

健保だより

ベネッセグループ

令和 6 年秋号 Vol.53

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。

- ウォーキングアプリaruku&
- 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
- マイナ保険証の登録はお早めに！
- 令和 5 年度事業報告
- 令和 5 年度決算報告
- 健康経営優良法人認定事業所の紹介 第 4 回 (株)ベネッセ・ベースコム
- 常備薬斡旋案内書

申込締切 令和 6 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



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



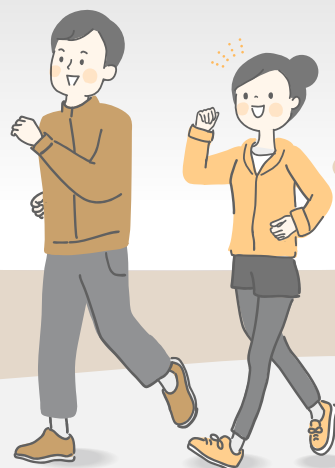
再びご利用いただけます！

ウォーキングアプリ



令和4年度にご案内しましたウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」ですが、今年度より、再びご利用いただけるようになりました。

プレゼント内容もさらに充実しています。お手持ちのスマートフォンにアプリを入れて、毎日歩いてみませんか？



「aruku&」とは？

スマホを持って歩くだけで地域の名産品が当たるウォーキングアプリのこと

利用期間

～令和7年4月30日（以降、1年ごとに更新予定）

利用方法

（すでにアプリを入れて利用している方は、③から始めてください）

①アプリをダウンロード



②登録を行う

プロフィールやVポイントの登録を行います

③団体コードを入力

健保連 岡山連合会の団体コード（kenpo2024）を入力し、項目に沿って必要事項を入力

所属グループは「ベネッセグループ健康保険組合」を選択

④利用方法を確認してスタート

画面の利用方法を確認して、最後に【aruku&を始める】をタップして利用開始
※利用方法について詳細は「ベネッセグループ健康保険組合ホームページ」の「お知らせ」よりマニュアルをご確認ください。



内 容

- アプリ内の困っている住民の依頼を聞いて依頼を達成しよう！
- 依頼達成でお宝カードをゲット！
- お宝カードが貯まったらプレゼントに応募しよう！
- 運動グラフでウォーキングの成果を確認しよう！
- チーム機能・ランキングを使ってみんなで楽しもう！

※スマートフォンの歩数データをアプリに反映させるために、週に一度はアプリを起動させてください。

操作方法などが
わからない場合は

Androidの方➡



iOSの方➡



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」は特定健診データから作成され、全国の健保組合平均と相对比较することで、当健保組合加入者の健康状態などを見える化したものです。2022年度までの5年間の健康状況と生活習慣の推移を示していますので、健康づくりの参考にしてください。

【健康状況】では、2021年度から「血圧」と「脂質」が悪化し、ランクを1つ落としたまま推移しています。

【生活習慣】では、特に「食事習慣」と「睡眠習慣」に課題があることが分かります。

糖質や脂質、塩分の多い食事、そして暴飲暴食や過度なアルコール摂取を避けて、夕食から就寝までには十分な時間を取るよう心掛けましょう。

また、食後の軽い運動は血糖値の上昇を穏やかにして、糖が体脂肪になるのを防いでくれます。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
健康状況					
肥満リスク	 129	 130	 127	 126	 126
血圧リスク	 132	 130	 124	 120	 120
肝機能リスク	 142	 142	 147	 137	 138
脂質リスク	 120	 115	 117	 111	 113
血糖リスク	 134	 133	 126	 133	 125

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
生活習慣					
喫煙リスク	 108	 108	 108	 107	 108
運動リスク	 116	 114	 109	 104	 107
食事リスク	 80	 78	 84	 87	 88
飲酒リスク	 105	 104	 104	 104	 105
睡眠リスク	 95	 94	 92	 96	 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。



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。

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

※対象者・実施時期・申込み方法・料金等の詳細は各市町村のHPや広報誌等でご確認ください。

2024年12月2日 健康保険証が廃止されます

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、送付します。この通知は一度限りですので、**必ず各自で大切に保管してください。**

対象者 当組合の全加入者（個人番号未登録者を除く）

送付時期 2024年10月を目途に送付します。
※下記の加入者には2024年12月2日以降の送付となります。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。
・2024年12月2日以降の新規加入者
・2024年10月送付以降、2024年12月1日までの加入者
・個人番号未登録者

補足事項 マイナポータル「わたしの情報」でも同様の内容が確認できます。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の健康保険証利用登録がお済みでない方などが、一時的に保険診療を受けられるよう、交付申請に基づき発行いたします。

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

※2025年12月1日まで有効となる現行の健康保険証を保有している場合は、交付申請があっても原則発行しません。

発行時期 2024年12月2日以降に交付申請可能
2024年12月までに交付申請書を当組合ホームページに掲載予定

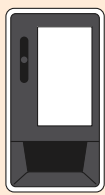
健康保険証廃止後の受診方法

▶ 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。

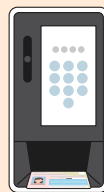
【受付方法】

① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

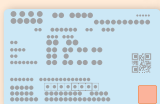


③ 各種情報提供の同意選択をする

▶ 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**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「各種手続き」
>「マイナナンバーカードの
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?

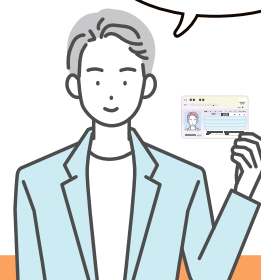
データに基づく より良い医療

- 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!



マイナナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナ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

マイナナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



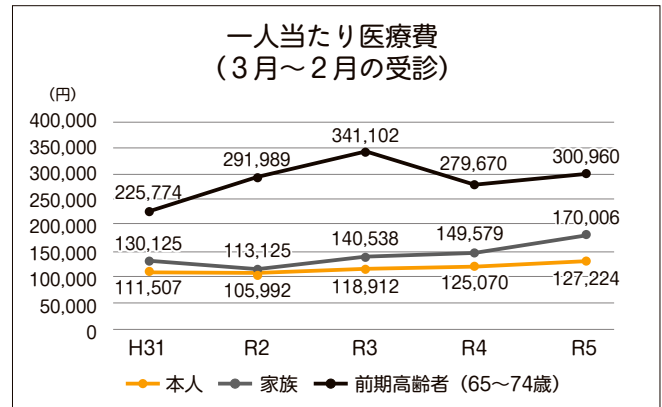
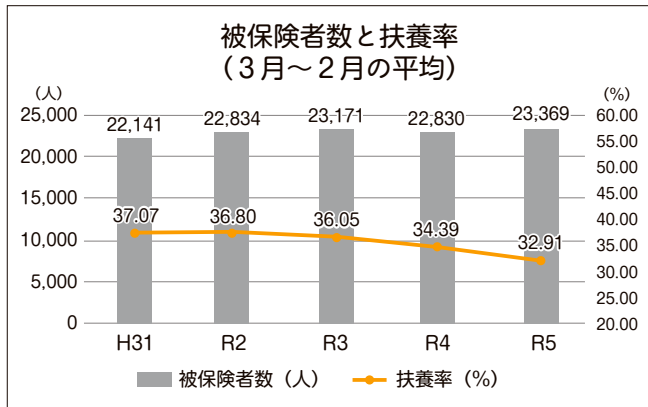
前期高齢者の医療費抑制が納付金削減のカギです

【適用状況】

被保険者数は事業所の新規加入等により増加したものの、扶養率は引き続き減少し、32.91%となっています（令和4年度全組合平均：71.0%）。なお、昨年度の被扶養者認定調査においては5,372名を調査対象とした結果、約400名の資格解除となりました。

【給付状況】

本人および家族の一人当たり医療費は増加傾向が続いています。前期高齢者については昨年減少したものの、今年は増加に転じ一人当たり30万円を超えています。前期高齢者の医療費は前期高齢者納付金に直接結びついているため、前期高齢者の医療費抑制が納付金削減のカギとなっています。



*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、現物給付の金額です。

*前期高齢者納付金＝（前期高齢者一人当たり医療給付費＋前期高齢者に係る後期高齢者支援金の一人当たり負担額）
×総加入者数×（全国平均前期高齢者加入率－前期高齢者加入率）

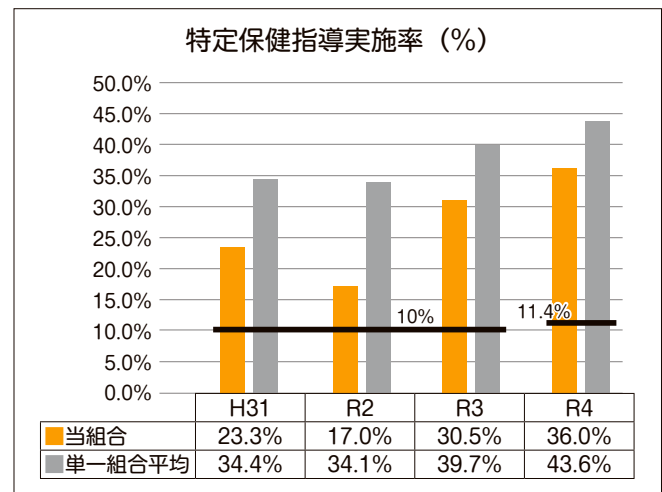
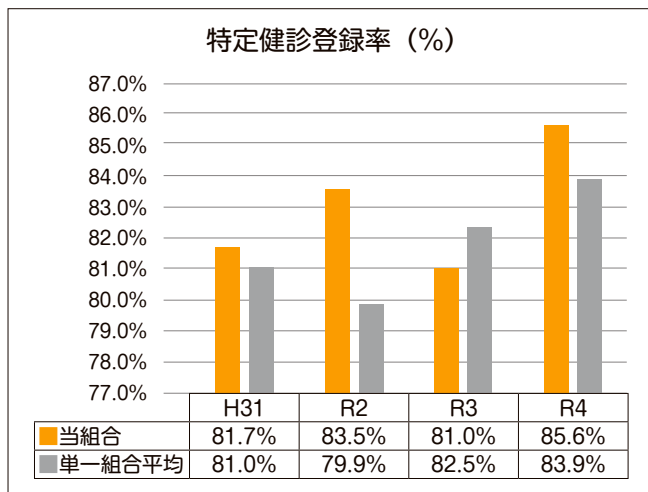
（令和6年4月より前期高齢者納付金に報酬水準に応じた調整等を導入）

- ①被用者保険者間の前期高齢者医療給付費負担に、現行の「加入者数に応じた調整」に加え、全体の3分の1の部分に「報酬水準に応じた調整」を導入。
- ②前期高齢者納付金の計算で概算納付金のブレを是正するため、単年度から複数年（3年）平均の医療給付費を使用。

【保健事業】

令和5年10月に、令和4年度実施分の特定健診登録率85.6%と特定保健指導実施率36.0%を国に実績報告しました。特定健診・特定保健指導の実績が下図の加算対象基準を下回ると、次年度の後期高齢者支援金が加算されるため、財政悪化、保険料率アップの要因となります。

特定保健指導は、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高い方を対象として、生活習慣の見直しや改善を行うことで、重症化の予防と健康寿命の延伸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もあるため、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 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

健康保険の経常収支は8億9千万円の赤字となりました

●収入支出決算概要

一般（健康）保険料率を94.50%のまま据え置いた結果、令和5年度の経常収支は▲885百万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、前年度からの繰越金を除いても収支残は黒字となりました。

令和5年度 収入支出決算概要

【一般勘定（健康保険）】

（単位：千円）

	科 目	R4年度実績	R5年度実績	対前年差	対前年比（%）
収 入	保 険 料 収 入	9,073,273	9,252,417	179,144	102.0
	調 整 保 険 料 収 入	126,614	129,141	2,527	102.0
	繰 入 金・繰 越 金	1,500,000	1,793,561	293,561	119.6
	国 庫 補 助 金 収 入	194,563	247,850	53,287	127.4
	財政調整事業交付金	87,604	107,106	19,502	122.3
	雑収入及びその他	9,762	7,025	▲2,737	72.0
	収 入 合 計	10,991,816	11,537,100	545,284	105.0
	経 常 収 入	9,080,841	9,259,424	178,583	102.0
支 出	事 務 所 費	101,981	105,232	3,251	103.2
	組 合 会 費	99	135	36	136.4
	保 険 給 付 費	5,088,784	5,316,782	227,998	104.5
	納 付 金（拠 出 金）	3,992,476	4,500,238	507,762	112.7
	保 健 事 業 費	204,972	217,131	12,159	105.9
	還 付 金	812	863	51	106.3
	営 繕 費	0	0	0	—
	財政調整事業拠出金	126,448	128,990	2,542	102.0
	連 合 会 費	4,245	4,287	42	101.0
	雑 支 出	409	114	▲295	27.9
	支 出 合 計	9,520,226	10,273,772	753,546	107.9
	経 常 支 出	9,393,473	10,144,770	751,297	108.0
	収 支 残	1,471,590	1,263,328	▲208,262	85.8
	経 常 収 支 残	▲312,632	▲885,346	▲572,714	—

【介護勘定（介護保険）】

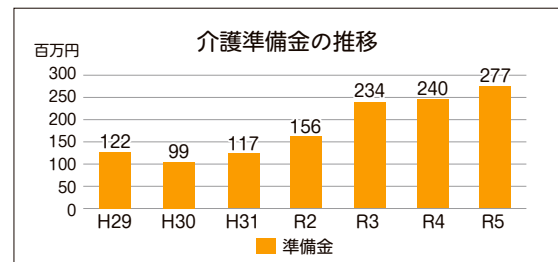
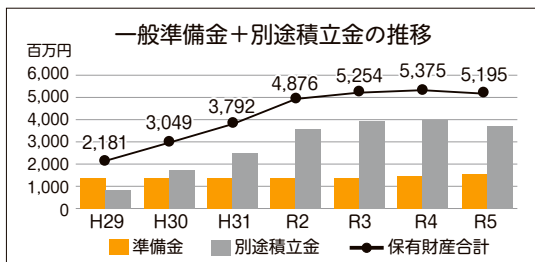
（単位：千円）

	科 目	R4年度実績	R5年度実績	対前年差	対前年比（%）
収 入	介 護 保 険 料 収 入	969,024	987,122	18,098	101.9
	繰 越 金	40,000	70,000	30,000	175.0
	繰 入 金	0	0	0	—
	雑収入及びその他	3	5	2	166.7
	収 入 合 計	1,009,027	1,057,127	48,100	104.8
支 出	介 護 納 付 金	933,174	950,279	17,105	101.8
	還 付 金	89	82	▲7	92.1
	雑 支 出	0	0	0	—
	支 出 合 計	933,263	950,361	17,098	101.8
	収 支 残	75,764	106,766	31,002	140.9

※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が、別途積立金280百万円を取り崩したため、令和5年度では“一般準備金＋別途積立金”の保有額は減少しました。令和6年度では一般保険料率を96.00%（対前年1.50%アップ）として、財政の健全化を目指します。



健康経営優良法人認定事業所の紹介

第4回 (株)ベネッセ・ベースコム

【ベネッセ・ベースコムの健康経営の取り組み】

ベネッセ・ベースコムは「Benesse=よく生きる」という企業理念を持つ会社の一員として、身体的、社会的、心理的な側面からウェルビーイング経営を推進しています。

「いきいきとやりがいをもって働けること」を大切に、従業員一人ひとりが前向きに、持っている力を存分に発揮できるように、健康経営に向けて経営から現場まで一体となって取り組んでいます。

事業所紹介

小〜大学向けの模試や教材の販売管理、製作物流管理、採点、テストの実施運営、大学入試情報のデータ化など、サービスを提供するための運用設計から業務管理、必要なシステムの構築など幅広く行っています。

2024年8月現在、従業員130人（うち社員・契約社員68名、パート・アルバイト等62名）が在籍しており、2023年に初めて「健康経営優良法人（中小規模法人部門）」を取得して以来、2年連続で認定を受けました。

事業所での取り組み内容

1) 社員全体の健康意識の醸成

安全衛生委員から、月に1度、時季に沿ったメルマガを発信し、社内での健康への意識の醸成に努めています。

人間ドック受診率を高めるための施策を展開し、社員の健康状態の把握と維持向上に努めています。

指 標	2023年度	2022年度	2021年度
定期健康診断受診率	100.0%	100.0%	100.0%
特定保健指導実施率	88.9% (実施途中)	100.0%	100.0%
人間ドック受診率	43.8%	30.4%	14.8%
ストレスチェック診断回答率	97.5%	100.0%	99.1%

2) 健康増進と社員同士のコミュニケーションを向上させることを目的としたスポーツイベント・野外イベントの開催

卓球大会、ボーリング大会、BBQなどを開催し、社員の家族も交えてコミュニケーションを深めるとともに、体を動かす機会をつくることで、リフレッシュや、社内の風通しのよさを促進しています。

3) 働きやすい環境づくり

「スマートカジュアル」を導入し、クールビズ・ウォームビズなどの区分けはせず、年間を通して快適な働き方の実現に向けて、服装を柔軟にし、働きやすさや生産性の向上につなげています。

コーヒープレイクやリフレッシュタイムを導入し、従業員がリラックスして交流できる空間を提供しています。

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。

健康経営優良法人の認定を受けて

引き続き、一人ひとりが自らの健康を大切にし、仕事での高いパフォーマンスの発揮と、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、これからも全員で取り組んでいきます。