

健康保険組合からのお知らせ

●令和5年度決算がまとまりました……2

整骨院・接骨院にかかるときは、
保険証は正しく使いましょう……4

●被扶養者に異動があったら、
届出をお忘れなく……5

●ご活用ください
健康保険組合のホームページ……6

●年に1回必ず受けよう！ 特定健診……8

●プロのサポートが受けられる！
特定保健指導……9

●こころのやすら木……10

●健康づくりのための睡眠ガイド2023……11

●女性の健康 乳がん検診……12

●熱中症から身を守ろう……13

●飲酒で上がる、病気のリスク……14

●令和6年度予算のお知らせ……15

●使ってみようマイナ保険証……16

2024
春・夏合併号

今年も、

マイルスアップキャンペーンが
始まります！



日本化薬健康保険組合

<https://www.kayaku-kenpo.or.jp/>

経常収支は 7,543万円の赤字決算で終了

令和6年7月12日(金)に開催された組合会において、
令和5年度決算が可決・承認されましたのでお知らせいたします。

※本文の金額は千円以下を切り捨てています。



健保組合を取り巻く状況

健保組合の全国組織である健康保険組合連合会(健保連)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、健保組合全体の約9割が赤字の予算を編成しているとのこと。多くの健保組合が厳しい財政状況にあります。急激な少子高齢化の進行による社会構造の変化によって、今後も収支バランスの悪化が懸念されています。

令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、令和7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。

大切な健康保険組合を維持していくために、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が急務といえます。

令和5年度 収入支出決算概要表

健康保険分

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	2,290,170	591,012
調整保険料収入	31,936	8,242
繰越金	60,000	15,484
繰入金	65,602	16,930
国庫補助金収入	25,339	6,539
財政調整事業交付金	9,844	2,540
雑収入	7,429	1,917
合計	2,490,320	642,663
経常収入合計	2,298,191	593,082

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	26,324	6,793
保険給付費	1,175,783	303,428
納付金	1,031,888	266,294
前期高齢者納付金	435,187	112,306
後期高齢者支援金	596,693	153,985
病床転換支援金	1	—
退職者給付拠出金	7	2
保健事業費	137,428	35,465
還付金	713	184
営繕費	1,933	499
財政調整事業拠出金	31,686	8,177
連合会費	994	257
雑支出	505	130
合計	2,407,254	621,227
経常支出合計	2,373,625	612,548

保険給付費(医療費等)の1人当たり額は、前年度より13,782円増加しました。日ごろから健康的な生活習慣を心がけて、疾病予防に取り組みましょう。



経常収支で赤字決算に

このような状況のもと当健保組合の令和5年度決算は、予算当初7,330万円の経常赤字に対し、決算は7,543万円の赤字となりました。

年間平均被保険者数は前年度より2人少ない3,875人でした。平均標準報酬月額額は40万7,349円で、前年度より1,210円増加しました。総標準賞与額は55億7,598万円で前年度より8億7,544万円減少しました。

この結果、健康保険収入は前年度比で6,751万円少ない22億9,017万円となりました。収入総額は24億9,032万円、経常収入22億9,819万円となりました。

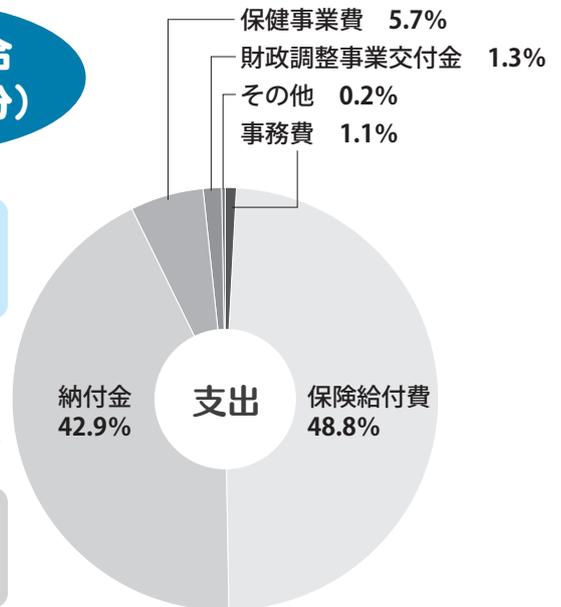
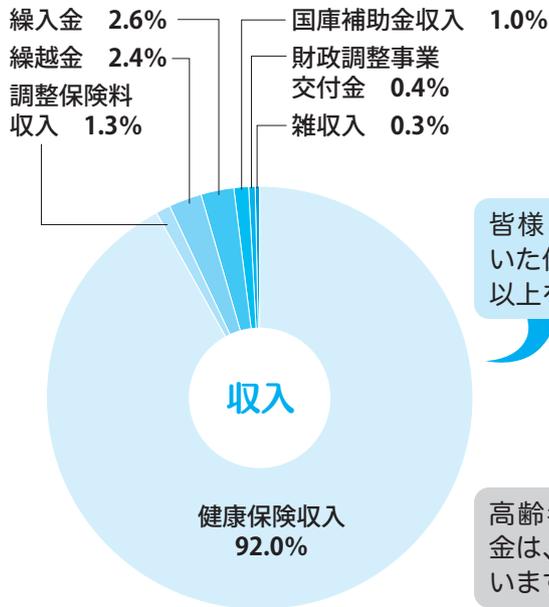
支出では、皆様の医療費等である保険給付費は11億7,578万円で前年度比5,282万円増加しました。高齢者医療制度への納付金は10億3,188万円で、前年度比で1億205万円増加しました。納付金は保険料による収入

の45.1%を占めており、大きな財政的負担となっています。

保健事業費には1億3,742万円をあて、疾病予防のために健診・健康強調行事等を展開しました。「マイヘルスアップキャンペーン」は、前年度より573人以上多い1,856人の参加がありました。特定健診受診者は2,731人(84.3%)となっています(令和6年6月26日時点)。

以上の結果、支出総額は24億725万円となり、経常支出は23億7,362万円、収支残金は8,306万円、経常収支では7,543万円の赤字となりました。

介護保険収入は2億7,098万円で、繰越金ならびに繰入金などを含めた収入総額は3億2,867万円でした。一方の支出では、介護納付金は3億2,857万円、その他介護保険料還付金が10万円で支出総額は3億2,867万円。収支残金は1千円となりました。介護保険収入だけでは支出をまかなえない、厳しい決算となりました。



介護保険分

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	270,980	112,300
繰越金	33,956	14,072
繰入金	23,735	9,836
雑収入	1	—
合計	328,672	136,209

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	328,571	136,167
介護保険料還付金	100	41
合計	328,671	136,208

決算の基礎となった数値(健康保険分/年間平均)

被保険者数	男	3,089人
	女	786人
	計	3,875人
平均標準報酬月額		407,349円
総標準賞与額(年間合計)		55億7,598万円
平均年齢	男	44.02歳
	女	45.21歳
	平均	44.26歳
保険料率	事業主	54.46%
	被保険者	40.54%
	計(調整保険料率を含む)	95.00%

決算の基礎となった数値(介護保険分/年間平均)

介護保険第2号被保険者数	3,132人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,333人
特定被保険者数	80人
平均標準報酬月額	448,807円
総標準賞与額(年間合計)	39億1,479万円
介護保険料率(事業主、被保険者計)	16%

整骨院・接骨院に

かかるときは

保険証は
正しく
使いましょう



健康保険の対象は限られています

健康保険の対象となるのは、外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られています。それ以外は全額自己負担です。

健康保険が使える場合



骨折 脱臼 打撲
捻挫 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

※仕事や通勤途上の負傷については健康保険を使うことができません。

全額
自己負担
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
- ・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
- ・症状の改善がみられない長期の施術

など

書類へのサインは必ず内容をチェックしてから

施術費は患者が全額を支払ったあと、療養費として健保組合から払い戻しを受けるのが原則ですが、例外的な取扱いとして、柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」が認められています。

受領委任払いは必要書類（療養費支給申請書）に患者のサインが必要です。傷病名・日数・金額等をよく確認し、内容に間違いがないかしっかり確認してからサインしましょう。

健保組合から施術内容について確認することがあります

健保組合ではみなさんに納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、整骨院・接骨院からの請求に間違いなどが無いかをチェックしています。

施術内容や負傷原因などについて、みなさんに電話や文書などで照会させていただくことがありますので、その際には必ずご回答くださいますようお願いいたします。



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 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。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- 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)以上見込まれる(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(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50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

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、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)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 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。

▶ 別居したとき

- 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。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



お役立ち情報が
たくさん!



ご活用ください 健康保険組合のホームページ

当健康保険組合では、ホームページを開設しています。
健康保険の給付内容や、健康づくり事業のご案内、各種手続きなどさまざま情報を掲載しています。
ぜひアクセスしてください。

<https://www.kayaku-kenpo.or.jp/>

意外と知らない健康保険制度についてわかりやすく解説しています。

病気やケガをしたときなど、健康保険の給付についてご説明しています。

予防接種費用補助のほか、特定健診やデータヘルス計画などについてもご案内しています。

各種申請書と記入例はこちらからダウンロードできます。

キーワード検索はこちらから。

日本化薬健康保険組合
Nippon Kayaku Health Insurance Society

文字のサイズ 小 中 大

検索 ×

健保のしくみ 健保の給付 健康づくり事業 各種手続き 申請書一覧 よくある質問

ヘルシーファミリー倶楽部

ファミリー健康相談

温泉リゾート 伊東保養所

プライバシー厳守。
みなさんご家族の健康に関する不安や心配に電話でお応えします。

詳しくはこちら

TOPICS

- [2024/06/17] 伊東保養所予約状況【2024/6/17 更新】
- [2024/06/13] あなたにあった出産施設を探せるサイト「出産ナビ」
- [2024/06/07] 新着記事「脳との関係」から「解消法」まで ストレスの正体他。
- [2024/06/05] すこやか健保 6月号
- [2024/02/05] マイナ保険証をご利用ください
- [2024/01/10] 令和6年能登半島地震により被災された皆様へ
- [2023/12/26] 令和5年12月8日以降の資格取得時の住所情報の記載について
- [2023/12/06] 厚生労働省職員や機関を装った不審な電話・メールにご注意ください
- [2023/11/21] 年取の壁・支援強化パッケージへの対応について

健康診断・主婦健診

ファミリー健康相談

メンタルヘルス・カウンセリング

健康保険組合からのお知らせ

ジェネリック医薬品活用術

接骨院・整骨院にかかるとき

かんじゃさんの薬箱
ジェネリック医薬品情報サイト

手続き・申請から探す 給付から探す 用語から探す

保険証の紛失	引越・転勤	結婚	家族の加入
退職	出産	産休	死亡
限度額認定証	立て替え払い	休職	交通事故

健保組合からのお知らせなど、こちらからご案内しています。

わかりやすいキーワードで、知りたいことをラクラク検索できます。



ヘルシーファミリー
倶楽部で
健康に！

「ヘルシーファミリー倶楽部」は病
気予防に関する健康情報や、美味し
くてもヘルシーなレシピ、エク
ササイズなどを掲載している「健康
総合サイト」です。家族みんなの健
康づくりにお役立てください。

ID : nk
PW : kenpo



「ファミリー健康相談」
人間ドックの結果評価、母子保健
(妊娠、出産、育児)、薬の飲み方
など、健康に関するご相談に対応
しています。



「保養所」についてはこちらをご覧
ください。



「知りたい」「困った」
「こんなときはどうするの？」など、
健保組合に多く寄せられるご質問事項についても
掲載しています。



いつでも、どこでも
知りたい情報がわかる！
スマホにも対応！

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



今年も健診結果は異常なしだよ
ところで、今年の健診は予約してる？

昨年の健診ではコレステロールが高めだって言ってたよね

健診結果報告書

もちろん！
自分の体を点検できる
年1回のチャンス
なんだからね

被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活ができるよう健康を守ることが重要です。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た健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。

気になった数値は昨年と変わってない基準範囲内ね

この数値、昨年より高いな…ウオーキングを始めようかな



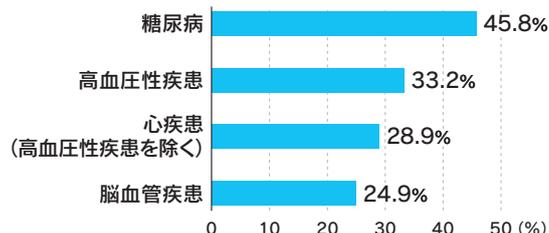
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

ご存じですか? 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、保健師・管理栄養士などの専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



無料で受けられます

特定保健指導にかかる費用は、健保組合が負担しますので、対象者の方は、お金を払う必要はありません。無料で専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みます。





幸運なできごと

Y子さんは、とても元気で仕事熱心なのだが、いつもあわててしまうところがあった。それさえなければ、どうということもないのだが、なぜかいつも焦っている。

「まだ仕事に慣れてなくて、はやく覚えなきゃと焦っちゃうんです」

そんな中、彼女を支えているのは直近の上司である。この上司は非常に仕事ができ、しかもやさしい。彼女に対しても、いつも励ましつつ、わからないことは親身に教えてくれるのである。

それでもY子さんの焦りはあまり変わらない。仕事でミスを連発。いつもかばってくれる上司であるが、こんなことを続けているとそのうち見放されてしまうのではないかと不安になってくる。そして、その不安がまた次のミスを呼んでしまうのである。

まあ、まだ異動になって数ヵ月。仕事は失敗を繰り返して覚えるものだと考えるカウンセラーは、その様子をほほえましく見守っていた。

面接開始から1ヵ月、いつもしょげているY子さんが、とても生き生きとした表情で訪れた。何があったのか？

「実は、先日、課長がかぜを引いて、私が代わりにその仕事をする事になったんです。で、課長が段取りのメモを渡してくれたんですけど、それがすごくいい加減なもので、あれも抜けてる、これも抜けてるって感じだったんです。これなら私と変わらないか、それ以下だなあと感じたんです」

「それで、あんなに完璧な仕事ぶりをしているようでも、実はそうでもないんだなあと思って」

Y子さんは、職場の中で自分ばかりが仕事できていないと劣等感にさいなまれていた。しかし、課長のメモを見てそれが自分の思い違いだとわかったようである。

「なるほどね。やっぱり、完璧な人っていうのも、そうそういないんだなあ」

「そうなんですなあ。それからは他の人たちの仕事ぶりもちょっと観察するようになったんですけど、みんなけっこうミスをしたり、うっかりしたことをやってるんですね。なあんだ、私だけじゃないんだって」

「ああ、気持ちに余裕が生まれたから、そうやって冷静に観察できるようになったんだろうね。それはよかった」

こういったたまたまのできごとが人の気持ちを大きく変えることがある。カウンセリングをしていると、こういうことに遭遇することが多い。それはとても幸運なことだ。しかし、ほんの少しであるが、カウンセラーは思う。これは偶然なのか？ Y子さんの上司はわざといい加減なメモを渡したのではないか？ だとすれば、ものすごい人だなと。



成人は6時間以上が目安。睡眠の質も大切。 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

昨年12月に、10年ぶりに改訂された「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」が公表されました。高齢者・成人・こどもの年代別の睡眠ガイドがまとめられています。



全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ●長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ●朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

●睡眠の量と質が大切

睡眠の量【睡眠時間】

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。夜間に眠れる時間は、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と加齢に伴って短くなります。成人では6時間以上の睡眠を確保しましょう。



睡眠の質【睡眠休養感】

睡眠時間だけでなく、「睡眠で休息がとれている感覚」も大切です。睡眠休養感の低下は、心血管疾患、肥満、糖尿病、脂質異常症、うつ病などと関連します。ストレス、就寝直前の食事、朝食抜き、運動不足、お酒やカフェイン、スマートフォンの使用は睡眠の質に影響します。



●良質な睡眠のコツ

- ① 光**

起床時…朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされます。

日中…日光を多く浴びると夜間のメラトニン分泌量が増え、入眠がスムーズになります。

寝る前…スマートフォンやタブレット端末を寝室に持ち込まず、できるだけ暗くしましょう。
- ② 温度**

就寝1～2時間前に入浴すると、深部体温が低下し入眠がスムーズになります。冬季は就寝前に過ごす部屋の温度を暖かく、夏季は寝室をエアコンで涼しくしましょう。
- ③ 運動**

運動習慣がない人は睡眠休養感が低いことがわかっています。日中か就寝2～4時間前までの運動が効果的です。
- ④ 食事**

朝食…体内時計が調整されるため、必ずとりましょう。

夕食…就寝前の夜食は体内時計を後退させ、睡眠休養感を低下させます。

／ コーヒー・お酒・たばこと睡眠の関係は？ ／

カフェイン



コーヒー 4杯(カフェイン400mg)を超えると、睡眠に悪影響を与える可能性があります。夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう。カフェインを大量に含むエナジードリンクにも要注意です。

アルコール

アルコールは一時的に寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質を悪化させ、飲酒量が増えるとともに中途覚醒回数が増加します。晩酌は控えめに、寝酒はしないこと。



ニコチン

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらします。加熱式たばこ・電子たばこもニコチンが含まれていれば同様の影響があると考えられます。良質な睡眠のために禁煙を。





40歳以上は2年に1回 乳がん検診を受けましょう

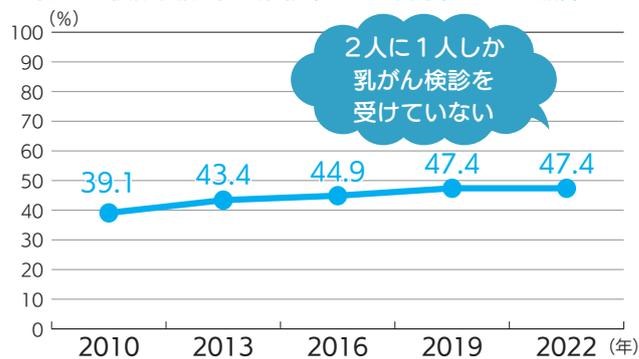
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査

日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性が2年に1回、定期的を受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない超音波検査が適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移(過去2年間(40～69歳))



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

	マンモグラフィ検査	超音波検査
方法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 圧迫により痛みを感じることもある ● 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できる ● 高濃度乳房では精度が落ちる ● 妊娠中は検査できない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痛みを感じることはない ● 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できない ● 高濃度乳房でも精度が落ちない ● 妊娠中でも検査できる 

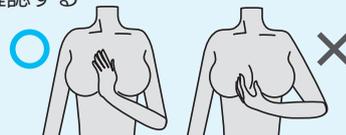
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

- ① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- ② 乳がんがしやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する



猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点**で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる**施設**のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの暑さを
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用



● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>





飲酒量の把握は、 「純アルコール量」で

2024年度から開始の第3次健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について「1日当たりの純アルコール量」を男性40g以上/女性20g以上としています。お酒のラベルに表示されていないこともあるため、純アルコール量を把握するには計算が必要です。お酒をよく飲む人は、飲みすぎていないか、ふだんの飲酒量を純アルコール量で把握しておきましょう。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{摂取量} \times \text{アルコール濃度} \times 0.8$$



$$\text{純アルコール量(g)} = \text{摂取量(mL)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

[例] ビールロング缶(5%)の場合…500(mL) × 0.05 × 0.8 = 純アルコール量20g

政府の要請により、純アルコール量を表示する酒類メーカーも増えてきています。各社のホームページでも紹介されていますので、いつもの銘柄が決まっている人はアクセスして確認してみましょう。

純アルコール量で男性40g以上/女性20g以上飲まなければ生活習慣病にならないというわけではありません。飲酒量は少ないほどよく、世界保健機関(WHO)等によると、摂取する純アルコール量が少ないほど健康リスクは少なくなると報告されています。



飲酒で上がる、 病気のリスク

「酒は百薬の長」といわれたのは過去の話で、飲酒自体がさまざまな病気の発症リスクを上げてしまうことがわかってきました。とくに女性は男性と比較すると、体内の水分量が少ないこと、分解できるアルコール量が少ないことなどから、アルコールの影響を受けやすいため注意が必要です。

とはいえお酒は、人類が数千年も前から造り続けている身近な嗜好品です。リスクを理解したうえで、健康を第一に嗜むようにしてください。



リスクが上がると考えられている病気と純アルコール量

	男性	女性
脳卒中(出血性)	週150g以上	少しでも
脳卒中(脳梗塞)	週300g以上	週75g以上
虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	週150g以上
肺がん(喫煙者)	週300g以上	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	週150g以上	週150g以上
食道がん	少しでも	データなし
肝がん	週450g以上	週150g以上
前立腺がん(進行がん)	週150g以上	データなし
乳がん	データなし	週100g以上

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」より作成

令和6年度
予算のお知らせ

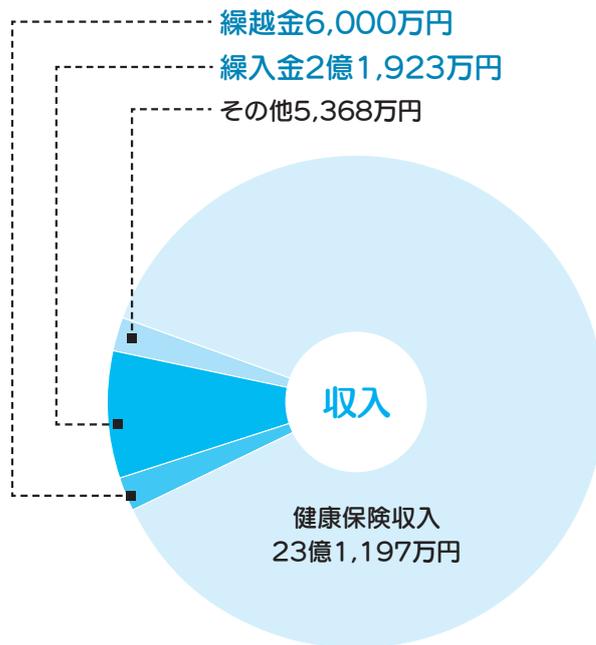
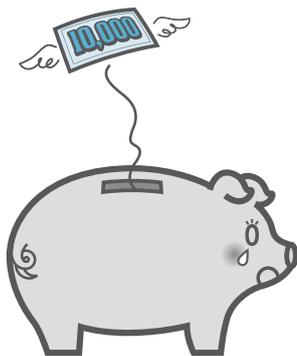
経常収支で赤字の予算を編成

令和6年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。
※グラフの金額は千円以下を切り捨てています。

一般勘定

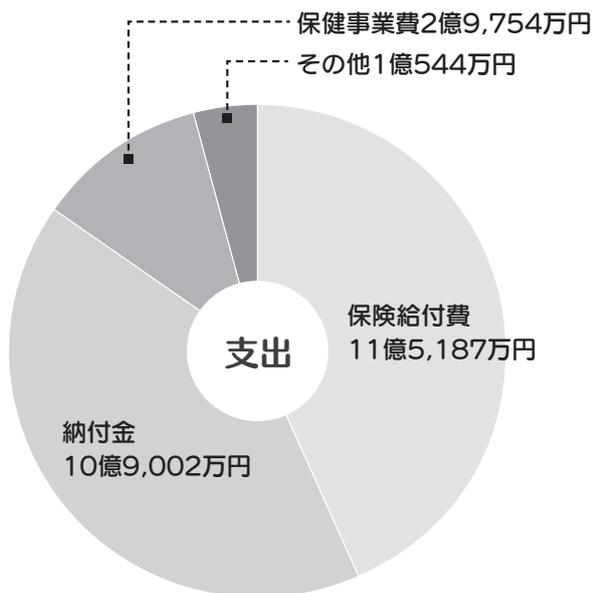
予算総額 **26億4,488万円**

保険料による収入では
支出額をまかなえないため、
「繰越金」「繰入金」を計上して、
不足する分を補いました。



一般勘定基礎数値

被保険者数	男	3,100人
	女	790人
	計	3,890人
平均標準報酬月額		40万7,692円
総標準賞与額(年間合計)		53億円
平均年齢	男	44.20歳
	女	45.36歳
	平均	44.44歳
保険料率	事業主	54.46%
	被保険者	40.54%
	計(調整保険料率含む)	95.00%



介護勘定

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	264,593
繰越金	2,814
繰入金	50,415
雑収入	2
合計	317,824

支出

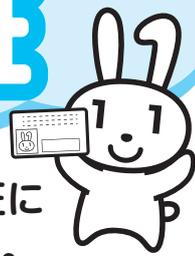
科目	予算額(千円)
介護納付金	317,691
介護保険料還付金	133
合計	317,824

介護保険収入だけでは、
介護納付金をまかなえないため、
「繰越金」と「繰入金」で
収入を補いました。

介護勘定基礎数値

介護保険第2号被保険者数	3,109人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,333人
特定被保険者数	80人
平均標準報酬月額	44万8,301円
総標準賞与額(年間合計)	40億円
介護保険料率 (事業主、被保険者計)	16%

使ってみよう マイナ保険証



2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

医療機関でのマイナ保険証の使い方

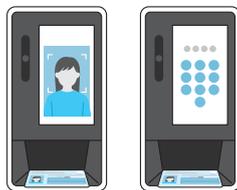
1

カードリーダーにマイナンバーカードを置く



2

顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う



3

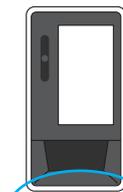
- 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用(同意するor同意しない)の確認を行う
- 過去の診療やお薬情報の確認を行う
- 該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う

過去の情報を 利用いたします	(40歳以上対象) 過去の情報を 利用いたします
過去の手術以外の診療・ お薬情報を当機関に提供 することに同意しますか。 この情報はあなたの診療 や健康管理のために使用 します。	過去の健診情報を当機関 に提供することに同意し ますか。 この情報はあなたの診療 や健康管理のために使用 します。
<input type="button" value="同意しない"/> <input type="button" value="同意する"/>	<input type="button" value="同意しない・40歳未満"/> <input type="button" value="同意する"/>

※画面はイメージです

4

受付完了



置いたマイナ
保険証を忘れ
ないください

マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法

1

カードリーダーにマイナンバーカードを置く



2

本人確認(顔認証など)やお薬情報などの同意取得を行う

3

保険証利用が未登録の場合、「マイナンバーカードを保険証として登録」という画面が出てくるので、「登録する」を選択する

マイナンバーカードを 保険証として登録
マイナンバーカードを保 険証として利用するた めの登録が必要です。
<input type="button" value="登録せずに終了"/> <input type="button" value="登録する"/>

※画面はイメージです

4

受付完了

利用するには
前述の「使い方」
を再度行って
ください

※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

