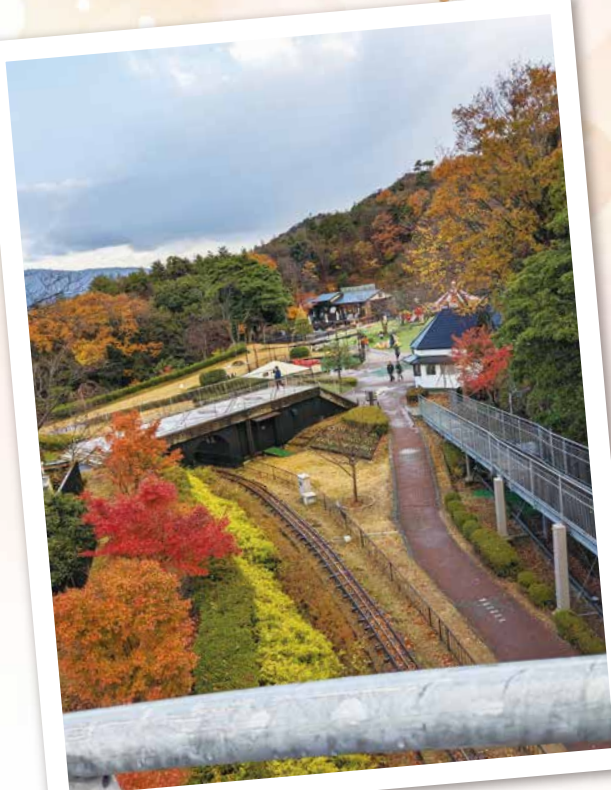


Smile Kenpo

Autumn / 2024

vol. 43

薬事本部／Aikoさん
紅葉@天橋立ビューランド



品質保証部PQA／赤いしっぽさん
陰陽の瀬戸内

2023年度の
決算を
お知らせします

CONTENTS

2023年度 決算のお知らせ	2	マイナ保険証の登録はお早めに！	8
リリー健保 2023年度の健診結果から見える健康課題	4	アートに触れて心に栄養補給	10
2024年10月から薬代が一部変わります	6	オトナ女子の健康手帖 脱・“鉄欠乏”宣言！	12
歯周病は命にかかわる病気につながる?!	7	インフルエンザ予防接種費用補助	13
		リリー健保からのお知らせ	14

— ご家族皆様とご覧ください —

日本イーライリリー健康保険組合

2023年度 決算のお知らせ

決算総額 25億9112万円

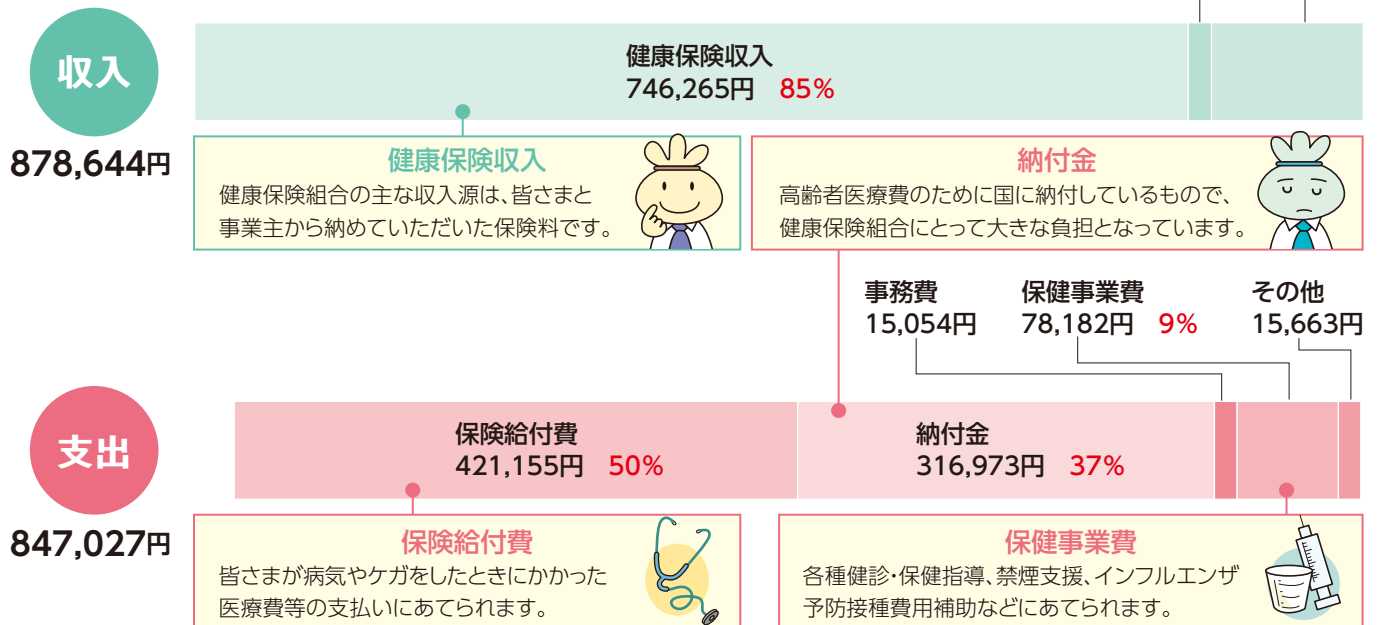
2023年度収入支出決算の概要

健康保険分 健康保険料率 76.00% (事業主 39.33% 被保険者 36.67%)

(千円)

収入	健康保険収入	2,200,736	支出	事務費	44,395
	調整保険料収入	45,572		保険給付費	1,241,986
	繰越金	112,821		納付金	934,753
	繰入金	150,000		保健事業費	230,559
	国庫補助金収入	10,764		雑支出	769
	特定健康診査等事業収入	14,416		経常外支出	45,422
	財政調整事業交付金	45,256		合計	2,497,884
	雑収入	11,555		経常支出合計	2,452,462
	合計	2,591,120			
	経常収入合計	2,226,753			
				経常収入支出差引額	▲ 225,709

●被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 介護保険料率 20% (事業主10%、被保険者10%)

(千円)

収入	介護保険収入	408,262	支出	介護納付金	301,977	
	雑収入等	0		介護保険料還付金等	0	
	合計	408,262		合計	301,977	
			収入支出差引額			106,285

健康保険組合のおかれた状況について

健康保険組合連合会が発表した「令和6年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果(概要)について―」によると約9割の健康保険組合が経常収支で赤字、全体の経常収支は▲6578億円の赤字の見通しで、平均保険料率は過去最高となることがわかりました。

内容を見ても、保険料収入が4.5%増加しているものの、医療費となる保険給付費が6.2%、高齢者医療への拠出金が4.6%増加していることが大きな要因となっています。

2022年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、2025年まで後期高齢者と高齢者拠出金が急激に増加していきます。その後、ペースは鈍化するものの高齢者の増加は続き、高齢者拠出金も増え続ける見通しです。さらに、支え手となる現役世代は減少していくことから、現在の制度の維持は極めて困難な状況になります。

現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革は急務です。

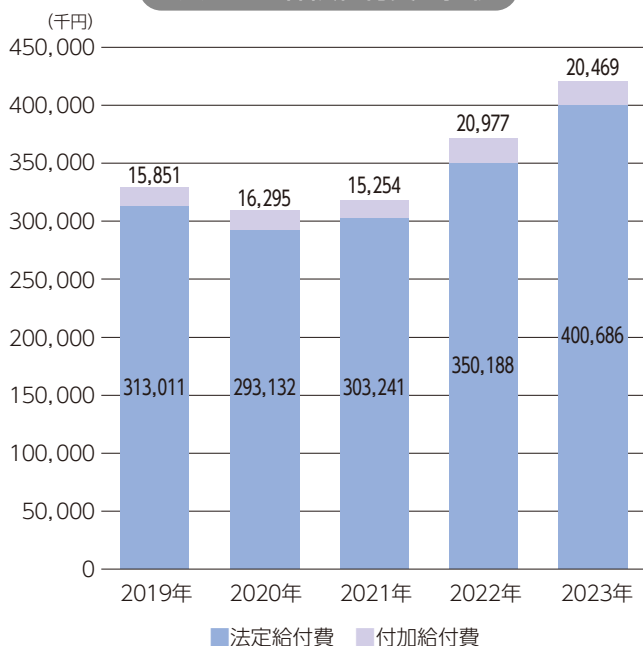
リリー健保の現状について

2023年度は、医療費が大幅に増加したため、予備費を充当するなどの対応を行いました。その結果、保険給付費は前年度より17.4%も増加しました。また、前期高齢者や後期高齢者の医療費となる納付金も増加しました。その結果、2年連続の経常赤字となりました。

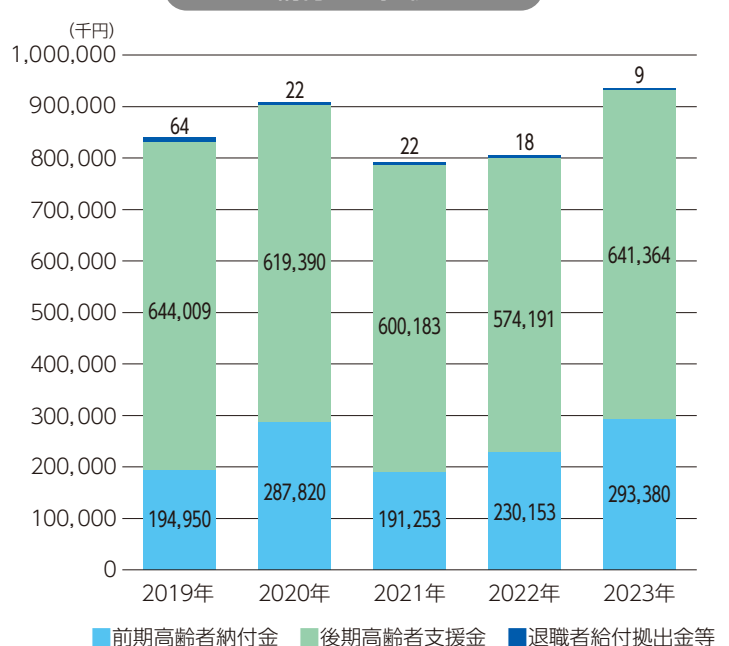
この傾向は2024年度以降も続く見込まれています。そのため、保険料率の見直しも想定しております。

引き続き健全な運営を行ってまいります。健診の受診やウォーキングなどを活用して健康づくりを心がけていただき、時間外の受診を控えるなど医療費の節減にもご理解とご協力をお願いいたします。

1人当たり保険給付費の推移



納付金の推移



決算編成の 基礎数値

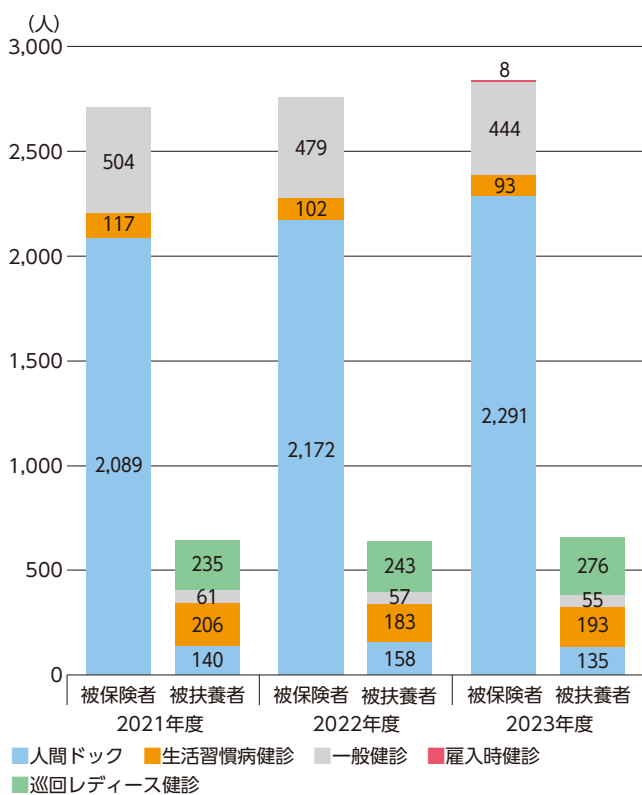
- ◆ 被保険者数 2,949人 (男性 2,005人、女性 944人)
- ◆ 平均標準報酬月額 740,038円 (男性 777,535円、女性 656,029円)
- ◆ 平均年齢 42.43歳 (男性 42.88歳、女性 41.48歳)
- ◆ 被扶養者数 3,919人 扶養率 1.33人
- ◆ 前期高齢者加入率 0.52%
- ◆ 介護保険の被保険者数 1,806人
- ◆ 介護平均標準報酬月額 821,516円

2023年度の健診結果から見える健康課題

2023年度の健診結果をもとに、リリー健保の健康課題を抽出してみました。
健診結果と保健指導による変化をご紹介します

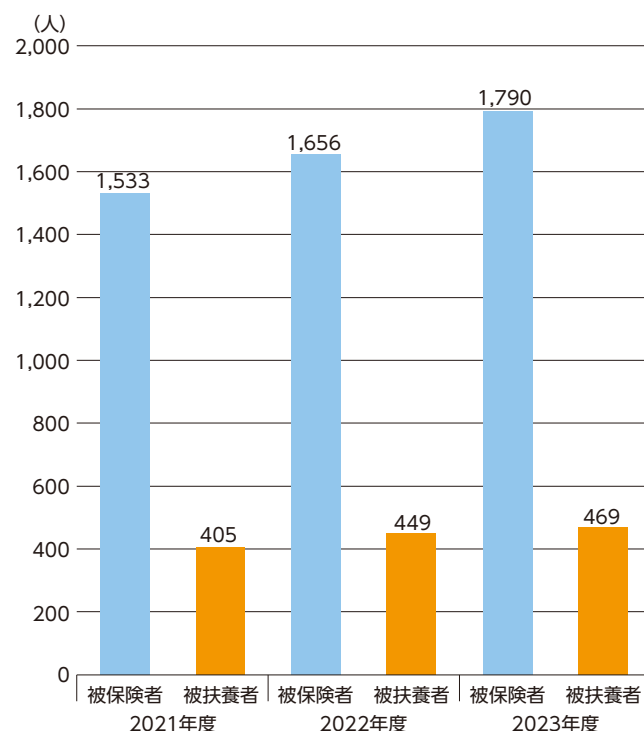
■健診受診状況

被扶養配偶者の健診受診率が、初めて60%を超えました。



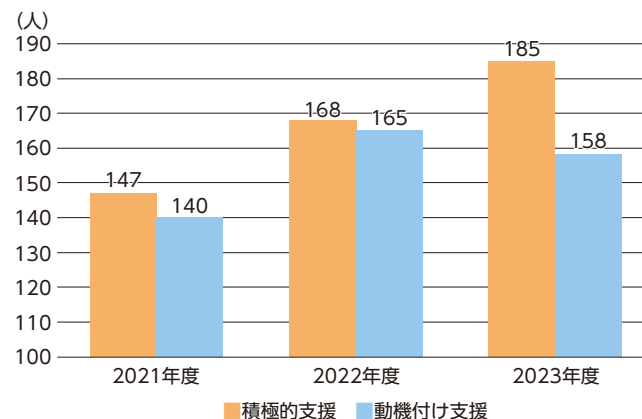
■特定健診受診状況 (40歳以上)

被保険者・被扶養配偶者ともに、受診率が向上しています。



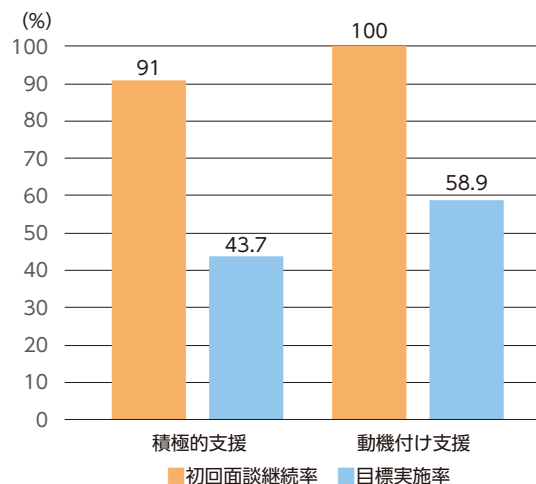
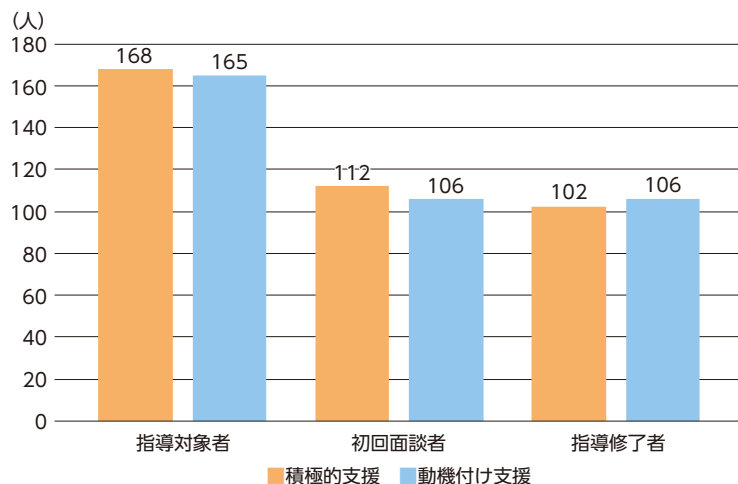
■特定保健指導の状況 (40歳以上)

特定健診の受診率が上がったことや、平均年齢が上がってきているため、指導対象者も増加傾向にあります。



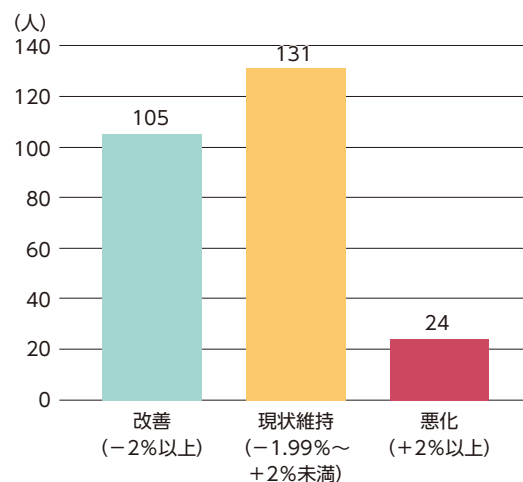
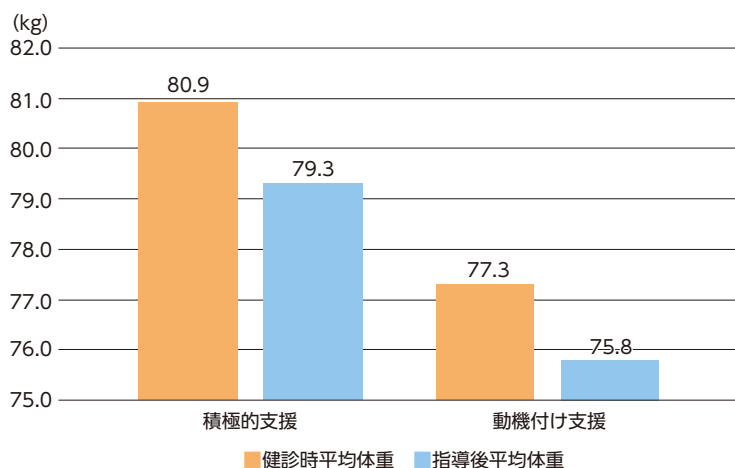
■2022年度 特定保健指導実施状況

会社の協力(受診勧奨)もあり、実施率は「実施計画」の目標を大きく上回っています。



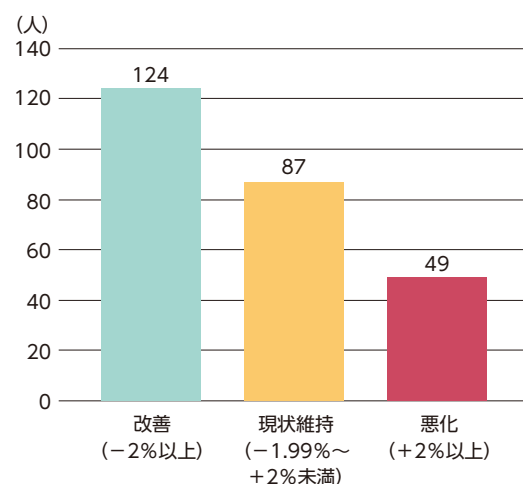
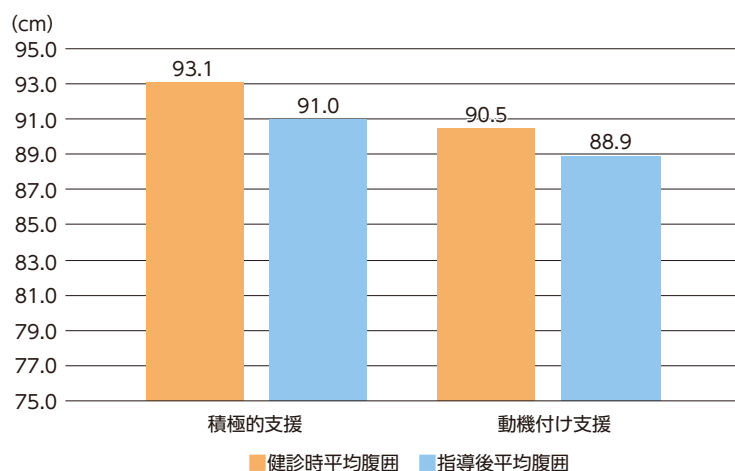
■数値の変動〈体重〉

体重については、改善者は約40%で、現状維持もしくは悪化が約60%となっています。



■数値の変動〈腹囲〉

腹囲については、半数近くが改善(減少)していますが、基準値には達していません。



2024年
10月から

薬

代が一部変わります

2024年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「**4分の1**」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- 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医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

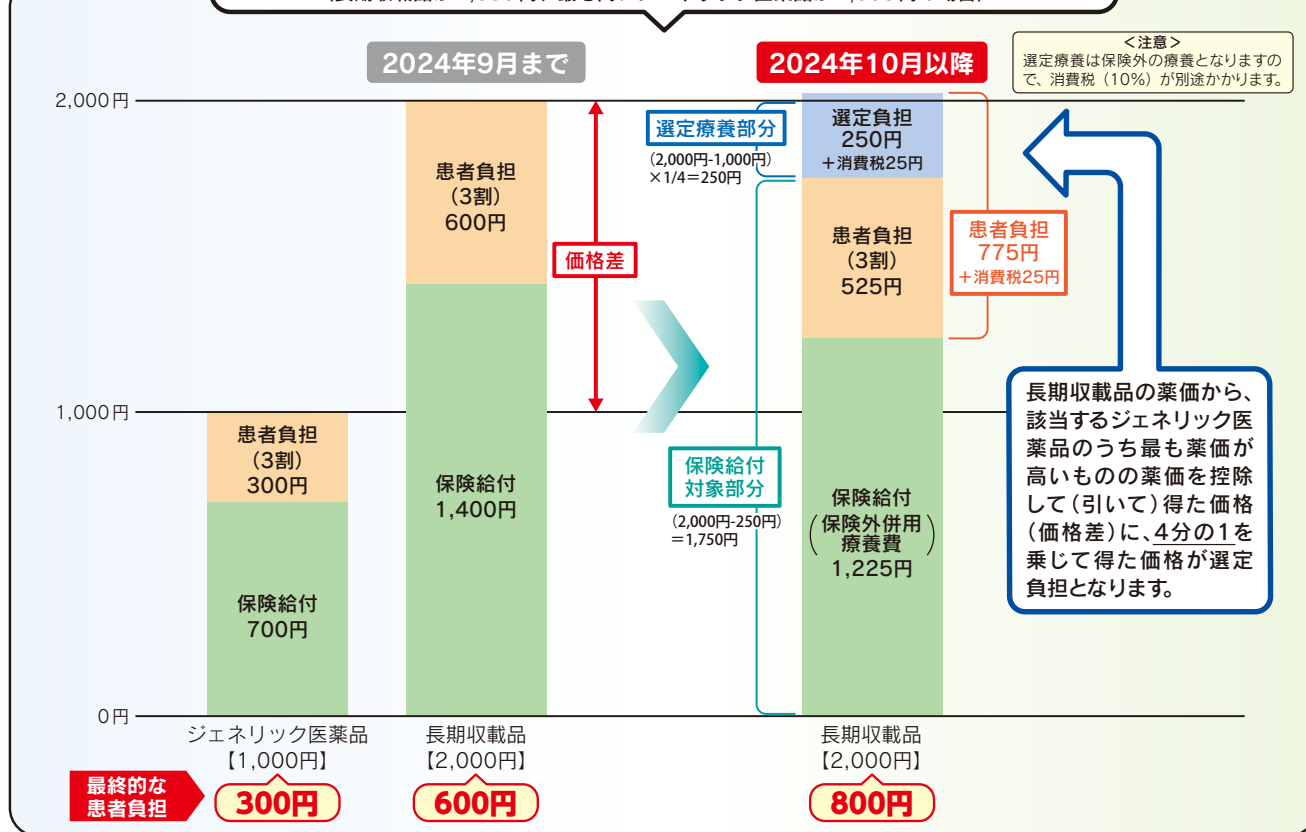


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようなになります

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）



2024年
10月から

パート・アルバイトの社会保険適用が拡大されます

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が2024年10月から、**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

対象となる
企業

2024年9月まで

従業員数101人以上
の企業

2024年10月から

従業員数51人以上
の企業

加入
対象者

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ **2カ月を超える**雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

※従業員数は事業所における**厚生年金保険の被保険者の総数**です。

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、発行いたします。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 2024年10月中に発行
※新規加入者には、2024年12月2日以降も発行。

使用方法

- ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。

※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 2024年12月2日以降

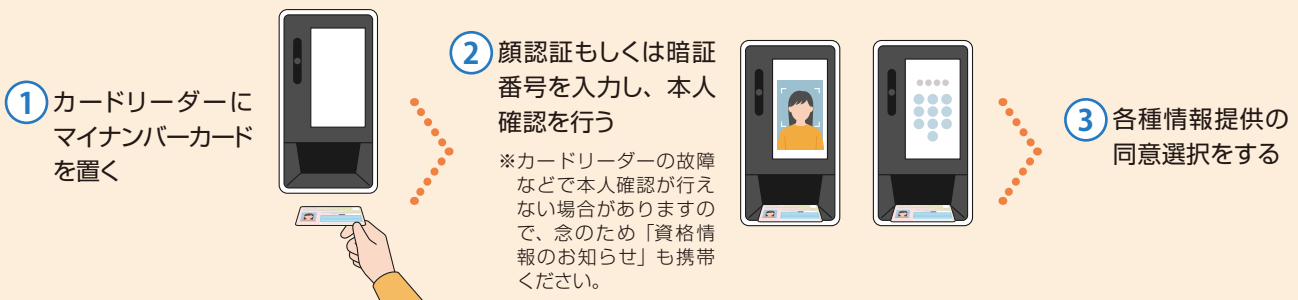
※現在、健康保険証をお持ちの方には2025年秋頃に発行予定。

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

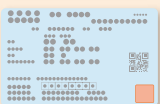
【受付方法】



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録してすぐに使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で健康保険証として利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



●セブン銀行ATMで登録する

近くのコンビニなら行けるわ!



こんな方に
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

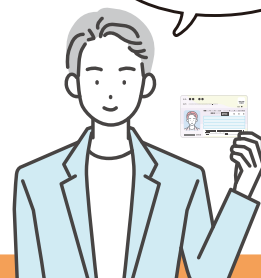
データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



アートに
触れて

心に
栄養補給

近年、趣向を凝らした展示や企画展を開催する美術館や、アートイベントが増えています。アート鑑賞で心に栄養補給をしませんか。

※ここでのアートは音楽や映画、舞台などを含みません。

作品を観て自由に感じたり 考えたりすることが心の栄養に

アート作品を観るとき「正しく理解しなければ」と思ってしまう人がいるかもしれませんが、アートに正解はありません。アート鑑賞は自分なりの感じ方、考え方で楽しむことで、心の栄養補給につながります。

たとえば、アート作品を観て「きれいだな」「すてきだな」と感じる……それだけで心は癒されています。また、何を表現しているのかよくわからない作品に出会うこともあります。わからないからこそ自由な解釈ができ、感性や想像力が刺激されます。

気軽に美術館やアートイベントに足を運び、アートに触れて心を満たしましょう。



..... 心に栄養補給するためのアート鑑賞のポイント

アート作品を「理解しよう」とするのではなく、直感を大切にしながら作品と向き合い、アート鑑賞を楽しむことが心を満たすポイントになります。

心惹かれる作品だけを観る

「せっかく来たのだから」とたくさんあるアート作品をすべて観ようとすると集中力が続かず、「何も心に残らなかった…」ということになりかねない。心惹かれる作品だけをじっくりと観る。



先にタイトルや説明文を読まない

アート作品を観る前に作品のタイトルや説明文を読んだり、音声ガイドを聴くと、説明と作品の「答え合わせ」になりがちで、自由に感じたり、考えたりする心にブレーキがかかる。まず作品を観て、そのあとタイトルや説明を見る。



思ゆめ発見があったり、想像力が膨らむ

時間をかけて1つの作品を観る

作品をよく観ることは、深く感じたり、考えたりすることにつながる。作品を観て湧き起こった感情を味わったり、「なぜこの作品に興味を持ったのか」「この作品は何を描いているのか」などと考えながら時間をかけて作品を観る。

作品を観て感じたことを伝え合う

アート作品を観ながら自由に会話をしようときは、いっしょに観ている友人や家族と気づいたことや感じたことを伝え合ってみよう。自分とは異なる感想を共有することで作品の楽しみ方が広がる。



コラム

アート鑑賞は健康やビジネスにおいても注目されている

アート鑑賞は、健康面ではストレスや不安を軽減したり、血圧を下げるなど心身にポジティブな影響を及ぼすことが確認されており、海外では健康の維持・増進に活用されています。ビジネス面ではアート鑑賞によって養われる「アート思考」が注目されています。これはアーティストが作品を生み出す際に自分の考えにしっかり向き合う思考法のことです。ビジネスにおいても既成概念にとらわれず独創的なサービスや商品を生み出すことに役立つとされています。



その貧血、放置はキケン!?

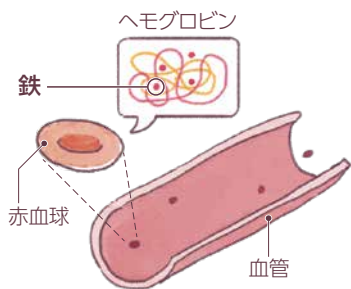
脱・“鉄欠乏”宣言!

ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「鉄欠乏性貧血」についてご紹介します。



鉄欠乏性貧血とは?

月経のある20～40代の女性では、約20%が鉄欠乏性貧血だといわれています。体内の鉄分が不足している状態で、右記のような症状がみられるうえ、妊婦が貧血の場合は、低体重児の出産や死産のリスクが増えるという研究結果もあります。



鉄欠乏性貧血のメカニズム

酸素を全身に送り届ける働きをしているのが、血液中のヘモグロビンです。鉄分によって構成されているため、体内の鉄分不足と同時にヘモグロビン量も減り、体内に十分に酸素が行き渡らなくなってしまいます。

鉄欠乏性貧血の症状例

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・動悸
- ・息切れ
- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・集中力の低下
- ・手足の爪の変形

鉄欠乏性貧血のリスク要因

- ・月経がある
- ・妊娠中
- ・授乳中
- ・ダイエットをしている(偏食・節食)
- ・朝食を食べない

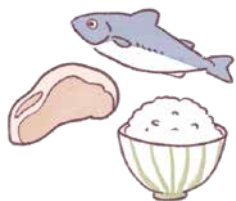
“日常的にこつこつと食生活で鉄分不足解消”

とくに月経のある女性は、鉄分不足に悩まされがち。ちょっとした不調を放置せず、対策として、日ごろから食生活をしっかりと意識しましょう。

今日からトライ! ～予防と対策～

鉄分・たんぱく質を意識した食事を

肉や魚などに含まれる鉄分は、野菜や海藻などに含まれる鉄分よりも吸収率が高くなります。また、ヘモグロビンの材料にはたんぱく質も含まれるため、たんぱく質のもとになる必須アミノ酸を含む米飯は、麺類やパンよりもおすすめです。



飲み物でも手軽に鉄分を補充!

鉄分の含有量を通常より増やした飲み物が多く市販されているため、食事以外でも手軽に鉄分を補充できます。逆に、鉄分の吸収を阻害するタンニンが多く含まれている緑茶やコーヒーなどの飲み物には、注意が必要です。





電子申請サービス インフルエンザ予防接種費用補助

リリー健保では、疾病予防事業として予防接種の費用補助を行っています。
予防接種の効果を最大限に発揮するため、抗体が作られる期間を考慮し、
12月中旬までには接種を済ませましょう。[厚生労働省推奨事項]

対象者

リリー健保の被保険者および被扶養者

実施方法

各自が病院・診療所でワクチンを接種

補助金額

1人あたり4,000円を上限とします。

対象接種期間

2024年10月1日(火)～2025年1月31日(金)

申請期限

2025年3月31日(月)まで

申請方法

リリー健保のホームページから電子申請

※領収書の画像添付必須(原本は送付不要)。

振込日

健保受付月の翌月末

例) 健保受付10月→振込11月末

※健保からの振込通知は行いませので、預金通帳で
ご確認願います。

※給付金は給与口座に振込となります。

スマホからも
申請OK

紙の申請は
行っておりません

▼電子申請は次のように行ってください

ホームページの「電子申請」をクリックして、案内に沿って手続きを行ってください



領収書には①～⑤の記載が必須

- ①接種者氏名(個人名) ②接種日 ③接種金額(接種者個人)
④医療機関名(領収印) ⑤インフルエンザ予防接種代である旨

※日本で承認されていないワクチンは対象外。

※期限を過ぎると補助金は支給されませんので、ご注意ください。

※領収書は被保険者と被扶養者分を1つのファイルにまとめて添付していただいてもOKです。

(ただし、画像が不鮮明な場合は再提出をお願いする可能性があります)

注意事項

リリー健保からのお知らせ

Smile Kenpo クイズ

Smile Kenpoを読んで、クイズに答えよう♪

1 2023年度リリー健保の決算について正しいモノを選んでください

- a 経常収支は赤字であった
- b 経常収支は黒字であった
- c 経常収支は差引ゼロであった

2 特定健診について正しいモノを選んでください

- a 受診率は増加傾向にある
- b 受診率は減少傾向にある
- c 受診率は増減なしである

3 特定保健指導を受けた方について正しいモノを選んでください

- a 腹囲は減少した方が多かった
- b 腹囲は増加した方が多かった
- c 腹囲は増減なしの方が多かった

全問正解者**全員**に健保ポイント
「**100ポイント**」プレゼント!
さらに抽選で**5名様**に
「**500ポイント**」プレゼント!

応募方法

- ①クイズの答え
 - ②保険証記載の記号・番号
 - ③氏名 ④所属事業所・部署名
- を明記し、リリー健保宛(郵送・メール・社内便のいずれか)にお送りください。

締切:2024年10月31日(木)

〈当選者発表〉

当選者の発表はポイントの付与をもって代えさせていただきます。

〈ポイント付与予定日〉

2024年11月29日(金)

前回の回答 ▶ ①c ②c ③c

My Health Care (私の健康管理) 投稿を募集しています

リリー健保では、広報誌・ホームページに掲載する写真、ご自身の健康法や特定保健指導などの体験談を募集しています。採用された方には健保ポイントを付与します。

皆様のご応募をお待ちしています。

▼応募先

…リリー健保のホームページ(トップページ)の下部に応募要領などを掲載しています。こちらをご覧ください。

<https://www.lillykenpo.com>

▼付与ポイント

…写真は1,000ポイント、体験談は3,000ポイント



医療費明細通知について

健保ホームページ「医療費明細」では、被保険者・被扶養者の皆さんが医療機関を受診した際の医療費の内訳や保険給付実績を毎月お知らせしています。受診された月から通常3カ月後の15日に掲載していますのでご確認ください。

10月15日掲載分→**7月診療分**となります。

※情報が登録されるまでに最短3カ月となります。医療機関から2カ月遅れで請求が来るためです。

日本イーライリリー健康保険組合 **Smile Kenpo vol.43**

☎532-0003 大阪市淀川区宮原4-1-6 アクロス新大阪10階

TEL 06-6150-1090 E-mail : info@lillykenpo.com

URL <https://www.lillykenpo.com>