
裏面でご紹介しています。  
」

全国商品取引業健康保険組合  
<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>



# 健康保険料率、介護保険料率ともに据え置きます

第91回組合会において、令和6年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

## 令和6年度予算が決まりました。

日本は本格的な少子高齢化・人口減少時代を迎え、政府は少子化がわが国最大の危機であり、2030年までがこれを食い止めるラストチャンスとの認識に基づき、3・6兆円の「こども・子育て支援加速化プラン」を定めました。これを支える安定的な財源確保策の一つとして、能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障構築による歳出改革が28年度までに進められる方針です。そこで政府は昨年末に「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定し、今後取り組むべき課題を示しました。このなかでは、医療DXによる効率化・質の向上、地域医療構想を含めた医療提供体制改革の推進やリフィル処方箋の活用、「能力に応じた全世代の支え合い」「高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸」など経済情勢に対応した患者負担等の見直しなどがあげられています。

こうした社会情勢のなか健保組合を取り巻く情勢は今後も「高齢者に対する拠出金」の増加が見込まれることに加えて、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したにもかかわらず、医療費の高い伸びが続いており厳しい財政運営が続いておりますが、当健保では、引き続き財政健全化を目指し、被保険者とご家族の健康を守る事業等を積極的に推進してまいります。

## 一般勘定

令和6年度健康保険料率は、千分の93に据え置きますが、  
経常収支は1億7,581万円の赤字に

令和6年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1,209人（前年度比30人増）、平均標準報酬月額が461,178円（前

## 令和6年度 収入支出予算 概要表

### 介護勘定

#### 予算基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数（40～64歳）	691人
平均標準報酬月額	542,856円
総標準賞与額	774,078千円
介護保険料率	1000分の18.0

#### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	94,957
雑収入	3
合計	94,960

#### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	89,520
介護保険料還付金	60
雑支出	1
予備費	5,379
合計	94,960

### 一般勘定

#### 予算基礎数値

被保険者	1,209人
平均標準報酬月額	461,178円
総標準賞与額	1,134,996千円
健康保険料率	1000分の93

#### 支出

科目	予算額(千円)
事務費	97,865
保険給付費	378,042
法定給付費	377,775
付加給付費	267
納付金	379,086
前期高齢者納付金	193,908
後期高齢者支援金	185,175
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	1
流行初期医療確保拠出金	1
保健事業費	35,112
財政調整事業拠出金	10,171
還付金・連合会費・積立金	8,217
雑支出	500
予備費	12,028
合計	921,021

#### 収入

科目	予算額(千円)
保険料	714,651
国庫負担金収入・他	253
調整保険料収入	10,171
繰入金	190,000
国庫補助金収入	154
出産育児交付金	173
財政調整事業交付金	3,000
雑収入	2,619
合計	921,021

(単位：千円)

経常収入合計	722,827
経常支出合計	898,640
経常収支差引額	-175,813

年度比470円減）、総標準賞与額は11億3、500万円（前年度比1億2、405万円増）と見込みました。被保険者数および標準賞与額の増加により、保険料収入は前年度比2、596万円増の7億1、465万円を計上しました。

一方、支出では主に皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費は、コロナ禍前の水準よりさらに高い伸びで推移していることから前年度比3、226万円増の3億7、804万円（前年度比3、226万円増）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、3億7、909万円と、前年度と比べて1、406万円の増加となりました。（主な理由は、前期高齢者の4年度医療費が増加したこと、4年度に抛出した前期高齢者納付金が清算されたことよって発生した精算分と6年度概算分が増加したこと等によるものです。）

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として3、511万円を計上しました。

令和6年度から「第3期データヘルス計画」および「第4期特定健診・特定保健指導」のスタートに合わせ、新規事業や保健事業の一部を見直しを実施いたします。皆様には、健保組合の事業を積極的に活用し、また毎年の健診を欠かさず受診していただき、健康づくりにお役立てください。また、医療機関の適正受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

## 介護勘定

令和6年度の介護納付金額や令和5年度末に見込まれる介護準備金等を踏まえると、令和6年度の介護保険料率は18・0に据え置きます

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、介護保険料率は国から示される介護納付金を総報酬額で除したものを基準として算出することになります。

令和6年度の介護納付金額は8、952万円の見込みであり、前年度に比べ539万円減額の見込みです。それに対し介護保険料は9、496万円を計上しており、令和6年度は準備金からの繰り入れは不要となりました。

## 令和6年度に実施する保健事業

### 病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**婦人・生活習慣病予防健診**を実施
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- **家庭用常備薬の斡旋**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、郵送式の**歯周病リスク検査**を実施

### 保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配付
- 出産された被保険者および被扶養者に**育児情報誌**を配付
- **医療費通知**を実施
- **ジェネリック医薬品促進通知**を実施

### 体力づくりのために

- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

### 健康づくりのために

- ウォーキングや禁煙を含む健康づくりでポイントが付与される**健康づくりプログラム**を実施

#### ※見直し事業

- 被保険者とその配偶者を対象に**ウォーキングキャンペーン**を実施
- **ジェネリック医薬品使用促進通知**および**巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病予防健診のご案内**を、被保険者又は対象者のご自宅へ郵送
- **家庭用常備薬等の斡旋、郵送検診のご案内**を健保だより10月号に同封



# 年1回の健診を!

## 令和6年度 健診のご案内

# 早めに健診を予約しましょう!

健診は毎年受けましょう。各健診項目の数値が前回の健診結果からどのように変化しているかチェックし、生活習慣改善の目安にしたり、発症予防・重症化予防に取り組みましょう。

また特定保健指導の対象者になったら、積極的に保健指導を受けてください。

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。忘れずに受診してください。コロナ禍でも過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。感染対策等を健診機関にご確認いただくなどしてご受診ください。

### 人間ドック

(特定健診項目含む)

- 対象者** 40歳以上の被保険者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 35,000円を限度として、要した費用の全額

### 婦人・生活習慣病予防健診

(特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 20,000円を限度として、要した費用の全額

### 郵送検診

(大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者(人間ドック等で検査受診者は除く)
- 実施時期** 12月頃
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

### 巡回婦人生活習慣病予防健診

(特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 春季・秋季
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

### 特定保健指導

- 対象者** 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 全額補助

補助は年度内  
**1人1回**です。



## 受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

### 「早期発見・早期治療」が大切です!

健診の結果、要精密検査や要治療と判定された場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

自覚症状がある場合には、健診を待たずに、すみやかに医療機関を受診しましょう。



# 毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の  
2人に1人は  
受けています



被扶養者の皆様、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。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ています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

## ◆ 健診を受けるメリット ◆

### 病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

### 生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

### 定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

## 「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約をそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混みあうため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定  
健診

## 2024年度からの変更点

### ● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

従来は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

### ● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

# 『健康づくりプログラム』にご参加ください

加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上および健康増進を目的として、「健康づくりプログラム」を実施しておりますので是非ご参加ください。

## ウォーキングキャンペーン

(前期) 5月1日～6月30日  
(後期) 10月1日～11月30日

バーチャルな中山道マップを歩いて、達成者には抽選で  
QUOカードPayを贈呈いたします。

- 対象者** 被保険者および被扶養者（配偶者）の方が参加できます。
- 申込方法** WEBエントリー登録
- 歩数** 2か月間の総歩数48万歩（1日平均約8,000歩）
- 歩数管理** Webサイトにエントリーして日々の歩数を登録します。
- 達成賞** 達成者に、3人に1人の当選確率でQUOカードPay500円分を贈呈いたします。
- ラッキー賞** 達成者の中から抽選でQUOカードPay2,000円分を贈呈いたします。
- 達成賞の発表** 達成賞の配信をもって代えさせていただきます。



WEBからの参加手続き等の詳細につきましては、4月中旬に「健康づくりプログラム（前期）実施のご案内」をホームページおよび事業所宛にお知らせいたします。

## 健康づくりキャンペーン

(前期) 7月1日～8月31日  
(後期) 12月1日～翌1月31日

- 対象者** 被保険者の方が参加できます。
- 申込方法** 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、ホームページから直接お申込み、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- 記録管理** キャンペーン開始日より、①～⑥のコースの中から2つを選び、健康づくりの取組みを実践します。取組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。  
※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑦のコースに参加することはできません。
- 提出方法** 記録表をホームページから送信、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- 達成賞** 獲得した500ポイントに対して、500円分のQUOカードを贈呈いたします。
- 達成賞の発送** 前期・後期でポイントを集計し、獲得したポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付いたします。達成賞の発送は、健康づくりキャンペーン（前期）終了後の10月と健康づくりキャンペーン（後期）終了後の3月になります。

①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

<b>①食生活改善Aコース (50日以上)</b> 1日に350gを目標に野菜を食べよう！ 普通の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK！	<b>⑤リフレッシュコース (50日以上)</b> 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう！
<b>②毎日体重をはかろうコース (50日以上)</b> 1日1回、体重をはかって「適正体重」を維持しよう！	<b>⑥疾病予防コース (50日以上)</b> <span style="float: right;">前期限定コース</span> 1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう！ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと更に効果的です。
<b>③運動習慣Aコース (50日以上)</b> 普段よりも10分多く歩こう！ 1日10分間の早歩きでもOK！	<b>⑦疾病予防コース (50日以上)</b> <span style="float: right;">後期限定コース</span> 外出後に手洗いうがいをしよう！ 手洗いは石鹸等を使って丁寧によく洗いましょう。
<b>④運動習慣Bコース (18日以上)</b> 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう！ 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に！	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>獲得ポイント 500ポイント</b> </div>

### 禁煙チャレンジコース

2か月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう！

獲得ポイント  
500ポイント

※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。

※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑦のコースに参加することはできません。

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

# 医療機関の受診は マイナンバーカードで！

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は早めに交付を受け、保険証利用の申込みをしてください。

また、マイナンバーカードを使っていない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関にかかることができます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。



マイナ保険証の  
使い方の動画はコチラ  
(厚生労働省)



※マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

## マイナ保険証のメリット

1

### 医療データを 医師と共有 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

オンライン資格確認の場合



2

### 高額な 窓口負担が 手続きなしで 軽減されます

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

オンライン資格確認の場合



## 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  
ここができます



実証ベータ版



正式版

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  
コチラ  
(厚生労働省)



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。

マイナンバーカードを  
お持ちでない方はコチラ  
(マイナンバーカード総合サイト)



### マイナポータルで保険証 情報の確認ができます

ご自身の健康保険証情報の登録状況は、こちらで確認できます。

<https://myna.go.jp/beta/>



登録情報に間違いがある場合は、すぐに健保組合までご連絡ください。



# 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

## 1 健康保険が使える場合と使えない場合

### 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もの

- 骨折<sup>\*</sup> 脱臼<sup>\*</sup> 打撲 捻挫 肉離れ

<sup>\*</sup>骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



知らずにかかると、自費診療になるかも……

### 使えない場合

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

※仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。



早く治ったほうが、体も元気になるし、ほくもうれしいよ！

## 2 どのくらい通っていますか？

整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

3カ月以上施術が続く場合は、不調の原因を確かめるためにも、**医療機関の受診をおすすめします。**

## 3 領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行（無料）と、施術内容が細かく記された明細書の発行（有料の場合もあり）が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健保組合にご連絡ください。



### 健保組合からの照会には 回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、健康保険の対象外や水増しなど、一部に不適切なものがあります。皆様から納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、施術日や施術内容、負傷原因などについて、健保組合から電話や文書などで照会させていただきます。その際には必ずご回答いただけますよう、ご協力をお願いいたします。



### 療養費支給申請書に 署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する際は、**負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認**しましょう。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。

なお受領委任払いを採用している健保組合でも、療養費の適正な給付を図るため、一定の事例に当てはまる患者については、健保組合の判断で「**償還払い**」（患者が一度費用を全額支払った後で健保組合に健保負担分を請求するしくみ）に変更できることになっています。

何を表す数字でしょうか？

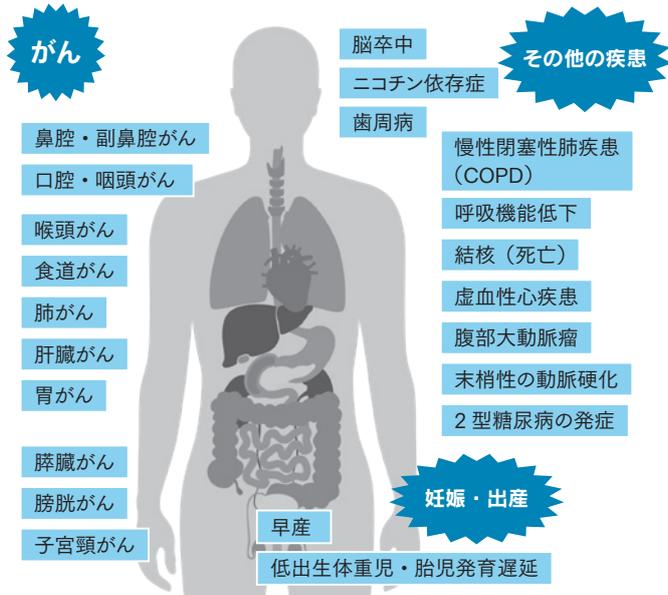
70

タバコに含まれる  
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

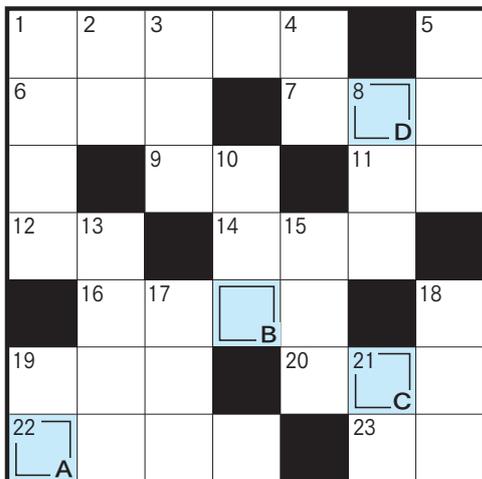


タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

# クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A B C D

正解は 11 ページをご覧ください。

## 頭のストレッチ

タテのカギ

- アサリより大きめの、お吸い物に入れる貝
- ヒモより太くて綱より細い
- 学校には七つあるとか
- タンポポはこの仲間
- 国語\_\_\_で言葉の意味を調べる
- 春一番は、その年の最初に吹く強い\_\_\_風
- 遠い過去のこと
- 冗談を英語で
- 音楽家たちの商売道具
- \_\_\_危うきに近寄らず
- 大学生が卒業するために取得
- ステーキの生に近い焼き加減
- 鳴き声は「ブヒブヒ」

ヨコのカギ

- 桜が風で雪のように舞い散ること
- 力士が腰につける
- 空手で、実際に相手と技を掛け合う練習
- 小学校と中学校は\_\_\_教育
- カレーと相性がいい平たいパン
- 国連の安全保障\_\_\_会
- 白雪姫の継母が話しかけるもの
- 「風呂場」とも
- ボウリングで、ボールを転がす床
- 今日は暖かいから、\_\_\_転換に散歩しよう
- 手と手で交わすあいさつ
- 祝いの席に欠かせない、春が旬の魚



# 「全世代型社会保障構築を目指す 改革の道筋（改革工程）」決定

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支えあう全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

## 3つの段階で取組

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」、「医療・介護制度等の改革」、「地域共生社会」の実現」の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取組、②「子ども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取組、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組、の3つの段階に整理しています。

## 「医療・介護制度等の改革」で2028年度までに25項目の取組を検討

「医療・介護制度等の改革」の②は、「生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上」に16項目、「能力に合った全世代の支え合い」に5項目、「高

齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等」に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

### 生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ・医療DXによる効率化・質の向上
- ・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報が医療機関で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。
- ・《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》
- ・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
- ・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

### 能力に応じた全世代の支え合い

- ・《医療・介護保険における金融所得の勘案》
- ・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。
- ・《医療・介護保険における金融資産等の取扱い》
- ・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

### 《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》

- ・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

### 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ・《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》
- ・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。
- ・入院時の食費について、食材料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

## 医療・介護制度等の改革

## 2028年度までに実施について検討する取組

### 生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報の更なる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付の在り方の見直し

他7項目

### 能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

### 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取組の推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
  - (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
  - (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

## 任意継続被保険者に係る上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、又は健保組合の平均標準報酬月額（令和5年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

令和6年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】 470,000円（令和5年度470,000円）

【適用期間】 令和6年4月1日～翌年3月31日



### お知らせ

#### ■ 組合会理事の退任

選定理事の塩飽誠氏（カネツ商事株式会社）、互選理事の庄司國男氏（日本商品委託者保護基金）が令和5年12月31日付けで退任されました。両氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

#### ■ 組合会議員の就任

令和6年1月1日付けで若林正俊氏（AIゴールド証券株式会社）が選定議員に、令和6年2月22日付けで渡辺豊氏（日本商品委託者保護基金）が互選議員に就任されましたのでお知らせいたします。

#### ■ 組合会理事の就任

令和6年2月22日付けで若林正俊氏（AIゴールド証券株式会社）が選定理事に、中曽根淳氏（日本商品先物取引協会）が互選理事に就任されましたのでお知らせいたします。

### ● 組合の状況

令和6年1月末日現在

被保険者数	男	894人
	女	320人
	計	1,214人
事業所数	48件	
平均標準報酬月額	472,211円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の9.00
被保険者	千分の9.00	
計	千分の18.0	
平均年齢	44.18歳	
扶養率	0.76人	



### クロスワードの答え

1	ハ	2	ナ	3	フ	4	ブ	5	キ	6	ジ
6	マ	7	ワ	8	シ	9	ク	10	ミ	11	テ
	グ		9	10	シ		11		ナ		ン
12	リ	13	ジ		14	カ	15	ガ	16	ミ	
		16	ヨ	17	ク	18	シ	19	ツ		タ
19	レ		ン			20	キ	21	ブ		ン
22	ア		ク		シ		ユ		23		タイ

ア シ ブ ミ (足踏み)

# お気に入りの豆で至福の コーヒーブレイクを

監修：珈琲丸 店主 丸山 康太

本当においしいコーヒーはカフェでなければ味わえないと思っていませんか。自分好みの豆を選び、上手に抽出することで、自宅で極上のコーヒータイムを楽しむことができます！

## おいしいコーヒー/ 3つのポイント

- 1 好きな味の豆を見つけよう！
- 2 おいしい抽出法を知ろう！
- 3 コーヒー時間を楽しもう！

## 自分好みの豆を見つける

コーヒーの味は、豆の品種だけではなく、生産地の気候や土壌、栽培方法、焙煎方法や焙煎度、豆の挽き方、抽出法などで異なります。酸味、苦み、甘み、香りといった要素の組み合わせによって、味のバリエーションは実にさまざま。まずは、自分の好きな味の豆を見つけることから始めましょう。

### 品種

コーヒー豆の品種はアラビカ種とロブスタ種に大別され、市販の豆の多くはアラビカ種です。アラビカ種の中でも代表的な品種は以下のとおりです。

- ティピカ …… 充実した酸味でコクと香りが強い。フルーティー
- ブルボン …… 濃厚でコクが強め。甘さが多く含まれる
- カツーラ …… 際立つ甘さ
- ムンドノーボ …… 酸味と苦み、コクと甘みのバランスがよい

市販のコーヒー豆やカフェのメニューでよく見かける「ブラジル」「エチオピア」「キリマンジェロ」「モカ」などは、コーヒー豆の生産国や生産地の名前を銘柄としたものです。珈琲専門店やカフェで独自の銘柄を付けているところも。お店の方に好みの味を相談しながら探してみよう。

### 焙煎

焙煎とは、コーヒーの生豆に熱を加えて色や味、香りをつけること。浅煎りほど酸味が強く、深煎りほど苦みが強くなります。

自分で焙煎してみよう！ >> 市販のコーヒー豆は焙煎されたものがほとんどですが、生豆から自分好みに焙煎することもできます。

- 1 鍋に生豆を入れて弱火にかける。
- 2 色や香り、音の変化を見ながらときどき鍋を揺らす。目安の時間は中火で10分くらい。
- 3 ちょうどよい色や香りになったら火を止める。

初心者には、ガラス蓋付きのアルミの片手鍋（直径16cm程度）がおすすめ



生豆は珈琲豆専門店で。小分けで売っているお店も。使わない分は冷凍庫で保存。2週間以内に使い切りましょう

焙煎中、パチパチという音がします。これを「クラック」と呼びますが、クラックは2段階に分かれて発生します。浅煎りにする場合は1回目のクラックが終わったら、焙煎を終わらせるとよいでしょう。

## おいしい抽出法を知る

焙煎した豆をコーヒーミルで挽いたら、ペーパードリップを使ってコーヒーを抽出してみましょう。

- 1 豆や粉の量をはかる。200cc抽出するなら15gの豆を中挽きに。  
※50cc増やすなら豆を5g増やす（中煎り）。
- 2 やかんやポットでお湯を沸かす。
- 3 お湯が沸いたらコーヒー用ポットに移す。
- 4 コーヒーの粉の中心から“の”の字を書くように軽くお湯を注ぎ、粉がパーッと膨らんだら20～30秒置いておく。
- 5 ペーパーにお湯をあてないように、お湯を注ぎ足す。

自分の  
好みに合わせて  
豆の量や挽き方を  
調整してみよう



おいしいだけじゃない！

### コーヒーの健康効果

コーヒーにはいくつかの健康成分が含まれています。上手に摂取すれば、スポーツのパフォーマンスを上げたり、ダイエットに効果をもたらすこともあります。

- カフェイン …… 運動機能の向上、覚醒作用、リラックス効果、血糖値の上昇を抑える
- クロロゲン酸 …… 血糖値の上昇を抑える
- ニコチン酸 …… 代謝のアップ、脂肪燃焼を助ける
- NMP (N-メチルピリジニウムイオン) ※深煎りのみ …… 抗酸化作用、ストレス緩和

## ゆったりとした気持ちで コーヒー時間を楽しむ

お気に入りの豆がなかなか見つからなかったり、抽出に失敗することもあるかもしれませんが、焦りは禁物。むしろ試行錯誤を繰り返すほどに、お気に入りの1杯に出会えたときの喜びはひとしお！ 気持ちにゆとりをもって素敵なコーヒー時間を過ごしましょう。



### ◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. 0120-362-232 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

### ◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. 0120-783-112

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。