

健保だより

ベネッセグループ

令和 5 年秋号 Vol.51

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください。

- メンタルヘルス相談窓口のご案内
- 健康スコアリングレポートにみる健康課題
- 市町村実施のがん検診も活用してください
- 医療機関等の受診にはマイナンバーカード！
- 令和 4 年度事業報告
- 令和 4 年度決算報告
- 健康経営優良法人認定事業所の紹介
第 2 回 (株)東京個別指導学院
- 常備薬斡旋案内書

申込締切 令和 5 年12月20日

“いざ”というとき、健康を考えると、役立つ情報がたくさんあります。
スマートフォンでもご覧いただけます。

ベネッセグループ健康保険組合



<http://www.benesse-kp.or.jp/>



相談窓口のご案内

メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じたりすることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。



こころの病気を抱え込んでいませんか？

こころに不調を感じつつもだれにも相談できず、ひとりで悩んでいませんか。近年、こころの病気は増えており、生涯を通じて5人に1人



がこころの病気にかかると言われていています。こころの病気は人を選ばず、だれにでもかかる可能性があります。病気のきっかけは眠れない、近頃元気がでない、体が重たく感じるなど人それぞれです。

こころの病気を抱えてしまった場合は、抱え込むのではなく友人や家族、あなたの信頼できる人に相談してみましょう。もし、相談できる人が身近にいない時は、メンタルヘルス相談窓口をご活用いただき、不安や悩みをお伝えください。臨床心理士などの心の専門家がカウンセリングを提供します。

メンタルヘルス相談窓口(※)

受付時間：9：00～22：00
年中無休
(1回あたり20分が目安)

お電話でのご相談が難しい場合は、Webからのご相談いただけます。



※ベネッセグループ健康保険組合では相談窓口業務をティーペック㈱に業務委託しています。

※相談窓口はベネッセグループ健康保険組合の加入者様のみご利用いただけます。

※匿名かつ無料でご相談いただけます。

※その他詳細については健保組合ホームページをご確認ください。



健保組合
ホームページ

(イラスト等の出典：厚生労働省ホームページ(メンタルヘルスより))

健康スコアリングレポートにみる健康課題

「健康スコアリングレポート」は、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して特定健診データから作成したものです。全国1,400弱の健康保険組合平均を100とした際のベネッセグループ健康保険組合の相対値を比較することで、ベネッセグループ従業員とご家族の健康状態などが見える化したレポートです。今回は、2021年度までの6年間の当組合の健康状況と生活習慣の推移をみて、健康づくりの参考にいただければと思います。

【健康状況】において、全般的に「良好」で6年間変化はありませんが、各リスクの全組合平均を100とした相対値では、血糖以外の数値が低下傾向で、リスク保有者の割合が徐々に多くなっています。

2020年度との比較では「血圧」と「脂質」が悪化し、ランクを1つ落としています。「血圧対策」については、健保日より2022年秋号掲載の記事をぜひ参考にしてください。今後も、当組合での健康課題について「健保日より」で健康記事を掲載していきます。

【生活習慣】において、当組合では食事習慣と睡眠習慣が課題です。

食事については、「早食いをしない」「就寝前の2時間以内に夕食をとらない」「朝食は毎日とる」という生活習慣をつけてください。睡眠については、「睡眠で休養が十分とれている」という割合が、当組合では2021年度で61.6%と全組合平均64.4%より低くなっています。一般的に睡眠時間（量）は6～7時間が適切と言われていますが、睡眠の質も大切で、健保日より2022年春号の記事「快眠を手に入れる生活習慣」も参考にしてください。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
健康状況						
肥満リスク	 127	 129	 129	 130	 127	 126
血圧リスク	 133	 132	 132	 130	 124	 120
肝機能リスク	 140	 141	 142	 142	 147	 137
脂質リスク	 116	 118	 120	 115	 117	 111
血糖リスク	 130	 130	 134	 133	 126	 133

数値は全健保組合平均を100とした際の当組合の相対値。
数値が高いほど良好な状態。40～74歳の特定健診受診者データ集計。

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
生活習慣						
喫煙リスク	 107	 109	 108	 108	 108	 107
運動リスク	 110	 121	 116	 114	 109	 104
食事リスク	 86	 87	 80	 78	 84	 87
飲酒リスク	 105	 105	 105	 104	 104	 104
睡眠リスク	 92	 96	 95	 94	 92	 96

数値は全健保組合平均を100とした際の当組合の相対値。
数値が高いほど良好な状態。40～74歳の特定健診受診者データ集計。

良好	←	中央値と 同程度	→	不良	

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

※既刊の「健保日より」は健保組合HPの「広報誌」のタブから見る
ことができます。

市町村実施のがん検診も活用してください

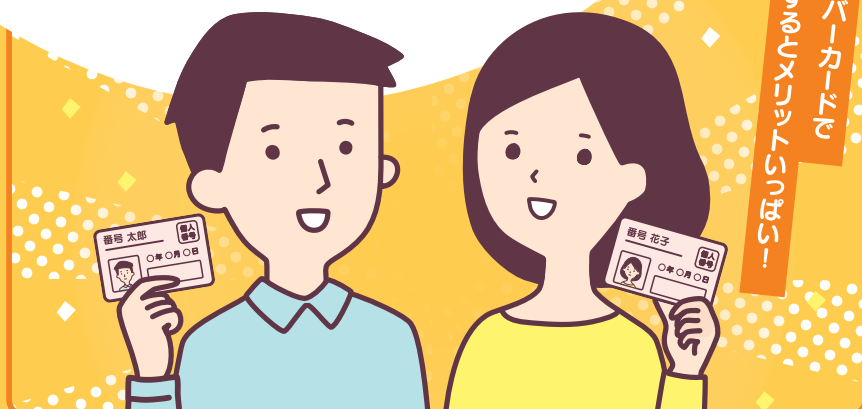
今、2人に1人が「がん」になる時代です。当組合ではがん検診として人間ドックの制度を用意しています。しかし、「がん検診の種類を絞って受けたい」「体への負担がかからない間隔で受診したい」という方々には、厚生労働省が指針に定めたがん検診（下表）を用意したお住いの市町村の各種がん検診の受診をお勧めします。ほとんどの市町村で費用には公費の負担があり、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。早期発見に役立つがん検診を受ける機会を逃さないようにしましょう。

種 類	検査項目（いずれも問診あり）	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃部エックス線検査又は胃部内視鏡検査（いずれか）	50歳以上	2年に1回
肺がん検診	胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	年1回
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回

※市町村のがん検診は、対象者・実施時期・申込み方法・料金等の詳細を各市町村のHPや広報誌等でご確認ください。

医療機関等の受診には マイナンバー カード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が
原則義務化されました。医療機関等への受診は、
ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



初めての病院でも、特定健診情報や
診療・薬剤情報が**医師と共有**できる



マイナポータルで医療費通知情報を入
手でき、**医療費控除が簡単に**

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 高齢受給者証の持参も不要となります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。

令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6ヵ月に1回。

オンライン資格確認等システムにデータ登録が完了しているか確認する方法

▶ スマホ等のマイナポータル（わたしの情報）上でご確認いただけます。

被保険者資格が登録されているかを受診前にご確認ください。

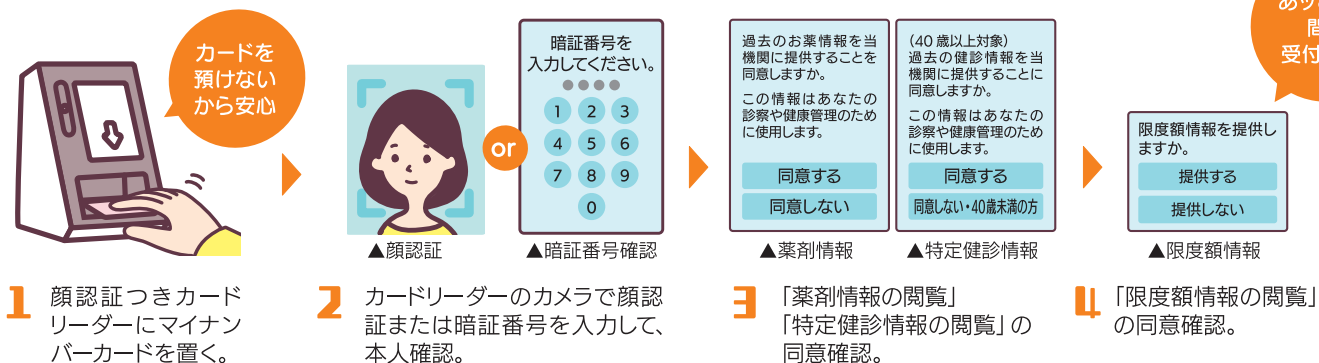
※登録が完了しているかどうか分からない状態で受診する場合は、
マイナンバーカードとあわせて保険証を携行してください。



マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します！



マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機から

3



郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

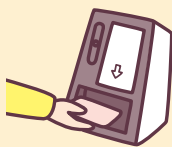
2

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。※以下から選択

医療機関で

- ☑医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます



スマホから

- ☑下記3つを準備
- マイナポータル
- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



ここをタップ！

セブン銀行ATMで

- ☑必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



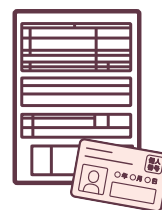
従業員の皆さまへ
のお願い

事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。

また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。



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

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



マイナンバーカードの
メリットと安全性

デジタル庁

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety/>



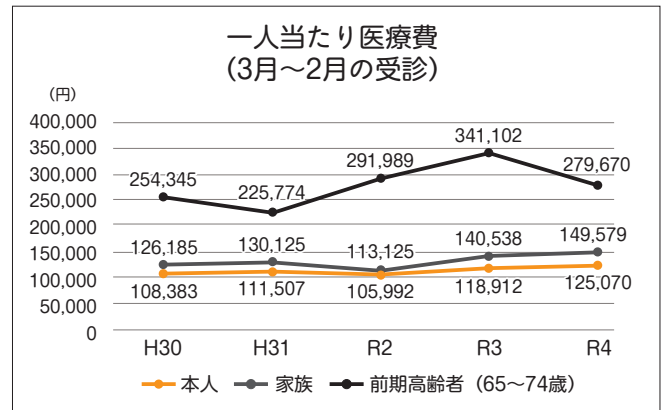
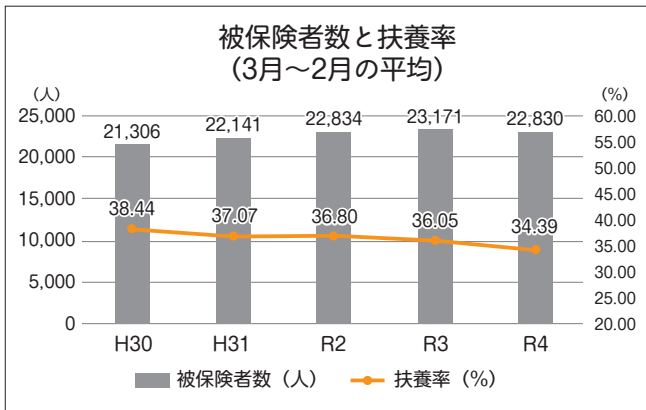
特定保健指導実施率は目標達成しましたが、さらなるアップを。

【適用状況】

被保険者数は事業所の脱退があり、前年度より減少しました。当組合の扶養率は年々低下傾向にあり、全組合平均のほぼ半分に当たる34.39%です。昨年度の被扶養者認定調査においては1,874世帯で調査にご協力いただき、ありがとうございました。

【給付状況】

前期高齢者における一人当たりの医療費は前年より減少したものの、本人および家族の医療費は増加傾向が続いており、健保財政が厳しい状況に変わりはありません。なお、前期高齢者納付金は前々年度の確定金額の影響を受け、また前期高齢者の一人当たり医療費の増減と連動するため、前期高齢者の医療費増加が納付金負担増につながり、財政悪化、保険料率アップの要因となります。

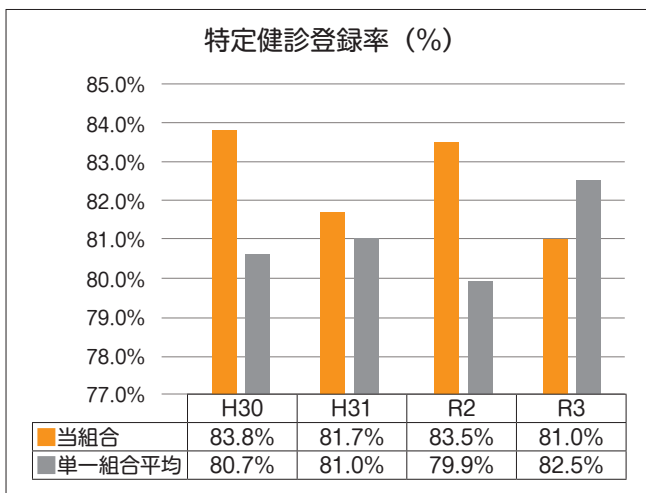


* 保険給付には現物給付（被保険者証を使って病院・薬局などで支払った際の医療費）と現金給付（健保組合に申請して被保険者に傷病手当金・出産手当金等を直接給付）があります。上右図の一人当たり医療費は、現物給付の金額となります。

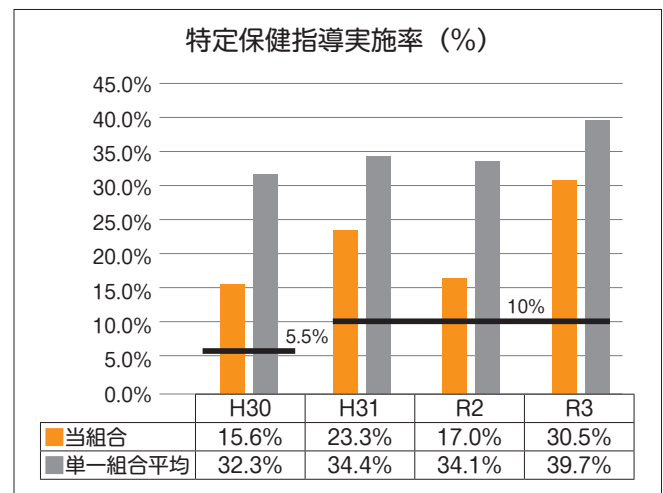
* 納付金には、前期高齢者納付金（前期高齢者が多く加入する国民健康保険の財政を支援する納付金）と後期高齢者支援金（75歳以上が加入する保険者（広域連合）の運営費約4割を財政支援する納付金）の2つがあります。

【保健事業】

令和4年10月に2021年度（令和3年度）実施分の特定健診登録率と特定保健指導実施率を国に実績報告しました。特定健診登録率は81.0%と昨年度より低下、特定保健指導実施率は当組合の目標30%を超えて30.5%でした。特定健診・特定保健指導の実績結果により次年度の後期高齢者支援金の加算・減算が行われており、下図の加算対象基準を下回ると財政悪化、保険料率アップの要因となります。なお、特定保健指導は健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方が対象で生活習慣の見直しや改善を行う等、重症化を予防し、健康寿命を延ばすことを目的としています。特定保健指導の対象となった方は生活習慣改善のチャンスであるため、是非指導を受けていただくようお願いします。



後期高齢者支援金加算対象基準
R3年度分実績65%、R4年度分実績70%



後期高齢者支援金加算対象基準
R4年度分実績から11.4%にアップ

* 特定健診・特定保健指導の詳細は、健保組合HPの「健康づくり」のタブから「特定健診・特定保健指導」のページを参照ください。

収入支出決算概要と財産保有状況について

一般（健康）保険料率を据え置き、経常収支は赤字となりました。

●収入支出決算概要について

一般(健康)保険料率を前年度の94.50%のまま据え置いた結果、令和4年度の経常収支は▲313百万円の赤字となりました。一方、介護保険料率は前年度の18.15%から18.00%に引き下げましたが、収支残は前年度からの繰越金を除いても黒字となっています。

令和4年度 収入支出決算概要

【一般勘定（健康保険）】

(単位：千円)

	科 目	R3年度実績	R4年度実績	対前年差	対前年比 (%)
収 入	保 険 料 収 入	9,170,140	9,073,272	▲96,868	98.9
	調 整 保 険 料 収 入	127,995	126,615	▲1,380	98.9
	繰 入 金・繰 越 金	700,000	1,500,000	800,000	214.3
	国庫補助金収入	96,127	194,563	98,436	202.4
	財政調整事業交付金	100,795	87,604	▲13,191	86.9
	雑収入及びその他	19,066	9,761	▲9,305	51.2
	収 入 合 計	10,214,123	10,991,815	777,692	107.6
	経 常 収 入	9,188,047	9,080,839	▲107,208	98.8
支 出	事 務 所 費	100,110	101,981	1,871	101.9
	組 合 会 費	69	99	30	143.5
	保 険 給 付 費	4,932,345	5,088,785	156,440	103.2
	納 付 金（拠 出 金）	3,260,784	3,992,476	731,692	122.4
	保 健 事 業 費	210,419	204,972	▲5,447	97.4
	還 付 金	96	812	716	845.8
	営 繕 費	0	0	0	—
	財政調整事業拠出金	127,876	126,448	▲1,428	98.9
	連 合 会 費	4,136	4,245	109	102.6
	雑 支 出	548	410	▲138	74.8
	支 出 合 計	8,636,383	9,520,228	883,845	110.2
	経 常 支 出	8,508,034	9,393,475	885,441	110.4
	収 支 残	1,577,740	1,471,587	▲106,153	93.3
	経 常 収 支 残	680,013	▲312,636	▲992,649	—

【介護勘定（介護保険）】

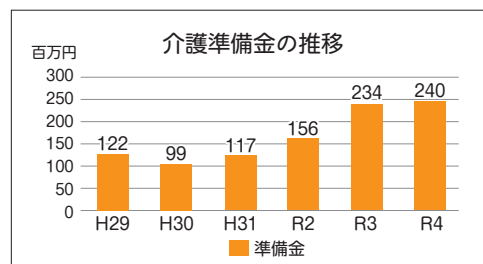
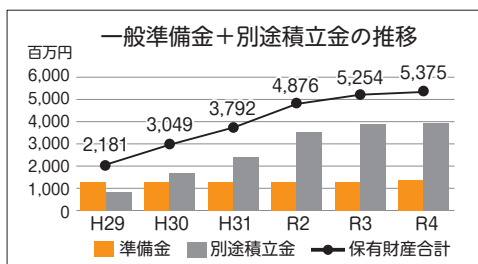
(単位：千円)

	科 目	R3年度実績	R4年度実績	対前年差	対前年比 (%)
収 入	介 護 保 険 料 収 入	1,006,450	969,024	▲37,426	96.3
	繰 越 金	5,000	40,000	35,000	800.0
	繰 入 金	0	0	0	—
	雑収入及びその他	2	3	1	150.0
	収 入 合 計	1,011,452	1,009,027	▲2,425	99.8
支 出	介 護 納 付 金	893,110	933,174	40,064	104.5
	還 付 金	19	89	70	468.4
	雑 支 出	0	0	0	—
	支 出 合 計	893,129	933,263	40,134	104.5
	収 支 残	118,323	75,764	▲42,559	64.0

※項目毎に千円未満を四捨五入しているため、各項目の和と合計が一致していない場合があります。

●財産保有状況について

一般（健康）・介護ともに法定準備金額は満たしています。なお、令和5年度は別途積立金743百万円を取り崩して保険料率を据え置いています。今後の医療費や前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の増加を踏まえると、保険料率のアップは避けられない見通しです。



健康経営優良法人認定事業所の紹介

第2回 (株)東京個別指導学院

【健康経営宣言】

東京個別指導学院は企業理念を軸にした会社です。
ホスピタリティ経営を推進し、「働く人の活力」を事業成長の源泉としています。
企業理念は「笑顔あふれる『人の未来』に貢献する」という言葉で結んでいます。
当社にとって従業員は、同じ理念のもとで共に働くかけがえのないパートナーです。
多様な施策で従業員とご家族の健康管理をサポートしています。
従業員が心身ともに健康であることはお客様へのサービスの向上につながります。
東京個別指導学院は、従業員が健康でいきいきとお客様と接することで、
一人でも多くの「笑顔あふれる未来」に貢献することを宣言します。

自 社 紹 介

個別指導塾のバイオニアとして38年、「東京個別指導学院」「関西個別指導学院」として9都府県に268教室を展開。他に新しい学びの力を育む「ベネッセサイエンス教室」「ベネッセ文章表現教室」。社員541名・アルバイト約1.2万人（2023年2月末時点）。

2019年には「健康経営優良法人（ホワイト500）」に認定。2020年からは4年連続で「健康経営優良法人」認定。

取り組み内容

・健康関連データの把握

健康は仕事と同じくマネジメントするもの。健康診断は自分の体の状態を正しく知る重要な機会です。当社の健康診断の受診率は100%を維持しています。

・当日特保導入

従業員の7割が受診する健診施設に健保組合を紹介し、特定保健指導を健康診断当日に行う「当日特保」を導入しました。

・個別指導事業部門すべてが参加する健康維持・向上を目的とした事例共有や産業医による講話を実施

オンラインで個別指導事業部門従業員を集めて衛生委員会を実施し、健康維持向上、職場環境向上を図りました。

・個別指導事業部門管理職と人事部による衛生管理者資格取得のための勉強会開催

第二種衛生管理者資格取得のための勉強会を毎年開催し、積極的に資格取得に取り組んでいます。（2023年7月時点資格取得者数216名）

・健康保持増進の一環としてウォーキングアプリの利用促進

健保組合より紹介いただいたウォーキングアプリ「あるくと（aruku&）」を積極的に案内し、部署対抗で歩数を競う取り組みを社内報で紹介するなどして、利用を促しました。

	目標値	2021年	2020年	2019年
健康診断受診率	毎年100%	100%	100%	100%
精密検査受診率	2025年までに100%	54%	45%	35%
特定保健指導実施率	2025年までに50%	23.5%	21.7%	25.9%
ストレスチェック受検率	毎年95%以上	96.1%	97.3%	94.4%
高ストレス者率	-	13.5%	15.2%	14.9%

健康経営優良法人の認定を受けて

2019年のホワイト500の認定を受けて以降、会社の健康管理施策や働きやすさに向けられる従業員の意識が一段階高くなったと考えています。そうした中で全教室向けオンライン衛生委員会は反響が大きく、例えば、がん治療当事者の体験談発信後は、人間ドックの申込者が増加しています。

お客さまの夢や目標の実現のためにも、当社は常に現状からの改善を念頭に置き、社員が健やかな心身で活力をもって事業活動にあたるよう努めていきます。



〈ゴルフ合宿時の写真〉