

予算の概要 介護保険（介護勘定）

■収入

科目	予算額(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	398,037	163,063
繰入金	46,313	18,973
雑収入	4	1
合計	444,354	182,038

■支出

科目	予算額(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	420,310	172,188
介護保険料還付金	100	41
雑支出	10	4
予備費	23,934	9,805
合計	444,354	182,038

※四捨五入の端数処理のため、各科目の合計が収入・支出合計等と一致しない場合があります。

<予算の基礎数値>

- ・被保険者 4,202人
- ・平均標準報酬月額 737,389円
- ・総標準賞与額(年間合計) 2,948,978千円
- ・被保険者の平均年齢 43.87歳
- ・健康保険料率(調整保険料含む) 80.00/1,000
(事業主 53.26/1,000 被保険者 26.74/1,000)
- ・介護保険料率 17.0/1,000
(事業主 8.5/1,000 被保険者 8.5/1,000)

第161回組合会 その他特記事項

- 各種健康診査等実施規程制定の件
- 第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画方針の件
- 理事長専決事項 報告・承認の件



予算の概要 健康保険（一般勘定）

■収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	3,104,934
保険料収入	3,104,354
国庫負担金収入	579
その他	1
調整保険料収入	63,250
繰越金	0
繰入金	518,489
国庫補助金収入	919
財政調整事業交付金	8,000
雑収入等	16,708
合計	3,712,300
経常収入合計(A)	3,119,556

■支出

科目	予算額(千円)
事務費	96,928
保険給付費	1,594,852
法定給付費	1,501,102
付加給付費	93,750
納付金	1,454,071
前期高齢者納付金	438,401
後期高齢者支援金	1,014,163
病床転換支援金	1
日雇抛金	1,500
退職者給付抛金・他	6
保健事業費	178,600
財政調整事業抛金	63,250
連合会費	929
積立金	700
予備費	320,000
還付金・その他	2,970
合計	3,712,300
経常支出合計(B)	3,327,030

経常収入支出差引額(A)-(B) -207,474千円

※四捨五入の端数処理のため、各科目の合計が収入・支出合計等と一致しない場合があります。

●介護保険(介護勘定) 介護保険料率は 千分の17に据え置き

健保組合が国に納める介護納付金が年々増加しています。令和6年度の介護納付金は令和5年度予算比5,769万円(15.9%)増の4億2,031万円を見込んでいます。令和6年度は料率を前年度と同率の千分の17に据え置いての予算編成となりました。負担割合は事業主と被保険者の折半(千分の8.5ずつ)です。今後も介護納付金は増大することが見込まれるため、介護保険料率の大幅かつ急激な料率引き上げを回避するため、必要に応じた繰入れを行いながら、計画的な料率設定を行う予定です。

けんぽだより

商船三井健康保険組合
https://mol-kenpo.or.jp/

春号
2024.4
MOL
商船三井グループ

令和6年度予算のお知らせ

健康保険料率を前年度に引き続き 千分の80に据え置いての予算編成

介護保険料率は前年度と同率の千分の17に据え置き

当健保組合の令和6年度予算が、2月22日に開催された第161回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

●健保組合を取り巻く状況

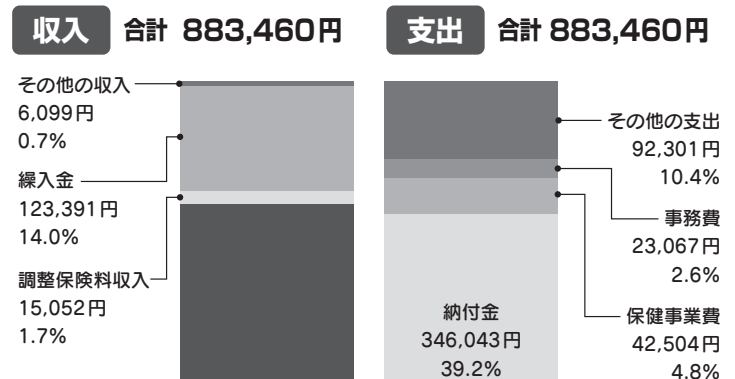
人生100年時代を迎え、さらに団塊の世代がすべて後期高齢者になる2025年が来年に迫り、健保組合から高齢者医療への納付金が年を追って増えています。高齢者医療費に対する現役世代の負担軽減が健保組合にとっての重要課題となっています。

健康保険組合連合会が公表した令和4年度決算見込によると、健保組合(1,383組合)の令和4年度決算見込の経常収支は、経常収入が8兆6,058億円(対前年度比+2.7%)、経常支出が8兆4,693億円(同比+0.0%)で、収支差引額は1,365億円の黒字となり、前年度に比べ、収支は+2,212億円改善しました。

収支改善の主な要因は、収入面で保険料収入が前年度比2,239億円(2.7%)増加し、支出面では保険給付費が同比2,431億円(5.7%)増加となったものの、抛金が同比2,458億円(6.7%)減少したことによりです。しかし、抛金の減少は新型コロナウイルス感染拡大に伴う令和2年度の高齢者医療費等の減少による一時的なものであり、健康保険組合を取り巻く状況は依然として厳しい状況が続いています。

そのような状況の中、当健保組合は令和6年度も引き続き「データヘルス事業」を積極的に実施し、データ分析に基づく効果的な保健事業の計画を展開し加入者の皆様の健康維持・増進に向けた事業を推進してまいります。皆様方におかれましても、当健保組合の行っている各種健診事業等を積極

被保険者1人当たりの収支の割合【健康保険(一般勘定)】



※四捨五入の端数処理のため、各科目の合計が収入・支出合計等と一致しない場合や、各科目の合計が100%にならない場合があります。

●健康保険(一般勘定)

当健保組合は令和6年度の健康保険料率を前年と同様の千分の80に据え置き予算編成いたしました。収入面では、その大部分を占める保険料に、前年度予算より約2億4,911万円増の31億4,355万円を見込みました。支出面では、皆様やご家族の医療費に支払われる保険給付費が前年度予算比で3億3,147万円増の15億9,485万円、前期高齢者納付

金が同比で約2億6,019円増の4億3,840万円を見込んでいます。また後期高齢者医療支援金は、同比で1億5,853万円増の10億1,416万円を見込んでおり、納付金全体では4億1,961万円増となっています。令和6年度の納付金が保険料収入に占める割合は46.8%となっています。また、保健事業費には1億7,860万円を計上し、生活習慣病重症化予防、巡回歯科健診など、皆様の疾病予防、健康維持・増進の強化を図ります。なお、6年度の実質的な収支状況である経常収支は2億7,477万円の赤字を見込んでいます。

2. 特定保健指導

◎生活習慣改善のための無料プログラムを特定保健指導対象者の方にご案内します

●特定保健指導対象者に

■楽しく食べる、ととのえる フィットプラス特定保健指導プログラム

つらい食事制限や激しい運動のない、食生活を正しくすることで健康的にやせるプログラムです。管理栄養士が専属のトレーナーとなり、あなたに合わせた無理のない減量プランをご提案します。アプリで毎食の写真を送ると、管理栄養士から食事に対するアドバイスがもらえます。

血圧やコレステロールなど気になる場所に合った美味しく体に良いレシピを180日間毎日メール配信。レシピメールはご家族が受け取ることもできます。日々の食卓メニューにお役立てください。

■ラクして実践！RIZAP 生活習慣改善プログラム

ご自身に合った無理のない食事や運動を実践していただきます。アプリに食事や運動を記録するだけで、あなたの身体の状態や生活習慣を見える化できます。専属トレーナーがアプリのデータを分析し、プログラム中もあなたに合わせてプランを改善します。chocoZAPアプリは運動動画をいつでも好きな時に見放題！またLIVE配信では、トレーナーと一緒にリアルタイムで楽しく運動をすることができます。

※健康保険組合は、特定保健指導の実施を法律で義務付けられています。該当された方はプログラムへの参加をお願いします。

3. 健康情報のご提供

◎健康づくりや暮らしに役立つ情報を発信しています

■みんなの健康応援サイトKENPOS

令和6年度より、当健保の加入者全員にご利用いただけます。毎日の健康記録にご活用ください。

◆ドック・婦人科検診、けんぼ共同健診の申込

◆健診結果の確認「セルフケア」、健康情報の提供「マイヘルスナビ」

◆体重や行動、食事など毎日の記録に！iOSヘルスケア、Google Fit、Fitbitと連携OK

◆健康コラム、健康クイズ

◆いつでもどこでも簡単エクササイズ、アプリ「WEBGYM」

◆PCやアプリで簡単に食事の記録「あすけん」

健診やイベント、キャンペーン参加で貯まったKENPOSポイントは商品と交換ができます。

■社会保険ガイド

健康保険の手続きや給付などの手引きを年1回配布します。

■赤ちゃんと！/ラシタス

出産された方へ育児情報が満載の月刊誌「赤ちゃんと！」と季刊誌「ラシタス」を配布します。

■いきいきライフさん

65歳以上の方へ季節の健康講座や医療費節約術、体操など身近で役に立つ話題を掲載した健康情報誌「いきいきライフさん」を年2回配布します。

■退職後の健康づくりガイドブック（新規事業）

退職される方へ退職後もすこやかに充実した生活を送っていただくためのガイドブックを今年度より配布します。

令和6年度 保健事業のご案内

当健保組合では、皆様がより健康で充実した生活をお過ごしいただけるように、健康の保持・増進のための保健事業を行っています。令和6年度に実施する保健事業をご案内いたしますのでぜひご活用ください。当健保組合のホームページでも紹介しています。

..... 商船三井健保組合ホームページ

<https://mol-kenpo.or.jp/>

《令和6年度からの新規事業と変更となった事業》

新規事業

- ①ファミリー健康相談/ベストドクターズ・サービス
- ②禁煙サポートサービス「ascure卒煙プログラム」
- ③退職後の健康づくりガイドブック
- ④大腸内視鏡検査勧奨通知
- ⑤脳検査単独検診
- ⑥巡回歯科健診

変更となった事業

- ①人間ドック補助額が変わりました。胃部検査の実施方法により、補助額が異なります。
【変更前】30,000円 【変更後】胃X線(バリウム) 30,000円 胃内視鏡(カメラ) 35,000円
- ②女性の脳検査(人間ドックオプション)の対象年齢を男性と同一年齢に変更します。
【変更前】50歳以降3歳ごと 【変更後】45歳以降3歳ごと
【特例】令和6年度は移行期措置として、45歳以上女性全年齢を補助対象とします。
- ③39歳以下のイーウェル特定健診コースの対象者を拡大し、利用条件が緩和されました。
【変更前】39歳以下の一般被扶養配偶者、任継被保険者、任継被扶養配偶者
ただし婦人科検査(マンモ・乳房エコー・子宮細胞診・骨密度)のいずれかを必ず実施すること
【変更後】18歳～39歳の一般被扶養者・任継被保険者、任継被扶養者(配偶者以外も受診可)
オプションの追加は任意となります。(男性も受診可)
- ④コナミスポーツクラブ都度利用プランの自己負担額が変更となりました。
【変更前】1回につき半額自己負担(440～1,430円) 【変更後】1回につき500円

1. 各種健康診断

◎病気の予防や早期発見に、年に1度の健診を必ず受けましょう！

- イーウェル人間ドックAコース/Bコース
- イーウェル一般健診A1コース
- イーウェル特定健診コース(オプションなし)
- イーウェル特定健診コース(オプションあり)
- イーウェル脳検査単独検診(新規事業)
- イーウェル婦人科単独検診

◎全身の健康保持に口腔ケアを習慣づけましょう

- 巡回歯科健診(新規事業)
- 無料歯科健診

6. 健康相談・サポートプログラム

◎専門家によるアドバイスなどで皆様の健康をサポートします

■ファミリー健康相談／ベストドクターズ・サービス（新規事業）

24時間・年中無休。英語でも対応可能です。コールセンターには医師やカウンセラーが常駐し、安心してご相談いただけます。

◆健康づくり

健康のための栄養・食事、適切な運動、禁煙・禁酒のコツ、ダイエットの悩みなど

◆身体の症状と対処法

症状の不安、症状に応じたケア、薬の種類や飲み方、応急処置など

◆医師にかかる前に

受診の目安、診療科の選択、希望地域・夜間／休日の医療機関情報など

◆健康管理

健診の内容、健診結果の見方、予防接種の種類や接種時期など

◆妊娠・出産・育児

妊娠・分娩について、妊娠中・出産後の生活、乳幼児の食事、育児の悩みなど

◆セカンドオピニオン

手術や検査の必要性、治療法・処方薬について、今受けている治療についてなど

◆メンタルヘルス

ストレスへの対処法、心の悩み、ストレスによる身体の症状など

個人を特定する情報は健康保険組合や事業所（勤務先）には連携されません。安心してご利用ください。

■禁煙サポートサービス「ascure 卒煙プログラム」（新規事業）

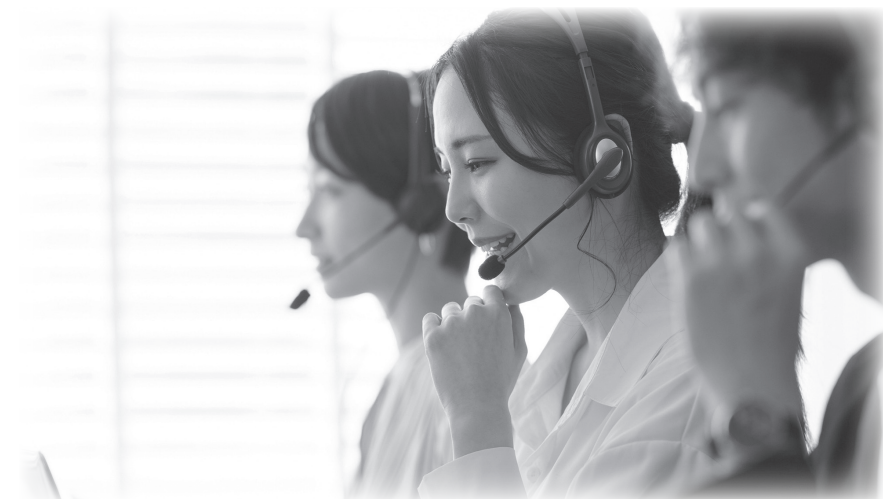
卒煙カウンセラーがオンラインで親身にサポートします。自己負担なしで受けられます。

■Mystar生活習慣改善プログラム（該当者）

生活習慣病で通院・服薬中の方、心疾患・脳血管疾患の既往歴のある方へ向けた重症化予防のサポートプログラムです。

■パーソナルコーチング for 毎日健康（該当者）

食事や生活習慣に関するアンケートに回答すると、管理栄養士と保健師からの健康管理に役立つアドバイスをまとめた「健康カルテ」が届きます。10食品群をバランスよく食べていきいき健康に！



4. 各種通知、受診勧奨のお知らせ

◎医療費やお体に関するお知らせをします。ご自身の健康管理にお役立てください

■Web版医療費のお知らせ

毎月の医療費と各種給付金の明細が確認できます。ご使用の医薬品に対してジェネリック医薬品候補がある場合は、ジェネリック医薬品を表示しています。また、年に一度、e-tax確定申告用「医療費控除申請用データ」も掲載します。

■健康年齢通知

カラダの外側と内側の時間の過ぎ方は異なります。「健康年齢」でカラダの中を確認してみませんか？

■適正服薬勧奨通知（該当者）

同じ効能の薬の服用や、多くの種類の薬の服用はかかりつけ医にご相談ください。

■長期受療者療養費通知（該当者）

接骨院（整骨院）では慢性的な症状や内科的疾患での保険使用はできません。適正なご利用にご協力をお願いします。

■慢性腎臓病重症化予防通知（該当者）

腎臓は身体を正常な状態に保つ重要な役割を担っています。機能が低下し続けるとさまざまな疾病リスクが発生します。早めのご受診で重症化予防を。

■大腸内視鏡検査勧奨通知（新規事業／該当者）

便潜血検査が陽性で医療機関未受診者への通知です。通知がなくとも健診結果が便潜血検査が陽性の場合は医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。

5. スポーツクラブ・ジム

◎特色のある3つのジムと契約しています。ライフスタイルに合わせてご利用ください

■コナミスポーツクラブ

全国のコナミスポーツクラブ直営店とゴールドジムをはじめとした提携施設を1回500円の負担でマシンジムやプール、ヨガ・ダンスなどのスタジオプログラム、リラックスできるスパなどの多彩な施設を利用いただけます。都度利用プランの他、月会費プランもご用意しています。また、コナミスポーツクラブの会員証で、宿泊施設、ゴルフ場、遊園地、ベビーシッター、訪問介護、英会話スクールなど約6,000メニューを優待利用できます。

■chocoZAP (RIZAP)

誰もが運動を継続しやすく、効果を実感できる、「簡単」「便利」で「楽しい」、コンビニジムです。エステや脱毛、ゴルフ、アプリの健康アドバイス（店舗により設備が異なります）も使い放題！入会金、事務手数料無料、月額2,980円（税込3,278円）で利用できます。

■WEBGYM（東急スポーツオアシス）

運動したいけど、近くにジムがない、忙しくて通えない、自宅や職場など色々な所で運動がしたい、WEBGYMはそのような方向けのアプリケーションです。

- ・KENPOSアプリとの連携でプレミアム会員メニューも0円！
- ・本格エクササイズからストレッチまで400種類以上の動画が見放題！
- ・パーソナルトレーナーが考案したメニューやフィットネスクラブで行われているレッスンを利用できます。

「医療費のお知らせ」をご活用ください!

当健保組合のホームページから医療費や健保からの給付金、ジェネリック医薬品を使った際の差額がわかります。ぜひご活用ください。

■ Web版「医療費のお知らせ」組合員専用Webサイト

<https://web.kenpo.gr.jp/mol-kenpo/>

▶スマートフォン用2次元コード



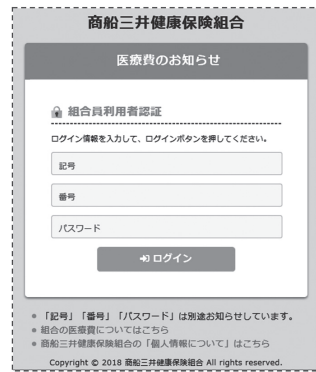
《【商船三井健康保険組合】Web版「医療費のお知らせ」利用者画面》

●ログイン画面です

「医療費の確認(当月)」

●登録された当月分の「医療費のお知らせ」を表示します

給付金明細が存在する場合は「給付金明細」ボタンを表示します。



保険証に記載の情報で認証します。

記号：保険証の記号

番号：保険証の番号

パスワード：初期値＝発行通番

初期値にてログイン後、任意のパスワード(8桁～20桁の英数字)に変更をお願いします。

ジェネリック医薬品は安くても効き目は確か

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性は同等です。

新薬は長い年月と莫大な費用をかけて開発されますが、特許期間が切れたあと、同じ有効成分を使ったジェネリック医薬品が製造・販売されるようになります。新薬に比べて開発期間・費用が少ないため、価格を安くできるのです。

※2024年10月から、新薬を選ぶと、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になる場合があります。



ぜひジェネリックでお願いします!

ジェネリック医薬品は国で定められた厳しい試験をクリアしており、さらに服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。

リフィル処方箋でさらに節約

処方箋の「リフィル可」欄にレ点が入っていれば、リフィル処方箋として使用できます。リフィル処方箋は、医師が可能と判断した場合に発行され、繰り返し(3回が上限)使用できる処方箋です。

処方箋をもらったら確認してみましょう。

リフィル処方箋なら…

- 薬をもらうための通院が減らせるので、再診料・処方箋料が節約できる。
- 通院のための移動時間や待ち時間、交通費が節約できる。



今から使おう! マイナ保険証



現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の動画はコチラ(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。
※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここです



マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ(厚生労働省)



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ(マイナンバーカード総合サイト)

