

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

8
2024



令和5年度の決算がまとまりました

裏面に、私たちの健康づくりの
観点からSDGsを考えてみる記事を
掲載しています。ぜひご覧ください。

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

令和5年度の 決算が まとまりました

保険給付、納付金ともに大幅に増加し、 経常赤字は前年度比1億円以上の増加

去る7月19日に開催された第92回組合会において、令和5年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険組合を取り巻く情勢

政府が取り組む重要課題や次年度予算編成に向けた方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針」通称「骨太の方針」が6月に示されました。「新しい資本主義」を掲げ、経済全体の生産性を高めて日本経済を「成長型の新たな経済ステージ」へと移行させていくための、さまざまな社会課題に向けた方針が示されています。

社会保障にかかわる内容では、マイナ保険証など医療DXの推進による医療費適正化の取り組みや、医療・介護等の改革により保険料負担の上昇を抑制することの重要性が述べられています。また持続可能な社会保障制度の構築に向け、「全世代型社会保障」の改革工程を着実に推進することが示されています。そのほか、女性の健康支援の総合対策や、生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）の推進などさまざまな施策が盛り込まれています。

これらの政府方針のもと健保組合には、マイナ保険証への移行や、第3期データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携（コラボヘルス）の深化など、健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めていくことが期待されています。

一般勘定

令和5年度決算は、収入総額9億4、772万8千円、支出総額8億7、198万7千円となり、収支差引額は7、574万1千円の黒字でしたが、実質的な収支である経常収支は1億3、485万1千円の赤字となりました。

令和5年度予算では、1億5、270万5千円の経常収支赤字を見込んでいた。

収入支出決算 概要表

一般勘定

支 出		収 入	
科 目	決算額（千円）	科 目	決算額（千円）
事務費	76,709	保険料	723,637
保険給付費	385,060	国庫負担金収入	236
└ 法定給付費	384,922	調整保険料収入	10,592
└ 付加給付費	138	繰入金	200,000
納付金	361,068	国庫補助金収入	8,145
└ 前期高齢者納付金	179,352	財政調整事業交付金	2,405
└ 後期高齢者支援金	181,713	雑収入	2,713
└ 病床転換支援金	1	合 計	947,728
└ 退職者給付拠出金	2		
保健事業費	30,676		
財政調整事業拠出金	10,567	収支差引	75,741 千円
連合会費	835		
積立金	7,056	経常収入合計	726,568 千円
その他等	16	経常支出合計	861,419 千円
合 計	871,987	経常収支差引	▲134,851 千円

介護勘定

支 出		収 入	
科 目	決算額（千円）	科 目	決算額（千円）
介護納付金	94,909	介護保険収入	95,534
合 計	94,909	繰入金	4,000
		雑収入	1
		合 計	99,535
収支差引	4,626 千円		



でありましたが、1、785万4千円ほど赤字幅が縮小しました。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数は1、210人で、前年度より4人減少しましたが、予算の見込みよりは多くなりました。また平均標準報酬月額額は、46万5、571円（前年度比4、893円増加）、総標準賞与額11億8、298万2千円（前年度比2、285万8千円減少）となり、保険料収入は7億2、363万7千円と、予算に比べ3、494万6千円増加し、前年度より232万1千円増加しました。

支出面では、皆様の医療費や給付の支払いにあてられる「保険給付」は3億8、506万円と、前年度に比べ4、436万7千円の大幅な増加となりました。

保険給付費については、コロナ禍の受診控えで二時的に減少した令和2年度以降、上昇基調が続いており、令和5年度も高い伸び率（前年度比13・0%増）となりました。

また、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は、3億6、106万8千円となり、前年度より7、076万9千円と大幅に増加しました。

納付金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、令和4年以降、団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで、後期高齢者支援金の増加と前期高齢者医療費の急増が要因となります。

また、皆様の健康づくりや健康保持増進のため、特定健診や人間ドック、健康ポイントプログラムなどの各種保健事業には3、067万6千円をあてました。

介護勘定

令和5年度の介護勘定について、介護保険料率を前年度と同率の18%と据え置き、準備金から400万円を繰り入れて収支のバランスをとりました。介護保険第2号被保険者たる被保険者数は691人で、前年度より13人減少しました。また、平均標準報酬月額額は、54万3、357円（前年度比3、288円増加）、総標準賞与額は8億212万3千円（前年度より2、496万8千円減少）でした。

介護保険料は9、553万4千円と、前年度より136万3千円減少しました。介護納付金は、9、490万9千円と、前年度より419万5千円減少しました。結果、収支差引残金は、462万6千円となりました。

令和5年度に実施した保健事業

保健事業推進のために

- 機関紙「健保だより」を全被保険者に配付
- 出産された方に「育児情報誌」を配付
- 医療費明細の通知（2,376件）
- 保健事業推進委員会を開催
- ジェネリック医薬品促進通知（92件）
- 健保連が行う共同事業に参加

疾病予防のために（実施項目）

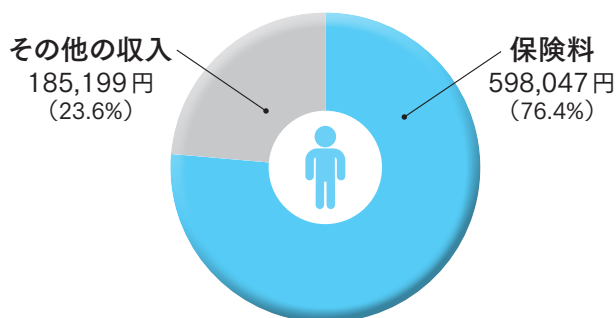
- 特定健診（726名受診）
- 特定保健指導（2名実施）
- 婦人・生活習慣病予防健診（364名受診）
- 人間ドック（547名受診）
- 大腸がん郵送検診（24名受診）
- 前立腺がん郵送検診（62名受診）
- 子宮がん郵送検診（10名受診）
- インフルエンザ予防接種（666名受診）
- 家庭用常備薬斡旋（93名申込）
- メンタルヘルス相談（0件）
- 健康相談（3件）
- 未治療者への受診勧奨（23名）
- 健診後の情報提供（701名）
- 健康づくりキャンペーン（前期111名、後期126名参加）

体力づくりのために

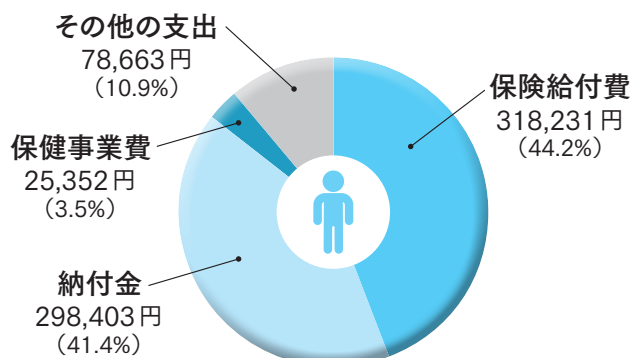
- ウォーキングキャンペーン（前期104名、後期128名参加）
- スポーツクラブ施設利用（7名利用）

令和5年度

被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



収入 783,246 円



支出 720,650 円

令和5年度 特定健診・特定保健指導 結果報告

1 特定健診 受診状況

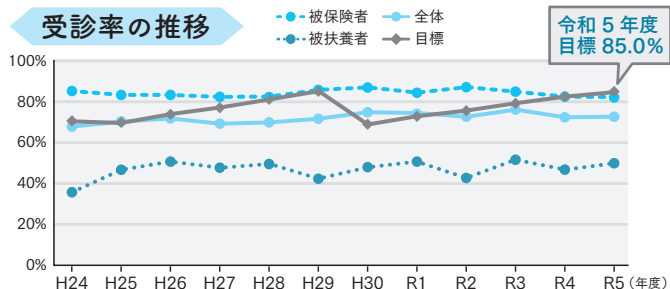
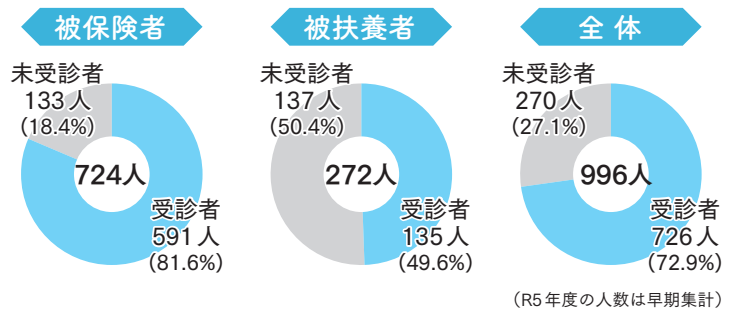
令和5年度特定健診の受診率は、被保険者が81.6%、被扶養者が49.6%、全体で72.9%となり、組合の目標受診率85.0%を下回りました。

被保険者は8割、被扶養者は5割近くが健診を受診していますが、未受診者の中には数年にわたり健診を受診していない方がいます。

健診は、定期的に受診することで自覚症状がない身体の不調を見つけたり、去年の結果と比較して健康意識を高めるきっかけにもなります。

ご自身のため、家族の健康を守るためにも、年に一度は健診を受診しましょう。

当健康保険組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病健診や人間ドックで皆様の健康管理のサポートをしておりますので、是非ご活用ください。



健診結果に基づき
「マイヘルスレポート」を
お送りします。

対象者 35歳以上の被保険者で、当健保組合が実施している健診を受診した方

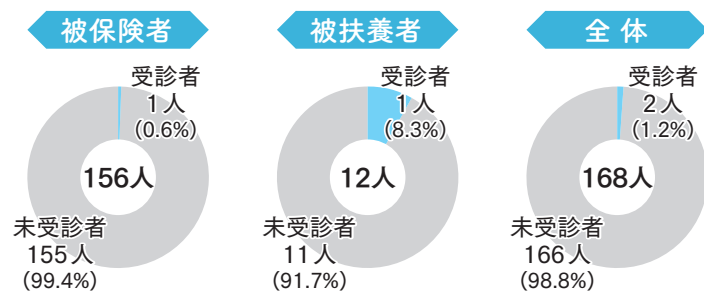
送付時期 2カ月ごとの健診結果から順次、奇数月に発送

※当健保組合では健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。

2 特定保健指導 実施状況

令和5年度特定保健指導実施状況は、対象者168人のうち受診者は2人で実施率は1.2%となり、組合の目標実施率30.0%を大幅に下回っている状況です。

特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善を対面、オンラインにてサポートしておりますので、特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。



実施率の推移

	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
実施率	1.1%	4.9%	1.0%	0.6%	2.7%	1.1%	0.0%	0.6%	1.9%	1.2%
目標実施率	15.8%	20.7%	25.7%	30.0%	6.0%	10.0%	14.0%	20.0%	27.0%	30.0%

(R5年度の人数は早期集計)

健診結果に基づき
「特定保健指導のご案内」を
お送りします。

対象者 40歳以上の被保険者で、特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方

送付時期 2カ月ごとの健診結果から順次、奇数月に案内を送付

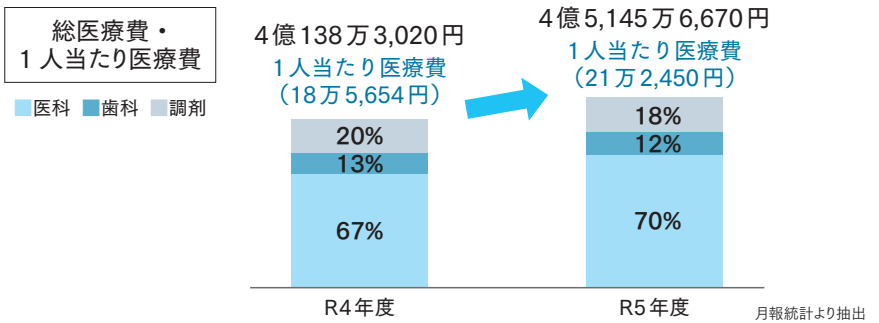
※特定保健指導のご案内は、マイヘルスレポートに同封してお送りしています。

令和5年度 疾病統計

令和5年度の医療費総額は4億5,145万6,670円（前年度比5,007万3,650円増）となりました。

加入者一人当たり医療費は21万2,450円（前年度比2万6,796円増）となりました。

令和4年度の1人当たり医療費18万5,654円と令和5年度の1人当たり医療費21万2,450円を比べると14.4%の増加となりました。



被保険者 疾病分類別（19分類）の医療費

被保険者は1位「新生物」、2位「腎尿路生殖器系疾患」、3位「循環器系疾患」となりました。

1位、2位、3位ともに前年度と同じとなりました。

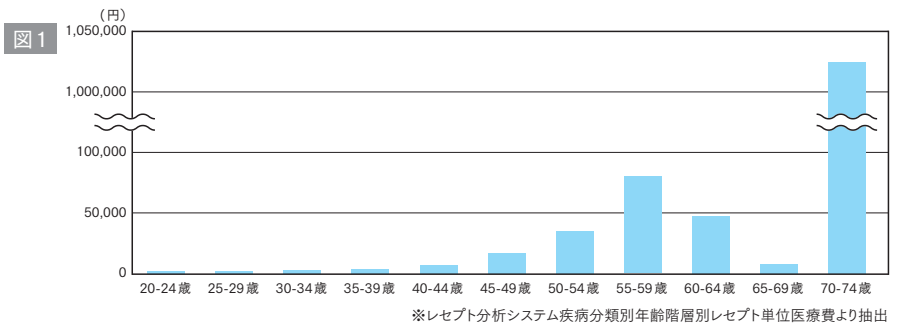
「新生物」の上位3疾病（119分類）の医療費総額・医療費割合・1件当たり日数・1日当たり医療費・日数は表1のとおりとなります。

「新生物」の年齢階層別1人当たりの医療費
「新生物」の年齢階層別1人当たり医療費でみると70-74歳代が最も高く、次いで55-59歳代が高くなりました。（図1）

表1

	医療費総額	医療費割合 (新生物)	1件当たり 日数	1日当たり 医療費	日数
肝・肝内・胆管の悪性新生物（腫瘍）	9,687,940円	23.23%	1.91日	220,180円	44日
その他の悪性新生物（腫瘍）	8,257,700円	19.80%	1.71日	51,290円	161日
気管・肺の悪性新生物（腫瘍）	5,874,710円	14.09%	3.95日	78,329円	75日

※レセプト分析システム疾病分類別レセプト単位医療費より抽出



被扶養者 疾病分類別（19分類）の医療費

被扶養者は、1位「呼吸器系疾患」、2位「重症急性呼吸器症候群など」、3位「先天奇形変形・染色体異常」となりました。

「重症急性呼吸器症候群など」は、新型コロナウイルス感染症関連の疾病となります。

1位「呼吸器系疾患」は、前年は2位でした。前年1位の「重症急性呼吸器症候群など」が2位となりました。

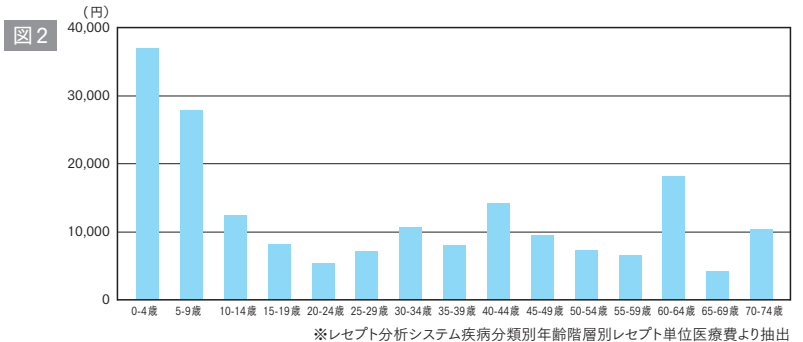
「呼吸器系疾患」の上位3疾病（119分類）の医療費総額・医療費割合・1件当たり日数・1日当たり医療費・日数は表2のとおりとなります。

「呼吸器系疾患」の年齢階層別1人当たりの医療費
「呼吸器系疾患」の年齢階層別1人当たり医療費でみると0-4歳代が最も高く、次いで5-9歳代が高くなりました。（図2）

表2

	医療費総額	医療費割合 (呼吸器系)	1件当たり 日数	1日当たり 医療費	日数
アレルギー性鼻炎	2,813,310円	21.34%	1.33日	4,627円	608日
急性気管支炎・細気管支炎	2,292,010円	17.38%	1.38日	7,052円	325日
喘息	2,199,020円	16.68%	1.48日	5,484円	401日

※レセプト分析システム疾病分類別レセプト単位医療費より抽出



- がん疾患は、健診等による早期発見が早期治療に繋がります。年に1度は健診を受けましょう。
- 当健保組合では、35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に生活習慣病予防健診、40歳以上の被保険者を対象に人間ドック、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に郵送がん検診を実施しています。早期発見・早期治療のために、ぜひご活用ください。
- 健診の他にも、インフルエンザ予防接種の費用補助や健康ポイントプログラムなどの保健事業を実施しておりますのでご活用ください。

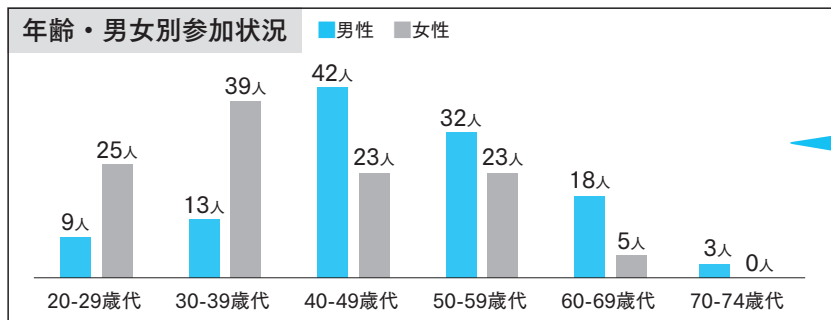
令和5年度 健康ポイントプログラム 実施結果報告

1 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

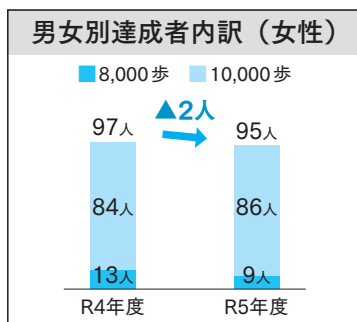
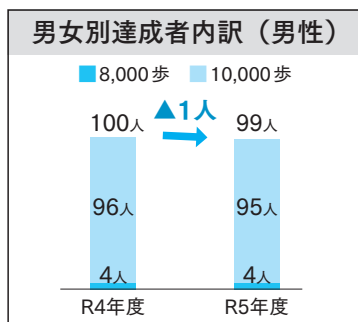
ウォーキングキャンペーンは、前期104名、後期128名、合計232名の方にご参加いただきました。

組合が設定した目標を達成した方は、前期が94名（令和4年度より1名増）、後期が100名（令和4年度より4名減）、合計194名（令和4年度より3名減）となりました。

達成した方のうち、1万歩達成した方には、1,000ポイント分、8千歩達成した方には、500ポイント分として、それぞれQUOカード1,000円分と500円分を贈呈いたしました。



男性は40代の参加者が一番多く、次に50代が多い状況です。
女性は30代の参加者が一番多く、次いで20代が多い状況です。

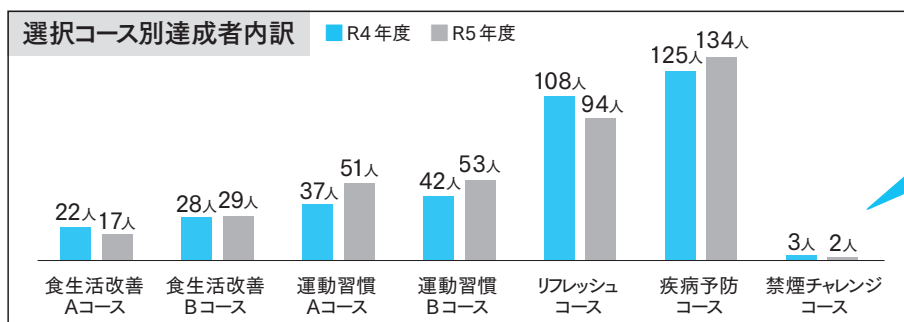


2 健康づくりキャンペーン 前期：7月1日～8月31日 後期：12月1日～翌1月31日

健康づくりキャンペーンは、前期111名、後期126名、合計237名の方にご参加いただきました。

組合が設定した目標を達成した方は前期が101名（令和4年度より9名増）、後期が90名（令和4年度より2名減）、合計191名（令和4年度より7名増）となりました。

達成した方には、500ポイント分として、QUOカード500円分を贈呈いたしました。



運動習慣A・Bコースを選択される方が大きく増加しました。
禁煙チャレンジコースは2名の方が達成されました。
禁煙チャレンジコースの達成者には500ポイントが付与されます。ぜひ、ご参加ください。



ウォーキングキャンペーン

- 休みの日も積極的にウォーキングすることができました。
- このキャンペーンがあることで良い運動になります。
- ジムでいつも走りますし、山登りや営業の外回りなどで達成ことができました。これからも続けます。

健康づくりキャンペーン

- 食事の内容、副菜、主菜、汁物のバランス、炭水化物を食べすぎないように気をつけました。
- どうしても睡眠時間が少なくなってしまうがちですが、健康プログラムに取り組むことで意識が変わりいつもより睡眠がとれました。
- 本コースの申込みにより、在宅勤務日であっても「少し屋外に出よう」と意識するようになることをありがたいと思います。

*多数のご感想をいただき、有難うございました。

『健康づくりプログラム』にご参加ください

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

【後期】10月1日～11月30日

バーチャルなフランスを巡るマップを歩こう（予定）

- | | |
|--------|--|
| 対象者 | 被保険者および被扶養者（配偶者） |
| 参加費 | 無料 |
| 申込方法 | WEBエントリー登録 |
| 歩数 | 2カ月間の総歩数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。 |



【ウォーキングキャンペーン専用ページ】

【詳しくはホームページをご覧ください】

https://www.shoutori-kenpo.or.jp/member/health/health_program01.html
(TOPページ→保健事業→健康づくりプログラム→ウォーキングキャンペーン)



健康づくりキャンペーン

【後期】12月1日～翌1月31日

- | | |
|--------|---|
| 対象者 | 被保険者 |
| 参加費 | 無料 |
| 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。
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3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。

①食生活改善コース（50日以上）

1日に350gを目標に野菜を食べよう！普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK！

②毎日体重をはかろうコース（50日以上）

1日1回、体重をはかって「適正体重」を維持しましょう

③運動習慣Aコース（50日以上）

普段よりも10分多く歩こう！1日10分間の早歩きでもOK！

④運動習慣Bコース（18日以上）

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！

⑤リフレッシュコース（50日以上）

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！

⑥疾病予防コース（50日以上）

外出後に手洗いとうがいをしよう！手洗いは石鹸等を使って丁寧に洗いましょう。

達成獲得ポイント **500ポイント**

禁煙チャレンジコース

2カ月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう！

達成獲得ポイント
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、①～⑥のコースに参加することはできません。

【健康づくりキャンペーン専用ページ】

【詳しくはホームページをご覧ください】

https://www.shoutori-kenpo.or.jp/member/health/health_program02.html
(TOPページ→保健事業→健康づくりプログラム→健康づくりキャンペーン)



制 度 改 正

令和6年度

医療費が変わりました



医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。令和6年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が0.88%引き上げられることになりました。皆様が受診する際に関連する主な変更点をご紹介します。



令和6年 6月 からの変更

初診料・再診料の引き上げ



医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられました。

また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになりました。

	初診料	再診料
～令和6年5月	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円+加算60円※2	750円+加算20円※2

※1 患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

※2 初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、さらに加算となる場合があります

マイナ保険証利用で医療費が安く

医療DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進する体制を整備している医療機関には80円（初診）が加算されます。

またマイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも安くなります（表参照）。

	初 診	再 診
～令和6年5月	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 *月1回	な し
令和6年6月～	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円 *月1回	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円 *3ヵ月に1回

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります、費用も安くなります。

入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられました（一般所得者の場合）。

～令和6年5月	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）460円	計 640円
令和6年6月～	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）490円	計 670円

医療費が引き上げられたね。病気やケガに気をつけて医療費を節約しなくちゃね。



令和6年 10月 からの変更



患者が希望して先発薬を使うと負担大

成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります（対象は表参照）。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

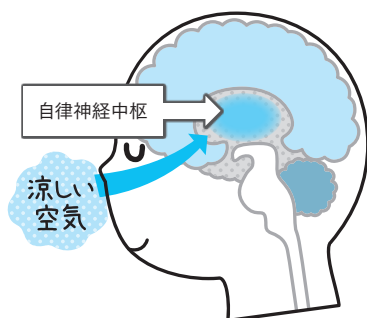
対象となる先発薬	●ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 ●ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬
対象とならないケース	●医療上の必要性があって先発薬を使う場合 ●薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは、「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中枢はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。



脳のクールダウン方法

涼しい部屋で

- ① 腹式呼吸で鼻から4秒吸う
- ② 7秒息を止める
- ③ 口から8秒かけて息を吐く

※①～③を3回繰り返す

●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

✓ エアコンは朝まで消さない

(最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝中のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとよいでしょう。

✓ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



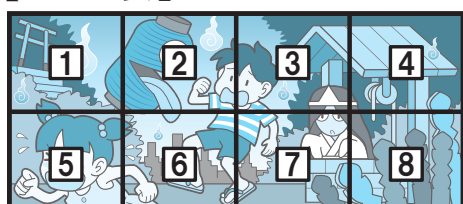
睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

まちがいさがし



上下のイラストには
まちがいが6つあるよ。
エリア表を参考に
間違いのあるワクを
すべて答えてね。

【エリア表】



正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション



薬のもらい方で

医療費を 節約



そんなことは
ないぞ！

ジェネリックだと
安くなるけど、
やっぱり高い薬のほうが
よく効くのかな…？

ジェネリックに
しますか？



安くても効き目は確か

お財布に
やさしいですよ

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性は同等です。

新薬は長い年月と莫大な費用をかけて開発されますが、特許期間が切れたあと、同じ有効成分を使ったジェネリック医薬品が製造・販売されるようになります。新薬に比べて開発期間・費用が少ないため、価格を安くできるのです。

※2024年10月から、新薬を選ぶと、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になる場合があります。

ジェネリック医薬品は国で定められた厳しい試験をクリアしており、さらに服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。

ぜひ
ジェネリックで
お願いします！



錠剤を小さくしてのみやすく
したり、ゼリー状や液体に

文字や色でのみ間違い
を防ぐ

コーティングなどで
苦みを少なく

例

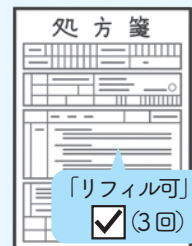


リフィル処方箋でさらに節約

処方箋の「リフィル可」欄にレ点が入っていれば、リフィル処方箋として使用できます。リフィル処方箋は、医師が可能と判断した場合に発行され、繰り返し（3回が上限）使用できる処方箋です。処方箋をもらったら確認してみましょう。

リフィル処方箋なら…

- ・薬をもらうための通院が減らせるので、再診料・処方箋料が節約できる。
- ・通院のための移動時間や待ち時間、交通費が節約できる。



当健保組合の昨年度削減額の見込み

令和5年度のジェネリック医薬品への切替えによる医療費の軽減額は、通知対象者数92人のうち、37%に当たる34人がジェネリック医薬品に切替え、1カ月当たり73,398円、単純に1年間に推計すると880,776円と見込まれます。1人当たりでは1カ月2,159円、1年間で25,908円の軽減となります。

ジェネリック医薬品を希望される方は「ジェネリック医薬品リフィル処方箋お願いシール」をご活用ください。



「算定基礎届」の提出にご協力ありがとうございました

算定基礎届の提出にあたっては、ご多忙中、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができました。

提出していただいた届書をもとに決定した「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出および保険給付金支給の基礎となります。なお、「8月・9月の月変予定者」の届書もお忘れなく提出願います。



「健康企業宣言」参加企業募集

健康企業宣言とは「健康優良企業」を目指して事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

「健康企業宣言」は、事業主の皆様へ「健康経営」へ取り組んでいただくためのサポートのひとつとなります。

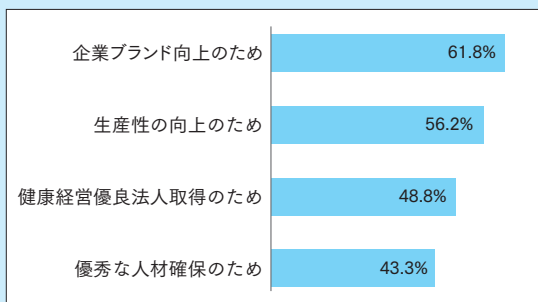
当健保組合では「健康企業宣言」に取り組む事業所をサポートいたします。

ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

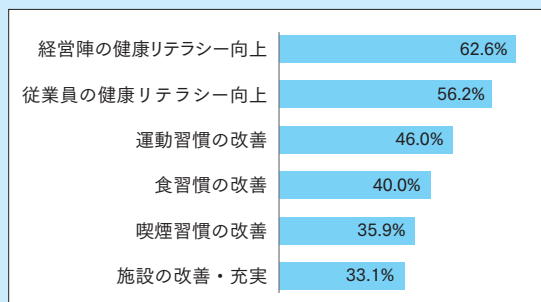


「銀の認定を取得した企業へのアンケート調査」

健康企業宣言・銀の認定の取得のきっかけ



銀の認定取得のメリット



出典：健保連東京連合会ホームページ

組合の状況

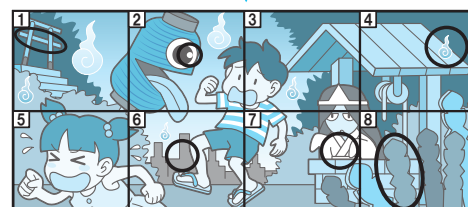
令和6年6月末日現在

被保険者数	男	923 人
	女	340 人
	計	1,263 人
事業所数		48 件
平均標準報酬月額		461,137 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		43.52 歳
扶養率		0.71 人



まちがいさがし の答え

答え
1・2・4・6・7・8





わたしたちの健康とSDGs

監修：合同会社Magical Grow共同代表 玉谷圭子

SDGs(Sustainable Development Goals)といえば地球温暖化、紛争や暴力、経済格差などの課題を思い浮かべる人は多いかもしれませんが、実は、私たち一人ひとりの健康とも密接に結びついています。健康の観点からSDGsを考えてみましょう。

自分や家族の健康を守ることがSDGsの原点

「SDGsって何をしたらよいかわからない」という人も、まずは健康であり続けることを心がけてみませんか。小さなことと感ずるかもしれませんが、あなたの健康は、家族や周囲の人、そして世界の人々の健康へとつながっています。SDGsの基本は「誰もが主人公」で「誰一人として取り残さない」ことです。あなたも、世界中の人々も、そして地球も健康に。それがSDGsを達成することなのです。

SDGsの17の目標のうち、「3. すべての人に健康と福祉を」を実現するには、国や地域による医療格差を解消しなければなりません。私たちが健康でいることで、先進国が優先されがちな医療サービスが開発途上国に公平に行きわたり、感染症や伝染病などに苦しむ多くの人たちを救うことができます。

SDGsの達成度は国別に採点されており、2023年の日本のランキングは対象166カ国中21位で、「3. すべての人に健康と福祉を」分野では「課題が残る」という評価でした。

自分の健康に気をつけることがSDGs達成につながります！

あなたが健康なら…

例えば



医療費をあまり使わない

やりがいをもって生き生きと働く企業生産性が向上し、企業活動のなかでもSDGsが促進



開発途上国も含めたすべての人が医療サービスや医薬品を公平に受けられる

あなたが病気になったら…

例えば

高額な医療費がかかることも。看病や介護疲れで家族の健康も心配



開発途上国も含めたすべての人が医療サービスや医薬品を公平に受けられない

小さなことから始めよう！

2030年のSDGs目標達成のゴールまであと6年。さらなるアクションを起こしましょう。自分で、家族で、職場で楽しみながら行うのがコツです。

健康づくりのアクションがSDGsにつながる例

- ・好き嫌いをせず残さず食べる。
- ・ストレスチェックを受けてみる。
- ・なるべく自動車を使わず自転車や徒歩で移動する。
- ・インフルエンザの予防接種を受ける。
- ・残業せず帰宅して家族で食卓を囲む。
- ・余った薬を薬局に持っていき「節薬」運動に参加する。
- ・無料の健康セミナーに参加してみる。

その他のSDGsにつながるアクションの例

- ・エコマークの付いた商品を選んで購入する。
- ・日本ユニセフ協会に募金する。
- ・購入品の包装をシンプルにする。
- ・フェアトレード*マークの商品を選んで購入する。
- ・自治体のボランティア活動に参加する。
- ・着なくなった子どもの服を寄付する。
- ・牛乳等の食品は賞味期限の近いものから購入する。

*フェアトレードとは

開発途上国では、生産者への対価が安く、必要以上の農薬を使い、生産者の健康被害が起こるなどの問題があります。フェアトレードは、開発途上国との貿易で公正・公平な取引を行い、開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立をめざすもので、フェアトレードマークの商品を購入すると生産者のサポートにつながります。



国際フェアトレード認証ラベル

国連SDGs公式サイトではSDGsが詳しく説明されています。



国際連合広報センターのサイトでは「個人でできる10の行動」を提案しています。



◆ 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。