お家で手軽にアジア飯♪ バジルの香りが食欲をそそる、 栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は





材料(2人分)
鶏ひき肉(もも)150g
ピーマン1個
赤パプリカ 1/4個
玉ねぎ 1/4個
生バジル10g
にんにく 小1かけ(チューブ可)
しょうが 1/2かけ(チューブ可)
□ 豆板醬 小さじ1/2
オンプラー小さじ1
オイスターソース小さじ1
砂糖 小さじ1/2
卵2個
サラダ油(目玉焼き用) 大さじ1
ごま油 大さじ1
麦ご飯約300g /米1合+麦30g

- 1 ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじ ん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。 生バジルは手で細かくちぎる Point①。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱 し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが 茶色く固まってきたら取り出す Point②。
- 3 フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭 き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを 中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、 細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
- 4 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさら に炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が 通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
- 5 お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の 目玉焼きをのせる。
- *鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がり
- *麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても 美味しく作れます。



生活習慣病の予防・治療の基本は 毎日の食事。からだに気をつかい つつ、ボリュームがあって美味しい メニューを紹介します。作り方も簡 単なので、ぜひ挑戦してください。

• 料理制作 • 料理研究家·栄養士 今別府紘行 今別府靖子

食材×栄養 ● 鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸 を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギー に変えるのに役立つビタミンB群も豊富。 また、挽いてある分消化吸収しやすいと いう特徴も。栄養チャージにぴったりな 食材です。





ガパオ」はタイ語でバジルのこと。 でちぎって調理の最後に加える



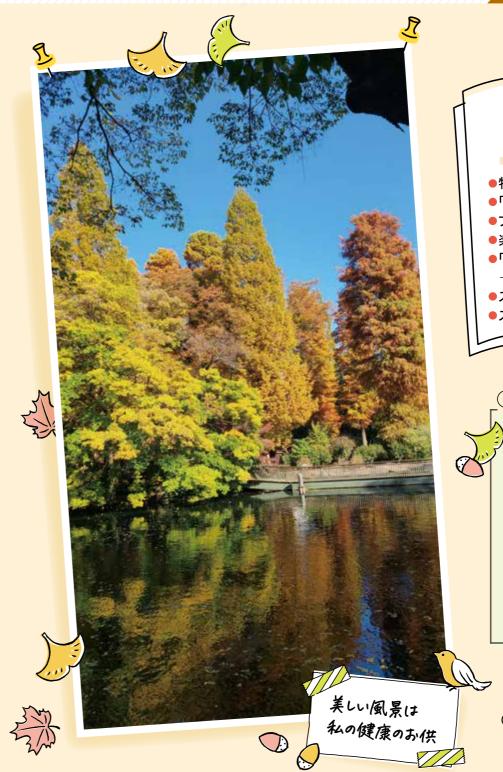
目玉焼きをカリカリにするコツは、 油を少し多めに入れてフライパンを しっかり温めること。ふたをせずに強

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等) は▲を下記レシピにチェンジ!

・薄口しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2 レモン汁 ・大さじ1 ・オイスターソース・ ・大さじ1/4 カレー粉 小さじ1/2 — Be healthier もっと健康に —

KENPO magazine



各種ご案内を 挟み込んでいます

- ●特典つき! お得な腸活セミナーのご案内
- ●「健診結果の活かし方」セミナー&Book
- ●ファイザー電話健康相談
- ●楽しく学ぼう! 免疫とワクチンの仕組み
- ●「すこやかな成長を見守るために」 一成長曲線のご案内
- ■スポーツクラブルネサンス
- ●スポーツクラブRIZAP

アンケートご協力のお願い

KENPOS

健保組合では、『KENPO magazine ~ Be healthier もっと健康に~』を通して、 人生100年時代を健康で楽しく過ごして いただくために、皆さまのお役に立てる 情報を発信していきたいと思います。その ために、皆さまの声をお聞かせください。

10月30日(月)までにア ンケートにお答えいただ いた方にはKENPOS健 康ポイントを500Pプレゼ ントいたします。





ファイザー健康保険組合 https://www.pfizer-kenpo.or.jp/



健保へのお問い合わせはメールでお願いします。 PFE.KenpoJP@pfizer.com

KENPO magazine — Be healthier もっと健康に —









- 表紙写真投稿者のことば………………………2
- 健保×事業所コラボ
- 健康企画を開催しました! ……
- 健診×検診、受けたそのあとは…
- 健保組合からのお知らせ… 被扶養者状況確認(検認)を実施します………10
- • デジタルヘルス ウェアラブルデバイス …………12
- 日本のマチュピチュ 竹田城跡…………
- 2022年度 決算のご報告…
- ヘルシー&優しいレシピ ガパオライス…………16



表紙写真投稿者のことば// テーマ:散歩

秋はご近所の紅葉が綺麗です。 美しい風景を見ていると 楽しくランニングが続けられるので、 わたしの健康のお供です(*^^*)



ファイザーR&D合同会社 辻 智子 さん

ご投稿いただいた作品の中から、一部をご紹介

愛犬と散歩で リフレッシュ&運動不足解消

リフレッシュ休暇で 北海道サイクリング&ハイキング



ファイザー株式会社 折尾 志野 さん



ファイザーR&D合同会社 福原 慶 さん

次号の表紙写真を

募集します

2024年春号の表紙写真テーマは、次の3つです。 「春」「健康」「ストレス解消、リフレッシュ」

- 3つの中から自由に選んでご応募ください。 撮影時期は問いません。
- ●被保険者や被扶養者の方がご自身で撮 影された未発表のオリジナル写真、1人 1作品に限ります
- ●風景、人物、ペット、モノetc…制限はあ りませんが、そのまま表紙となりますの でご注意ください



応募方法 締切:2024年1月31日(水)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ 件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。 下記のQRコードからもご応募可能です。

「KENPO magazine 2024春」の表紙写真を募集します。素敵

応募者にはもれなくKENPOS健康ポイント500Pを差し上げま

す。また、表紙に採用された方には Quoカード5.000円分を進

呈いたします。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。

- ●投稿者氏名
- ●写真のタイトル
- ●被保険者の勤務先名
- ●写真についてのひと言
- ●保険証に記載の記号(数字)と番号 コメント(30文字程度)

※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。

> 写真データサイズ等について

- ●3.000 ピクセル x 2.000 ピクセル程度
- ●解像度は 300~350dpi あれば尚可

選考方法

健康保険組合職員および KENPO magazine 編集者により、選考いたします





健保×事業所コラボ 健康企画を開催しました!

~ファイザー・ファーマ名古屋工場 ウォーキングキャンペーン~

加入者の健康に寄与するプログラムを事業所が企画のうえで実施し、そのプログラムを完遂された方には健保より KENPOS健康ポイントを付与するという、事業所とのコラボ企画!

まずは、パイロットとして、ファイザー・ファーマ株式会社 名古屋工場と実施しました。

ファイザー・ファーマ株式会社名古屋工場で働く皆さまの 健康保持増進を目指したウォーキングキャンペーン

事前に参加表明いただいた加入者の皆さまに、実施期間である2023年4月3日から 28日の間に、11日8,000歩以上 2日常生活にプラス10分のウォーキングのどちらか に挑戦し、18日以上の達成を目標に取り組んでいただきました。参加いただいた方の約6 割が目標を達成し、KENPOS健康ポイントをGETされています!

ファイザー・ファーマ株式会社 名古屋工場 ウェルネスセンター 加藤さんにお話をうかが いました。

ファイザー・ファーマ株式会社 名古屋工場 ウェルネスセンター



保:より多くの方にご参加をいただくために工夫された点を教えてください。

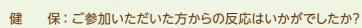
加藤さん:名古屋工場の安全推進活動広報係の火槍発入くん(写真のマネキン)の助けも

借りて、昼食時の食堂でPR活動を行いました。









加藤さん: 『8000歩は難しいけれど、1日10分のプラス歩行なら続けられそう』という声 が聞かれたので、身体を動かすきっかけ作りになれたのではないかと思います。

保: 今回の企画であるウォーキングキャンペーンを終えられてのご感想など、お聞 かせください。

加藤さん:健保さんが快くコラボ企画を引き受けてくださったことに感謝しています。 KENPOS 健康ポイントを付与していただけるため、いつもより参加者が多かっ たように感じます。これからも健保さんと協力して従業員の健康増進を進めて











データでみる ファイザー健保

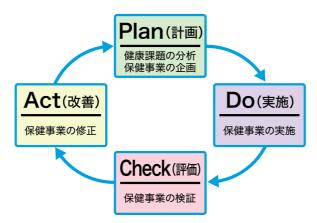


データヘルス計画とは?

データヘルス計画とは、厚生労働省から健康保険組合に 義務付けられた、健康事業に関する施策のひとつです。健康 保険組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健診 (特定健康診査)から得られる情報を活用し、データ解析に基 づいて保健事業を効率的に実施するための事業計画で、国民 の健康増進と医療費適正化のための解決策として重要な事 業と位置付けられています。

現在は第2期に当たり、第1期で蓄積したノウハウを持って 見直しや改善を行いながらPDCAサイクルを回しているところ です。

2024年度からは、第3期データヘルス計画が開始されます。



データで2022年を振り返る

医療費について

被保険者/被扶養者一人当たり医療費は、2022年度は前年に比べ増加しています。病気やけがの治療を受けたときにかかる医療費は、診療報酬という国が定めた基準に基づいて、全国どの病院でも一律に決まりますが、皆さんが病院の窓口で支払う金額は、保険証を提出すれば自己負担分のみで済むため、実際にかかる医療費がいくらだったのか、意識しにくいものとなっています。ファイザー健保では、「健康マイポータル」というウェブサイトを提供しており、ログインすると、皆さんが支払った医療費や健康保険組合が負担した給付金等の情報が閲覧できます。ぜひ、アクセスしてご確認ください。

健康マイポータルはこちらから (https://pfizer-kenpo.jp/kw21cu/user/login.jsf)



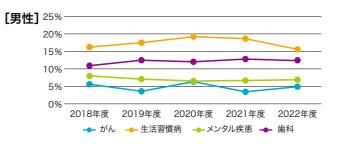
■一人当たり医療費(被保険者・被扶養者/全年齢)



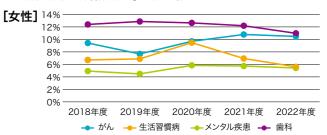


疾患別に見てみると、男性では特に、生活習慣病の割合が高いことが分かります。生活習慣病を防ぐため、基準に該当される方には特定保健指導を行っています。案内を受け取ったら、積極的に参加してください。

■医療費レベル0別医療費割合の経年推移(加入者全体/全年齢)



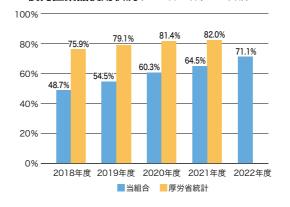
※「医療費レベルの」とは予防可能な疾患のうち「がん・生活習慣病・メンタル疾患・ 歯科・女性疾患・業務障害疾患」の6疾患を指します。



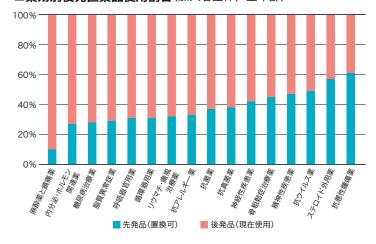
後発医薬品について

高額な薬剤や医療の高度化により、医療費は増加しつづけています。そのため、国は「2023年度末までにジェネリック医薬品の使用割合をすべての都道府県で80%にする」ことを新たな目標に掲げました。また、健康保険組合が高齢者医療制度へ納める支援金を減らす「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」においても、ジェネリック医薬品の使用割合に関する項目が設けられており、その協力が求められています。2022年度のファイザー健保における後発医薬品使用率は、数量ベースで71.1%でした。調剤レセプトのみを薬効別にみると、次の通りです。後発医薬品の使用は健康保険組合の医療費を下げることに繋がります。

■後発医薬品使用状況(加入者全体/全年齢)



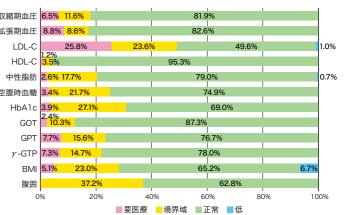
■薬効別後発医薬品使用割合(加入者全体/全年齢)



健康診断結果について

2022年度に受診された健康診断では、LDLコレステロール値が基準を超えている人の割合が多くなっています。2023年度の健康診断の結果もお手元に届く頃ですね。健診は受けっぱなしにせず、結果をじっくり確認したら、次の行動に繋げていきましょう。また、12月12日(火)には、健康診断結果の活用について学べるオンライン健康セミナーも開催予定です。視聴申込のうえ、ぜひご視聴ください。

■健康診断結果 リスク階層化(被保険者/全年齢)

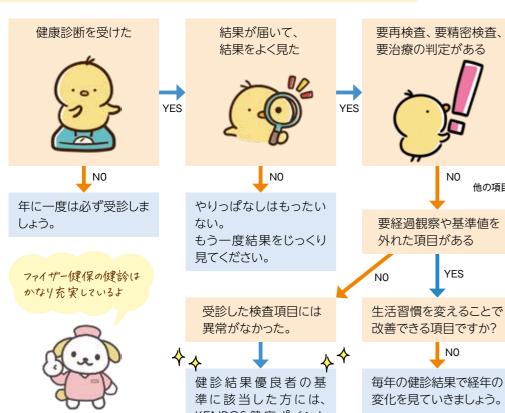


オンライン健康セミナー開催のご案内

「健康診断結果の活かし方」〜明日からできることを〜 2023年12月12日(火)12:30〜13:30 講師:伊藤達之氏(株式会社PREVENT) 当日はご自身の健診結果をお持ちのうえ、ぜひ視聴ください。 ※申し込みは同封のチラシをご覧ください。

リアルタイム視聴で KENPOS健康ポイント500Pプレゼント! EPKENPOS

健診×検診、受けたそのあとは



要再検査、要精密検査、



できるだけお早めに医療 機関を受診してください。 健康診断の結果と保険 証を持っていきましょう。

早期発見・早期治療

生活習慣を変えることで 改善できる項目ですか?

YES

N0

生活改善に取り組みま しょう。 YFS

KENPOS健康ポイント 10.000ポイント付与さ

心配なことが ある場合は 医療機関を受診 KENPOS してください

習慣改善に活か す本」を同封して います。ご自身の 検査結果と照らし

ださい。



*2023年12月12日開催の健康セ ミナーで健診後の取り組みについ て詳しくご説明いたします。詳しく はセミナー案内のチラシをご覧くだ

※ KENPOS 健康ポイントについては毎年 [KENPO magazine 春号] にてお知らせします。 ※健診結果優良者の基準は、KENPOSにアクセスしてご確認ください。

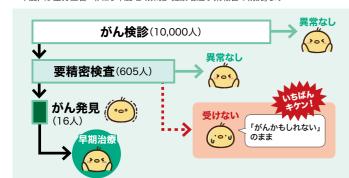
れます。

精密検査までがががん検診

「要精密検査」とは、「がんである可能性があるので、精密検査 で確かめる必要があります」ということです。「がんかもしれな い」状況なので、「症状がない」などの理由でそのまま放置す るのは非常に危険です。

■がん検診とがん発見率(10,000人あたり)

※人数は大腸がんのがん検診受診者1万人あたりの精密検査対象者、がん発見者の人数(2020 年度)厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告の概況」より



■早期発見なら治りやすい(1期で発見された場合の5年生存率)

胃	肺	大腸	乳房	子宮頸
92.8%	82.2%	92.3%	98.9%	94.9%

※国立がん研究センター・2014-2015年5年生存率(ネット・サバイバル)

対象となった大部分の方が精密検査を受けています。 がんを早期発見・早期治療するチャンスですので、通 知を受け取った方はすぐに検査を予約してください。

がん検診で発見されるレベルのがんは、すでに大きく 成長して成長速度が増しているので、1~2年で倍の 大きさになってしまいます。自分のからだを守るため に、半日だけ時間をつくってください。

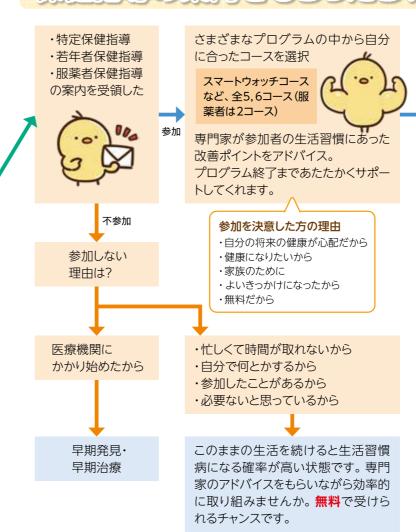
精密検査を受けて実際にがんが見つかる人は、そこま で多くありません (子宮頸がん1%、乳がん5%)。がん ではないことを確かめて安心するためにも、精密検 査を受けましょう。

痔であっても便潜血検査で陽性となる確率は、痔で はない人が陽性になる確率とほとんど変わらないと いう調査があります。今回の出血が痔によるものだと 本当に言い切れますか?

精密検査まで受けないと がん検診の意味がありません。 必ず受診を!



保健指導の案内をもらったら、どうする?



保健指導を受けて、 実施前と終了後で 体重が減少した YES

NO

すぐに結果が出なく ても、明るい未来の ためぜひ少しずつ 取り組みを続けてく ださい。

てKENPOS健康ポイ ントが付与されます マイナス2kg以上 4Kg未満 2,000ポイント マイナス4kg以上 5,000ポイント に該当 KENPOS

YES

•••••

◆ 体重減少の数値によっ

ポイントをもらっ て電子ギフトや 健康関連商品に 交換できます! 引き続き健康的 な生活を続けて ください。

NO

次回は健診結果 優良者(10,000 ポイント)を狙っ てください。

特定保健指導

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に 対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

※特定保健指導は40歳以上の方を対象にしています。ファイザー健保では40歳未満の方には若年者保健指導として、同じプログラムを実施しています。

対象になるのは?

特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リス ク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習 慣改善の取り組みを支援します。

√ 特定保健指導対象の基準 /-

●腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

追加リスクが1個で喫煙しない人 動機づけ支援

追加リスクが1個で喫煙する人、 追加リスクが2個以上の人

積極的支援

②①に該当せず、BMIが25以上

追加リスクが1個の人、 追加リスクが2個で喫煙しない人

追加リスクが2個で喫煙する人、 追加リスクが3個の人



積極的支援

追加リスク



血糖 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上 脂質 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満

血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

受けないとどうなる?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きて おり、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。

特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

健保組合からのお知らせ

2023年度の後期高齢者支援金が減算されました

ファイザー健保は、加入者の健診受診や保健指導、ICTを活用した健康情報提供などの健康づくりの取り組みが厚生 労働省から評価され、2023年度の後期高齢者支援金が減算されました。

取り組みが評価され、減算対象となった健保組合は、減算率の違いによって、上位の第1から、下位の第5区分までに分け られており、ファイザー健保は第4区分として評価されました。これは、1.419組合のうちの上位7.8~12.5%に当たります。 後期高齢者支援金は、健康保険組合の財政逼迫の原因の一つともなっており、このたびの支援金減算の評価を受けら れたことは、喜ばしいものです。皆さまの健診受診や健康づくり事業への参加のご協力に感謝いたします。今後も、各事業 に積極的にご参加ください。

後期高齢者支援金の加算・減算とは?

超高齢化により膨大化する医療費を抑制するため、各健康保険組合の特定健診の実施率などに 応じて、後期高齢者医療制度への支援金額を一定程度加算、減算するしくみのこと。

加質・減算の 主な評価項目

- 特定健診/特定保健指導の実施率
- ●糖尿病などの重症化予防 ●後発医薬品の使用率、使用促進 がん検診や歯科健診の勧奨
- ●加入者への健康づくりのはたらきかけ



災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風や地震などの大規模な災害で災害救助法の対象となった被災者の方を対象に、医療機関を受診 した際の窓口負担の減免を行っています。対象の方は、ファイザー健康保険組合ホームページ「お問い合 わせ」経由でご連絡ください。



災害救助法の適用状況については、内閣府の「災害救助法の適用状況」をご確認ください。

詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ → 健保の給付 → 自然災害で被災したとき

公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療費制 度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」および 医療証などのコピーをメールにてご提出ください。



詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ → 健保の給付 → 公的な医療費助成を受けているとき

役員議員改選について

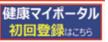
2023年6月26日の総選挙にて議員(選定議員、互選議員 各8名)が改選され、6月20日の理事選挙、7月6日の理事 長・監事選挙にて役員が選出されました。任期は2026年6月25日までです。 (数称败)

	(現代が明日)						
選定議員			互選議員				
理事長	相原修	ファイザー株式会社	理事	田中 良佑	ファイザー株式会社		
常務理事	小川 佳政	ファイザー株式会社	理事	池田 明輝	ファイザー株式会社		
理事	為安 あかね	ファイザー株式会社	理事	不動寺 龍介	ファイザー R&D 合同会社		
監 事	原 達也	ファイザー株式会社	監事	興津 大雅	ファイザー株式会社		
	望月 利晃	ファイザー株式会社		澤田 大輔	ファイザー株式会社		
	長谷川 亜紀子	ファイザー株式会社		伊藤 慎一	ファイザー株式会社		
	清水 啓悟	ファイザー株式会社		萩原 健史	ファイザー株式会社		
	今井 淳一	ファイザー株式会社		小島 泰明	ファイザー株式会社		

「健康マイポータル」から各種情報が確認いただけます

「医療費通知」、「支給決定通知」、確定申告時に役立つ「医療費控除データ(xml)」のダウンロード、「家庭用常備薬購 入」など、健康マイポータルにログインすることで、各種情報を確認することができます。

ご利用につきましては、健康保険組合ホームページの



よりご確認ください。

医療費通知

医療費や健康保険組合が負担 した給付金等がわかる「医療費 のお知らせ」が確認できます。ま た、この画面からのリンクにて、 ジェネリック医薬品についての 情報もご覧になれます。

通知書•証明書

保険給付・支給決定通知書の 確認が可能です。

健診結果

当健保の加入者として受診され た過去5年分の健康診断結果 を確認いただけます。







家庭用常備薬購入

加入者限定価格にて、通年で申 込が可能となります。

KENPOSヘアクセス

被扶養者健診や脳検査の手続 き、予防接種申請、ポイント情報 などが確認できます。

医療費控除データ作成

確定申告用の医療費控除データ (xml)がダウンロードできます。



健康マイポータルの 初回登録はこちらから



インフルエンザ予防接種が始まります(接種期間10/1~翌2/29まで)

窓口で支払いが発生しない東振協での接種制度をぜひご利用ください。また、かかりつけ医で接種し た場合は、KENPOSで申請をお願いいたします。子宮頸がん・肺炎球菌・風疹(MRワクチンを含む)・帯 状疱疹は通年で接種可能、すべての予防接種申請は翌年4月末までです。



詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ→保健事業→予防接種補助

被扶養者状況確認(検認)を実施します

今年度も健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の 指導に基づき、皆さまの大切な保険料を公正に運用するため、 被扶養者の資格調査(検認)を行います。

被扶養者の喪失漏れ、就職や収入増加等で本来扶養から外 れる方が含まれていた場合、保険給付費やすべての拠出金等 の支出に影響を及ぼすことから、調査へのご協力をお願いいた します。なお、本業務は「株式会社法研」に委託して実施します。



対象者

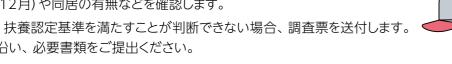
2023年7月1日現在の被扶養者(16歳以上)

提出期限

2023年10月27日(金) 法研必着

調査の方法

- 1. 事前調査: マイナンバー制度における情報連携を用いて、健保組合で被扶養者の2022 年度収入(1月~12月)や同居の有無などを確認します。
- 2. 事前調査により、扶養認定基準を満たすことが判断できない場合、調査票を送付します。 調査票の内容に沿い、必要書類をご提出ください。



- ●事前調査により、扶養認定基準を 満たす場合
- ⇒「扶養継続通知書」を郵送します。 2023年度検認は終了です。



- 事前調査では扶養認定基準 を満たすことが判断できな い場合
- ⇒10月初旬に調査票をご自宅 宛へ郵送します。 必要書類をご提出ください。



収入が扶養基準を明らかに 満たしていなかった方以外に、 右記に該当する方は 本調査の対象となります。

- 給与・年金以外の収入がある方(確定申告をしている方)
- ●マイナンバー制度による情報連携により収入を確認できなかった方
- ●被保険者と別居している方(単身赴任を除く)
- ●健保組合が検認を必要と判断とした方

新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例*について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満 という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事 したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特 例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り 消しにはなりません)。2021年4月から2024年3月末まで のワクチン接種業務による収入が対象となります。

対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、 助産師、看護師、准看護師など

※ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。 ※ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の社会保 険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険者となるた め、対象とはなりません。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

KENPO 羅針盤 厚生労働省「マイナンバーカードによるオンライン資格確認を行うことが できない場合の対応について|「令和6年秋に向けたロードマップ|より

マイナンバーカードの 保険証利用の基本的な考え方に ついて

受診時に資格確認ができなくても 保険診療は可能

2023年4月より医療機関でのオンライン資格確認等シ ステムの導入が原則義務化され、マイナ保険証を利用する 人も増加しています。その一方でカードリーダーを使用した 際、「資格情報なし」と出てしまったり、機器等の不具合で資 格確認ができないケースが生じています。このように当健 保の加入者であるかどうか確認できない場合、以前は10 割負担となることもありましたが、現在は基本的に自己負 担のみで受けられるよう、運用方針が改善されています。

2024年秋の 保険証廃止に向けての取り組み

国は来年秋の※保険証廃止に向け、①保険者による迅速 かつ正確なデータ登録の徹底、②医療現場等におけるオン ライン資格確認の円滑な運用を柱として「新規登録データ の誤登録再発防止」、「登録済みデータの総点検」、「マイナ ンバーカードによるオンライン資格確認ができない場合の 対応 などの取り組みを進めていきます。

※発行済みの保険証は、猶予期間として2025年秋まで最大1年間使用できます。

受診時に資格確認ができなかった場合の対応について

「資格(無効)」「資格情報なし」と 表示された



11転職などのタイムラグ で、新しい保険証が発 行されていない



2保険証は発行されてい るが、システムへのデー タ登録が完了していない

原因

転職等の際に、健康保険 組合へ提出する資格取得 届にマイナンバーが記載 されておらず、健保が確認 中の場合等



の故障 ●カードの不具合

※顔認証等がうまくいかない場合

カードリーダー等の機器不良、 システムへのアクセス不良等のトラブル



3オンライン資格確認等 システムにアクセス可 能な場合

原因

- ●顔認証付カードリーダー
- / 汚れ・ICチップ破損・電子証 ` 明書の有効期限切れ等
- は、医療機関等の職員の目視に よる本人確認も可能。



4オンライン資格確認等 システムにアクセスで きない場合

原因

- ●資格確認端末の故障
- ●停電・施設の通信環境、 広範囲なネットワーク障

※その場または事後的にシステム 障害モードを立ち上げて資格確 認することも可能。

従来の保険証と同様、 医療機関において 柔軟に対応

可能であれば、次のいずれかの方法で確認し、自己負担分のみ支払い

- ●患者自身のスマホでマイナポータルの資格情報画面を提示
- 2患者が保険証を持参している場合は保険証を確認
- *上記の方法で資格確認できない場合は「被保険者資格申立書」を窓口で記入して提出。

今後、健保組合では転職等による資格変更時に、保険 証の交付と併せてオンライン資格確認等システムへの データ登録状況をお知らせするしくみを導入する予定 です。それまでは、初めてマイナンバーカードで受診す る場合や転職後すぐに受診する場合は、念のため保険 証をご持参ください。

※マイナポータルで自分の資格情報を確認することもできます。

トラブルを防ぐために

「資格情報なし」となるケースには、会社(健康保険組合)へ マイナンバーを提出していない、資格取得届の提出が遅れ ている等の理由が考えられます。トラブルを防ぐためにも、 会社からマイナンバーの記載・提出を求められたら速やか に提出をお願いいたします。



ウェアラブルデバイス

少子高齢化が進むなか、健康寿命の延伸と医療の効率的かつ効果的な提 供のために、医療のデジタル化が推進されています。そこでこのページで は、あなたの健康づくりに役立つデジタルヘルスについて紹介します。

アナログを脱却し、スマートで便利な生活にLet's try!



建康管理に役立つ スマートウォッチ

ウェアラブルデバイスとは、「身につけることができる(= wearable)情報端末」という意味で、身近なものには、腕時 計型のスマートウォッチがあります。スマホを取り出さなくて も、メールの確認や音楽再生、キャッシュレス支払いなどが できて便利ですが、健康管理機能が充実しているのもポイン

ト。光学式心拍センサーや加速度センサー、GPSなどが内 蔵されているので、さまざまな健康指標を測定することがで きます*。データを解析して運動や生活上のアドバイスをし てくれるものもあるので、ダイエットを始めてみたい方や健康 が気になる方におすすめです。安いものなら数千円で購入で

*メーカーや機種によって、仕様は異なります。また、多くのスマートウォッチは、医療 機器と同等の計測精度はなく、病気の診断などに使うことはできません。

建康管理に役立つ機能(3)



活動量分析

歩数や移動距離、運動時間、 一日の消費カロリーなどを 計測できます。運動不足に気 づいたり、摂取カロリーを調 整するのに役立ちます。



睡眠の分析

睡眠時間をはじめ、睡眠の深 さや中断回数などを計測で きます。自分がどういう日に よく眠れたかがわかり、睡眠 の改善に役立ちます。



ストレスの分析

心拍数の変動などから、スト レスレベルを分析します。ス トレスをため込まない健康 的な生活を心がけるきっか けになります。



自分に合った製品を 異ズポイント

スマートウォッチの機能や性能は機種ごとにさ まざま。自分のライフスタイルに合ったものを選 ぶのがポイントです。

①自分のスマホに対応しているかどうか

スマートウォッチはスマホと連携させて使用す るのが基本です。スマホのOSを調べて、対応し ているかをチェックしましょう。単体でも利用 できますが、過去の計測データを見られないな ど、機能に制限がかかります。

❷どんな目的で使いたいか

ランニングをする人は、走行距離測定のできる GPS機能付き製品に、水泳をする人は防水性 の高いものにするなど、自分の利用目的に合わ せて選びましょう。

❸バッテリーの持ちはどうか

稼働時間が1日未満のものから、数週間もつ ものまであります。多機能で高性能なものほど バッテリーの減りが早い傾向に。充電が面倒な 人は、シンプルなものを選ぶとよいでしょう。



①ささっと天候を確認



2仕事中も健康を意識



座りすぎ注意!

€健康目標の到達をサポート



心拍数が



母目覚めたら睡眠状態を確認

運動を始めてから寝つきが 良くなったわ



6アクティブな人生に!

週末は ランニングしよう♪

先週の歩数は… 消費カロリーは… 味わう

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなス ポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパス ポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅 に出かけてみませんか。

、日本のマチュピチュ*//*

兵庫県朝菜市

竹田城跡は兵庫県中部の朝来市内にある、標 高354mの古城山山頂に位置し、虎が臥して いるかのような姿から別名「虎臥城」とも呼ば れています。完存する石垣遺構は、日本100名 城の一つにも選ばれているだけでなく、ペルー のマチュピチュに似ていると話題になっていま す。秋になるとしばしば雲海に包まれ、まるで 天空に浮かんでいるかのような幻想的な光景 が見られます。



※見学時間含む

最高の雲海に出会う条件!

雲海の発生するシーズンは9~11月ごろ。 下記の条件がそろうと明け方から午前8時頃 の限られた時間に雲海が発生します。

- 前日の晩から明け方にかけての冷え込み
- ●当日の早朝と日中の気温差が大きい





マチュピチュ (ペルー) 1911年に発見された 古代インカ帝国の遺跡。 アンデス山脈の標高 2,400mの断崖の上に あり、山裾からはその姿 を確認できないことから 「空中都市」とも呼ばれ ています。

塀や松並木が続きます。



な品揃え。お土産はここで。

2022年(令和4年)度 決算のご報告

収入及び支出について

収入総額は48億2,375万円、支出総額は37億4,707万 円、収支差引残高は10億7.669万円で黒字となりました。

収入

般勘

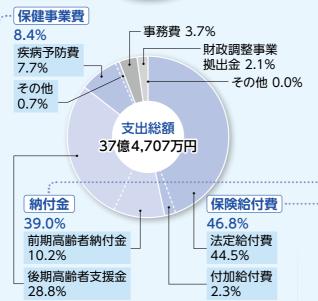
定

- ・保険料等収入は47億7.018万円で、被保険者1人当たりの金 額は1,038,351円です。
- ・収入のうち約99%は事業主(会社)及び皆さん(被保険者)か らの保険料収入です。毎月のお給料から、そしてボーナスから も保険料が引かれていますが、その額は皆さんの「標準報酬 月額及び標準賞与額 | に保険料率を掛けたものです。(給与明 細等に「標準報酬月額」の記載があります。)

例えば40歳以上で、標準報酬月額が500,000円の被保険 者は毎月の健康保険料は47.000円(被保険者22.090円・ 事業主24,910円)になります。

- ・健康保険料率は2015年度より94%で変更はありません。
- ・前年度よりも減少しましたが、被保険者数の減少(年間平均 数:4,825名⇒4,594名) によるものです。 ちなみにその後 2023年4月1日付(2023年度)で2事業所が脱退したため、 さらに被保険者及び被扶養者が減少しております。

その他 1.1% 収入総額 48億2,375万円 保険料等収入 98.9%



収入及び支出について

収入総額は11億2,327万円、支出総額は7億4,912万 円、収支差引残高は3億7.416万円で黒字となり、全額 2023年度繰越金(予算額)として処理しました。

- ・介護保険料等収入は8億7,367万円で、被保険者1人当たり の金額は239.822円です。
- から納めていただいている保険料が収入となります。

- ・上記健康保険料と同様、40歳以上で標準報酬月額が 事業主共に4.950円)になります。

繰越金 22.2%

> 収入総額 11億2.327万円

> > 介護保険収入 77.8%

> > > 介護保険料還付金 0.0%

支出総額 7億4.912万円

> 介護納付金 100.0%

ファイザー健康保険組合の2022年(令和4)度決算が2023年7月26日の組合会において可決されました。 ファイザー健康保険組合の決算は一般勘定及び介護勘定ともに、昨年に引き続き黒字決算となりました。

健康保険組合連合会の2023年4月の発表(令和5年予算編成状況早期集計結果について)では、全国の1,380健保の うち約8割が赤字健保(前年度より130健保増)との発表がありましたが、当健保組合は良好な事業運営となっております。

支出

- ・支出については金額の大きいものから ①保険給付費17億5,387万円 ②納付金14億6,018万円 ③保健事業費3億 1.483万円となります。
- ・① **保険給付費** はここ数年コロナ禍により受診控えもあり一時的に減少していましたが、その後上昇傾向にあり被保険者 1人当たりの単価で確認すると、コロナ禍前の水準を上回りました(2019年341,802円⇒2022年度381,773円)。 保険給付費…保険給付費には ●法定給付費 ②付加給付費があります。
 - ●法定給付費: 16億6,703万円(被保険者1人当たり362,870円)
 - *療養給付費及び家族療養給付費、高齢者療養給付費合計14億8,261万円(被保険者1人当たり322,728円)
 - *出産及び家族出産一時金2.728万円(被保険者1人当たり5.937円) 他

法令で決められている給付のことで、皆さんはファイザー健保組合の被保険者証を医療機関に提示し、年齢や状況によっ て3割、2割の負担で医療機関を受診されていますが、残りの7割・8割は健康保険組合が支出しています。そしてその医 療費が高額になった場合カバーをしてくれる高額療養費制度についても、同様です。

それ以外にも、現金給付と言われる傷病手当金や出産育児一時金、療養費等も含まれます。

2付加給付費: 8.684万円(被保険者1人当たり18.903円)

法定給付に上乗せして支給する健保独自の給付のことで、健康保険組合によって大きく内容が異なり、国民健康保険に はない、健保ならではの手厚くカバーしてくれる給付です。

(例)全医療費10万円かかる場合:被保険者窓口負担3万円支払、健保組合7万円負担(病院等より請求あり)、さらに、 後日健保組合から被保険者へ1万円が付加給付として還付されます。

上記(例)の一部負担還元金といった支払った医療費に関する付加金や出産や死亡等についての上乗せの給付があります。

- …② 納付金 は全体としては前年比減少。今後については、前期高齢者納付金については算定方法の改定、後期高齢者 支援金については引き続き徐々に増加していくと見込まれます。
 - ●前期高齢者納付金…65~74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために3億8,084万円(被保険者1人当たり82,899 円) 拠出しました。
 - ②後期高齢者支援金…75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ10億7,934万円(被保険者1人当たり234,945 円)を拠出しました。ここの部分については、健保の特定健診の実施率等によって国が加算・減算の 仕組みを行っており、2021年度の取組により、今年度(2023年度)の減算を勝ち取りました。

当健保組合の支出のうちの39.0%にあたります。これは大きな負担であり、他健保組合が赤字に陥っている要因はこの納 付金の増加が一因です。

- ・・・・③ **保健事業費** は、「加入者の傷病の発生を未然に防止、また早期発見により重症化・長期化を防ぎ、健康の保持増進 を図ることを目的」とした事業費(健康診断・脳検査・歯科健診・予防接種・特定健診・特定保健指導等)です。これにつ いては健保組合によって大きく特色が出るところです。2022年度もいろいろなアクションを行いました。
 - ●疾病予防費2億8.991万円(被保険者1人当たり63.105円)
 - ②特定保健指導事業費1.920万円(被保険者1人当たり4.179円)他

詳細:健康診断やがん検診(家族・任意継続被保険者健診含)、特定保健指導、若年者の保健指導、服薬者の保健指導、前 期高齢者(被扶養者対象)の訪問健康相談、重症化予防プログラム、予防接種補助、脳検査、禁煙治療補助、家庭 用常備薬の斡旋、歯科健診、健康相談、スポーツクラブの利用、健康ポイントプログラム等

・収支差引残高である10億7,669万円の黒字分については、別途積立金として積立を行いました。

支出

・支出については、任意継続被保険者の脱退者の方への還付金以外は全額介護納付金となり、社会保険診療報酬支払 基金を通して、介護保険の主体である市区町村へ納付されています。健保組合には介護保険料の徴収義務があります。

- ・上記の健康保険料同様、事業主(会社)及び皆さん(被保険者)
- ・対象者の40歳以上の被保険者(特定被保険者含む:40歳未 満または65歳以上の被保険者で40歳以上65歳未満の被扶 養者を持つ被保険者から介護保険料を徴収)は、3.643人。
- ・介護保険料率は2020年度より19.8%で変更はありません。
- ・繰越金3億7.416万円については予算化されている数値です。
- 500.000円の被保険者は、介護保険料9.900円(被保険者・

14

介護勘

定