

● 病気の予防

※年齢は年度末年齢

- ◆ 特定健診(年間 40~74歳の被扶養者)
- ◆ 特定保健指導(年間)
40~74歳の被保険者・被扶養者で基準該当者に保健指導を実施
〔動機付け支援〕〔積極的支援〕
- ◆ 法定外健診(定期健診時に実施 被保険者)
 - 心電図検査/36~39歳
 - 血液検査/19~34歳、36~39歳
 - 眼底検査/40歳以上
 - C型肝炎検査/30歳
 - 前立腺がん検査/50・55・60歳(男性)
- ◆ 胃検診
(定期健診時に実施 30歳以上の被保険者の希望者)
- ◆ 乳がん・子宮がん検診
(全豊田地域巡回健診時に実施 女性被保険者の希望者)
- ◆ 自宅でできる郵送がん検診(1~3月)
(年内にがん検診を受けていない被保険者・被扶養者)
 - 肺がん検診/40歳以上
 - 大腸がん検診(便潜血検査)/35歳以上
 - 胃がんリスク検診(血液検査)/30歳以上
- ◆ 全豊田地域巡回健診(30歳以上の被扶養者と任意継続被保険者)
- ◆ 人間ドック(30歳以上の被扶養者と任意継続被保険者)
- ◆ 脳ドック(50歳以上の被保険者・被扶養者の希望者)
- ◆ 歯科健診(被保険者・被扶養者の希望者)
- ◆ 生活習慣病の重症化予防
生活習慣病発症者および発症予備群の被保険者を対象に開催
(ICT活用プログラム)
- ◆ 節目年齢 生活習慣病予防講習会(25・30・35歳の被保険者全員)
- ◆ インフルエンザ予防接種補助
(秋 65歳以上の高齢者および小学生までの子ども)
- ◆ 家庭常備薬の斡旋補助(春・秋)



令和5年度に実施した 保健事業

健康づくり



● 保健事業のPR

- ◆ 機関誌「けんぽだより」配付(年4回)
- ◆ 健康づくり応援サイト「Pep Up」運営
 - アイチ健歩活動(4~6月、10~12月)
 - 健診値改善チャレンジ(春or秋)
 - 健康クイズチャレンジ(夏)
 - 体重測定チャレンジ(冬)
 - 職場対抗ウォーキングラリー(9月・3月)
- ◆ 医療給付通知書発行(毎月)
- ◆ ジェネリック利用促進のご案内(年4回)
- ◆ 医療費適正化事業:ポリファーマシー通知発送
(冬 重複受診、頻回受診の注意喚起)
- ◆ ホームページの運営
- ◆ 前期高齢者家庭訪問健康相談(随時)
- ◆ 受診勧奨通知発送

● 心身の保養

- ◆ オテル・ド・マロニエ施設利用契約(年間)
- ◆ リゾートトラスト施設利用契約(年間)
- ◆ まつみや・はや河・その他施設の利用補助(年間)

健康保険「扶養調査」にご協力ください

当健保組合に加入している被保険者(ご本人)の皆様の被扶養者(扶養家族)について毎年調査を実施しています。この調査は、適正な保険給付を目的として国から義務づけられて行う調査です。お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。

※調査対象者別に2回にわけて実施させていただきます。

☑ 被扶養者の条件とは

- ① 被保険者と被扶養者との間に生計維持関係があること
- ② 年収が130万円未満* (60歳以上または障害認定を受けている場合は180万円未満) であること
- ③ 被保険者と同居していること
- ④ 別居の場合は被保険者からの援助(銀行等への振込み実態)があること など
- ⑤ 日本国内に住所を有すること(例外あり)

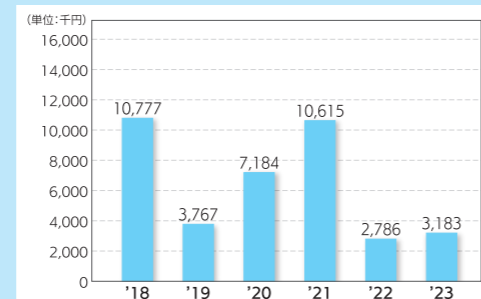
*政府による「年収の壁・支援強化パッケージ」にもとづき、人手不足による労働時間延長等で一時的に年収が130万円以上になる場合は、事業主の証明を添付することで引き続き被扶養者として認定されます。

もしも、上記の条件を満たさない状態で、健康保険証を不正に利用した場合は、過去にさかのぼって当健保組合が負担した医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

扶養調査対象	調査票の送付日程	締切日
父母等・子ども(19歳以上)	7月下旬	8月30日までに ご回答ください
配偶者	9月下旬	10月31日までに ご回答ください

この調査による支出削減効果 (推定額)

(扶養条件を満たしていない方に外れていただき、その方にかかる年間医療費と国へ納める高齢者医療拠出金を試算)



令和5年度 決算のお知らせ

保健事業を有効活用し、ご家族そろっての健康管理を!

健康保険

令和5年度 決算のあらまし

科目	決算額(千円)
収入	
保険料(含調整保険料)	2,441,245
国庫負担金収入	600
繰入金	175,887
国庫補助金収入	6,793
財政調整事業交付金	17,827
雑収入	15,553
合計	2,657,905
支出	
事務費	20,239
保険給付費	1,340,113
法定給付費	1,303,588
付加給付費	36,525
納付金	1,026,555
前期高齢者納付金	409,993
後期高齢者支援金	616,561
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	0
保健事業費	75,672
還付金	1,838
財政調整事業拠出金	35,615
連合会費	1,201
雑支出	1,610
合計	2,502,843

収入支出差引額 155,062千円

決算の基礎となった数値(年間平均)

- 被保険者数4,345人
男3,815人
女530人
- 平均標準報酬月額407,929円
男425,552円
女277,567円
- 総標準賞与額(年間合計)6,258,317千円
- 平均年齢43.44歳
男43.86歳
女40.43歳
- 前期高齢者加入率1.79%
- 保険料率(含調整保険料率)8.90%
事業主5.22%
被保険者3.68%

令和5年度の決算は、一般勘定において、収入総額26億5,790万円、支出総額25億2,84万3千円で収支差引額は約1億5,506万円となったものの、経常収支差引額では約4,483万円の赤字となりました。

今決算では、別途積立金を取り崩し「繰入金」として約1億7,589万円を計上し、収入の不足分を補填しました。しかしながら、支出において、皆様とご家族の医療費にあてる「保険給付費」が前年度比約983万円増、また高齢者医療制度への「納付金」の内、後期高齢者支援金が前年度比約3,779万円増となり、高齢者の医療を支えるための制度が健保財政を大きく圧迫しています。

加えて、令和7年度には団塊の世代全員が後期高齢者となるほか、本年6月には診療報酬が改定され、初・再診料を始めとする医療サービス価格の引き上げが行われるなど、今後も厳しい財政運営を強いられることが予測されます。

皆様におかれましては、当健康保険組合の各種保健事業を積極的に活用し、いつまでも心身ともに元気に過ごすことができるよう、健康の維持・増進を心がけていただきますようお願いいたします。

介護保険

令和5年度 決算のあらまし

科目	決算額(千円)
収入	
介護保険収入	333,592
合計	333,592
支出	
介護納付金	327,481
介護保険料還付金	207
合計	327,688

決算の基礎となった数値(年間平均)

- 介護保険第2号被保険者数3,422人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数2,409人
- 平均標準報酬月額470,574円
- 総標準賞与額(年間合計)4,289,313千円
- 介護保険料率1.80%
事業主0.90%
被保険者0.90%

健康にはお口のケアが不可欠です!

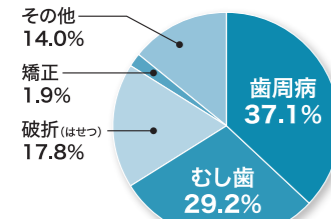
～歯周病について、知っていますか?～

歯周病は進行すると、歯が抜けてしまったり、命にかかわる全身の病気につながったりと、さまざまな影響を及ぼすことがわかっています。

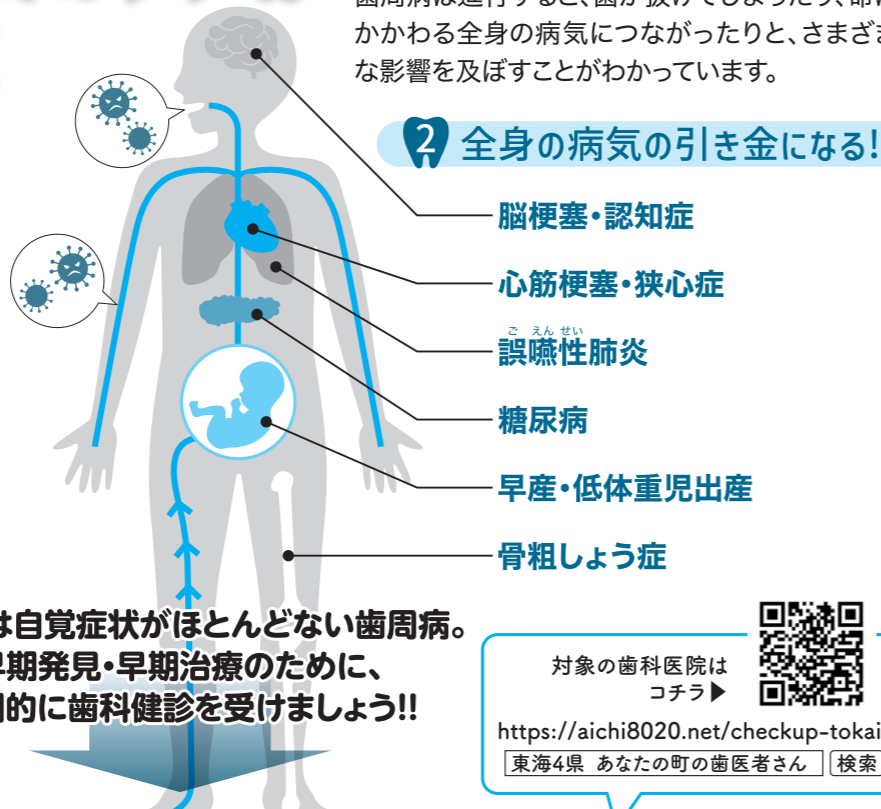
1 歯が抜けてしまう!

- よく噛めなくなる
- 発音がうまくできなくなる

歯を失う原因の内訳



公益財団法人8020推進財団
「第2回 永久歯の報告書 2018年」



受診したいけど…
「健診日に都合がつかない…」
「健診場所まで距離がある…」
そんなお悩みに応えて

初期には自覚症状がほとんどない歯周病。
早期発見・早期治療のために、
定期的に歯科健診を受けましょう!!

対象の歯科医院は
コチラ▶



<https://aichi8020.net/checkup-tokai/>
東海4県 あなたの町の歯医者さん 検索



2024年9月よりお近くの歯科医院で歯科健診が受診できるようになりました♪

【健診内容】

- 口腔内のチェック
- 口腔内全般の指導・ブラッシング指導
- 歯面清掃

【申し込み方法】

- 当健保組合ホームページから申請
- 当健保組合窓口で申請

受診希望の方は
「当健保組合ホームページ」で
詳細をご確認ください!

※今年度はファミリー歯科健診も実施します

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンバシーデンタルクリニック 院長)

Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



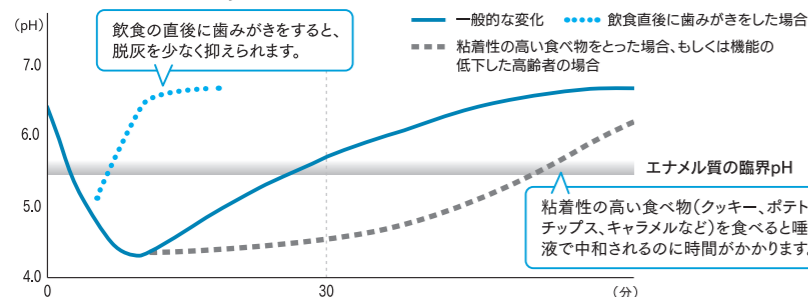
A

飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中のpHは中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的

には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



*「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

むし歯・歯周病予防については最後のページもご確認ください。

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か月間で、熱中症とその疑いによる搬送者は約9万1,000人にのぼりました。今年の夏も猛暑が予測される中、年々危険度が増す熱中症の対策として、環境省は2024年4月24日から新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始するなど、熱中症予防の周知徹底を図っています。

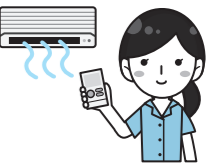
熱中症特別警戒アラート

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4月からは、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。



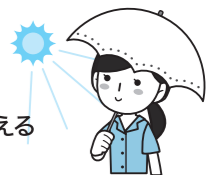
室内では

- エアコンや扇風機で温度を調節する
- 遮光カーテンやすだれを利用する
- 温度計と湿度計を設置し、こまめに確認する
- 暑さ指数を参考にする → 環境省 熱中症予防情報サイト 検索



屋外では

- 日傘や帽子を着用する
- 日陰の利用やこまめに休憩をとる
- 暑い日の日中は屋外へ出ることをなるべく控える
※気温が高くない日でも、湿度の高い日は要注意!



体の蓄熱を避けるために…

- 通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する



分類	症状	対応
重症度Ⅰ度	熱失神 めまい・立ちくらみ・大量の汗・生あくび	<ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所で服を緩め、体を冷やす ● 水分・塩分を補給する
	熱けいれん 筋肉痛・こむら返り	
重症度Ⅱ度	熱疲労 頭痛・吐き気・嘔吐・顔面蒼白・脱力感・倦怠感	<ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所で、足を心臓より高く上げて仰向けに寝かせる ● 少しずつ水分・塩分を補給する
重症度Ⅲ度	熱射病 体温異常(40度以上)・運動障害・意識障害	<ul style="list-style-type: none"> ● 病院へ搬送 ● 上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、体を冷やす ● 意識が混濁しているときは水分を無理にとらせない

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/>

