

滋賀県

のうきよう健保

NO.137

2024.春

- P2 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
「健康経営優良法人 2024」に認定されました
- P3 ご家族が被扶養者資格を失ったときは健保組合まで届け出を!
年収の壁・支援強化パッケージ
- P4 毎年、健診を受けましょう!
- P5 特定保健指導って誰に案内が来るの?
- P6 令和6年度 事業計画と予算が決まりました
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額のお知らせ
- P8 水郷佐原
- P10 令和6年度 各種健康診断のご案内
- P12 らくらくヘルシーレシピ
- P14 けんぽウォーキング大会「歩 Fes.2024 春」開催!
BIWA-TEKU 参加奨励!
- P15 健康相談窓口のご案内
使ってますか?ジェネリック医薬品
リフィル処方箋
- P16 ニードライブ



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 健保組合まで届け出を!

被扶養者であるご家族が以下の状況に該当する場合は、被扶養者の資格を失うことになります。
その場合は、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「保険証」を5日以内に健保組合へ提出してください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出をお願いします。

CHECK こんなときは被扶養者でなくなります

就職などで他の健康保険の被保険者になった <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき 	収入が増えた <ul style="list-style-type: none"> 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき *60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)
仕送り額が変わった <ul style="list-style-type: none"> 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき 	失業給付金の受給を開始した <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき *60歳以上は5,000円以上
結婚した <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき 	離婚した <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が被保険者と離婚したとき
別居した <ul style="list-style-type: none"> 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき 	亡くなった <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が亡くなったとき
後期高齢者医療制度の被保険者になった <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき ※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様 	外国に移住した <ul style="list-style-type: none"> 国内に住所(住民票)がなくなったとき ※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く

被扶養者の一時的な収入増に対応 年収の壁・支援強化パッケージ

令和5年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など**収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるとき**は、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

【添付書類】
「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

STEP 1

「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



STEP 2

「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3

利用規約等を確認・同意する

STEP 4

マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイ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



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体情報システム機構

★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



「健康経営優良法人2024」に認定されました

健保組合では、職員の健康保持・増進の取組みが将来的に法人の収益性や価値等を高める投資であるとの考えのもと、職員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する健康経営の取組みを推奨しています。

令和6年3月に日本健康会議によって「健康経営優良法人2024」が認定され、経済産業省のホームページ等に公表されました。

当健保組合の加入事業所(法人)のなかで、右の5事業所(法人)が「健康経営優良法人2024」に認定されました。

健康経営優良法人認定事業所

- 滋賀蒲生町農業協同組合(中小規模法人部門)
- 湖東農業協同組合(中小規模法人部門)
- 滋賀県農業協同組合中央会(中小規模法人部門)
- 滋賀県信用農業協同組合連合会(中小規模法人部門)
- 滋賀県農協健康保険組合(中小規模法人部門)

特定保健指導って誰に案内が来るの?



先輩、どうして私にこの案内が来たんでしょうね

健診でメタボのリスクが高かったからだよ

実はオレも去年、案内が来て参加したけど、ダイエットできて、メタボも改善されたよそれに体調もいいよ

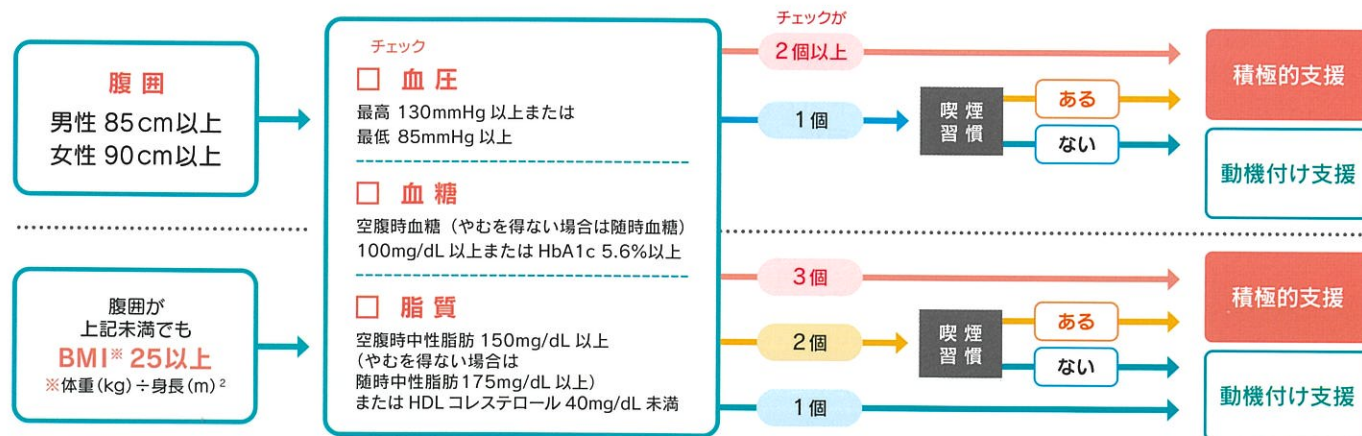
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」(初期のメタボリスクがある方が対象)か「積極的支援」(メタボリスクが重複している方が対象)のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65~74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)での変更点

*2024年度特定健診結果に基づき特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます(アウトカム評価を導入)。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標(腹囲2cm・体重2kg減[※])を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

毎年、健診を受けましょう!

おおよそ被扶養者の2人に1人は受けています



明日は健診なので健康状態をチェックできるから、毎年受けているわ

私、去年も受けていないわ

今年こそは早めに健診を予約しよう

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を受ける時期を決めておきましょう!



標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)での変更点

● 血中脂質検査: 中性脂肪の測定値
通常は空腹時(10時間以上の絶食が必要)に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

● 喫煙や飲酒に係る質問項目
より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。