

# マツダ健康保険組合 やすらぎ

No.486

2024年3月発行

<https://mkenpo.mazda.co.jp/>

マツダ健保

検索



※持ち帰ってご家族のみなさまでお読みください。

## PepUp 2024年度 チャレンジメニュー

登録・利用料  
無料

健康状態を見える化するPepUpは、マツダ健保に加入の従業員、配偶者のみなさまの、**日々の健康活動、生活習慣の見直し、健康情報の有効活用、自分の健康年齢※を知ること**にお役立ていただけます。まだ利用していない方は、簡単なユーザー登録（無料）で使えるようになりますので、マツダ健保がお送りした登録案内の順序に従って「ユーザー登録」してください。

※健康年齢は、株式会社JMDCが開発した新たな指標で、個人の総合的な健康状態を年齢で表したものです。健康診断結果を会社等から連携いただいている従業員様、およびマツダ健保が40歳以上の被扶養者様に案内する家族健診を受診された方が表示されます。

チャレンジメニュー		獲得ポイント	対象者
季節イベント	春 月間ウォーキングチャレンジ ●チームで、個人で参加!	600P	全員
	夏 健康クイズチャレンジ ●何度でもチャレンジ可能!	300P	全員
	秋 月間ウォーキングチャレンジ ●春できなかったことに再挑戦!	600P	全員
	冬 体重測定チャレンジ ●年末年始増えてもリカバーすればOK	300P	全員
通年メニュー	PepUp ふれんどウォーク ●毎日5000~10000歩に挑戦!	1~3P×365日	全員
	健康記事閲覧チャレンジ ●健康豆知識や健康レシピなどを確認	1~3P×随時	全員
	医療費確認チャレンジ ※1 ●毎月の医療費を確認!	50P×12回	全員
	健診結果改善チャレンジ ●健診結果がA判定なら文句なし	最大 2,200P	健診受診者 ※2

※1 毎月忘れず確認するためにPepUp設定メニューから「0円でもメールを受け取る」にチェックしましょう。

※2 対象となる方は、血液検査を含む健診受診者のみです。

### ■PepUpユーザー登録方法ご案内

職場・またはご自宅にお届けした登録案内で、スマホまたはPCからご登録ください。



#### ■再交付

※登録案内通知を紛失された方は、右のQRコードから再交付可能です。



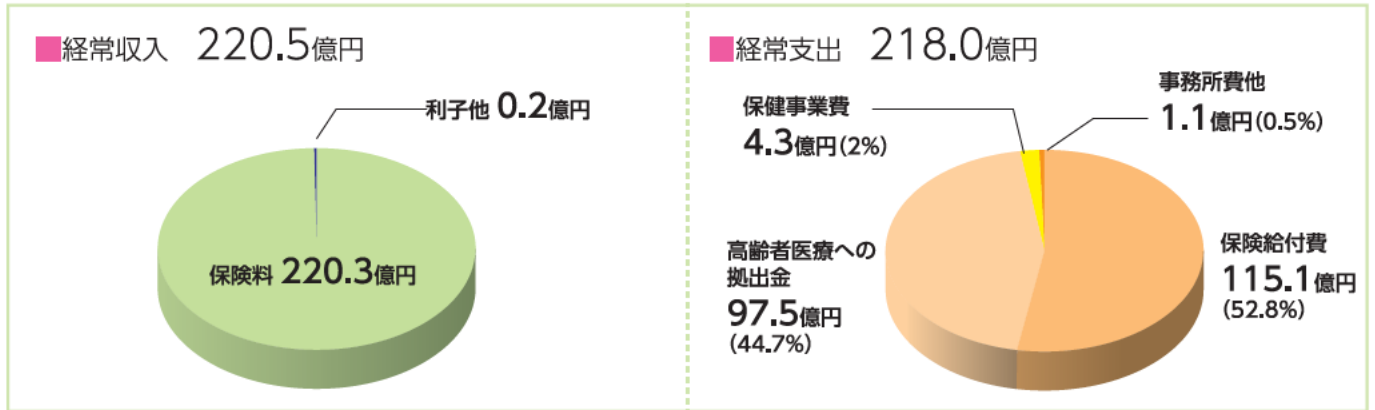
ポイントも貯めて  
商品に交換可能!



# 2024年度の予算および事業計画 ~保険料率を9.2%から9.5%に引き上げます。~ 組合会(2月19日)にて承認

- ◆以下の要因により、現在の保険料率9.2%のままであれば経常収支は約4.6億円の赤字となります。
  - ・「保険給付費」がコロナ5類移行後、想定を超える高い水準で推移しており、2024年度は過去最高の115.1億円に達する見込みです。
  - ・全国の後期高齢者の人口急増に伴い、マツダ健康保険組合が負担する「高齢者医療への拠出金」も過去最高の97.5億円となります。
- ◆この赤字を積立金の取り崩しで補填をした場合、今年度中の支払いに支障が出るため保険料率を0.3ポイントアップの9.5%に改定します。(アップ分については会社と被保険者[本人]とで折半)
- ◆介護保険料の料率については1.74%のまま据え置きます。

## 2024年度予算



健康保険料率 (単位:%)	2024年3月分 (4月給与控除)より	← 現行	差
事業主(会社)	5.66	5.51	0.15
被保険者(本人)	3.84	3.69	0.15
計	9.5	9.2	0.3

※加入者1人平均年間8,580円の負担増です。

参考例 被保険者1人当たりの年間保険料負担額  
(給与月額 36万円、賞与年額140万円、40歳以上の方の場合)

	給与から(月)	賞与から(年)	年間合計
健康保険料	13,824円	53,760円	219,648円
介護保険料	3,132円	12,180円	49,764円
計	16,956円	65,940円	269,412円

### ＜みなさんの病院での窓口負担削減と健保組合の保険給付費(医療費)削減のためご協力ください＞

- 日頃から健康管理・健康づくりに努めましょう。
- 毎日の歯磨きを習慣づけ、定期的に歯科検診を受けましょう。
- はしご受診(重複診療)はやめましょう。
- 診療時間内に受診しましょう。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう。

## 今年は8月に「健康保険被扶養者の資格調査」を行います。ご協力よろしくお願いたします。

マツダ健保では、22歳以上の被扶養者を対象に個人番号(マイナンバー)を活用した資格調査を実施いたします。調査対象となる方は「収入基準超過(※1)・会社届け住所が住民票と異なっている・ご家族と住民票を分けている(※2)・自営業収入がある(※3)」方です。

案内が届きましたら、速やかに必要書類をご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

- ※1 給与(交通費・手当含む)以外に、基礎・厚生・障害・遺族等の年金も収入に含まれます。
- ※2 会社都合による単身赴任以外で、ご家族と住民票を分けている方は、毎月仕送り(口座間・書留送金)をお願いいたします。
- ※3 自営業収入がある方は「令和5年分確定申告一式」の写しをご提出いただきます。

家族の  
特定健診の  
ご案内

## 健診は一瞬、健康は一生

40歳以上のご家族様のご自宅に、特定健診の案内を送付いたしますので、今年度も受診をお願いいたします。

また、健診受診とあわせてPepUpに登録いただくと、健診値改善チャレンジポイントの獲得※や、健康年齢の確認もできます。 ※本紙1ページをご確認ください。

マツダ健康保険組合  
健康診断のご案内〔2024年度〕

健診は一瞬、  
健康は一生。

オプション検査を含む  
健診の申込期限は  
2024年10月31日です。

### 家族健診について 重要なお知らせ

2025年度より、従来の冊子様式の健診案内から紙面を削減した簡易案内に切り替えを予定しております。健診予約はKENKO-BOXからのお申込みがとて簡単ですので、ご利用がまだの方は、是非とも今年度からKENKOBOXをお試しください。



# データヘルス計画第3期(2024~2029年度)がスタート

マツダ健保組合は、みなさまの健診・医療情報を活用して、効果的かつ効率的な健康づくりを図るため、保健事業の計画（データヘルス計画）を策定し、推進しています。

今般、2024年度からスタートする第4期特定健診・特定保健指導等の関連する保健・医療関係の施策とともに、第3期データヘルス計画の活動を開始します。

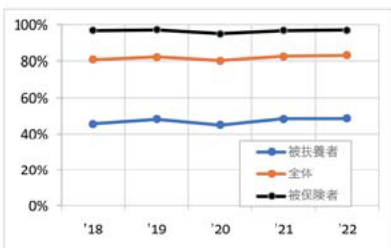
マツダ健保では、2029年度までの単一健保目標（特定健診90%、特定保健指導60%）を達成することで、加入者のみなさまの健康寿命の延伸、加入事業所の健康経営、健保組合の医療費の適正化のために、保健事業に取り組んでまいります。

New

## 特定健診・特定保健指導の実施状況

① 特定健診の受診率 (%)

	'18	'19	'20	'21	'22	21全健保
被保険者	97%	97%	95%	97%	97%	> 93%
被扶養者	46%	48%	45%	48%	48%	48%
全体	81%	82%	80%	83%	83%	> 81%

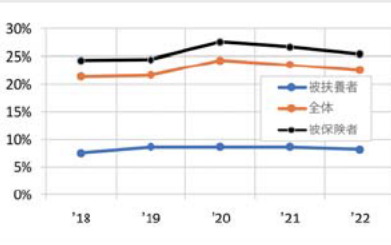


### 課題1

他の健保組合よりも特定健診の受診率は高いです（'21年全健保平均…被保険者93%、被扶養者48%）。しかし、受診するか否かが本人の意思に委ねられる**被扶養者の受診率は伸び悩んでいます。**

② 特定保健指導の対象者割合 (%)

	'18	'19	'20	'21	'22	21全健保
被保険者	24%	24%	27%	27%	25%	> 21%
被扶養者	8%	9%	9%	9%	8%	8%
全体	21%	22%	24%	23%	22%	> 19%

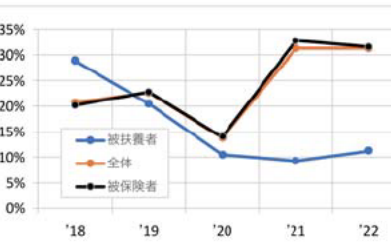


### 課題2

被保険者の**特定保健指導対象者発生率は、他健保よりも高くなっています**（'21年全健保平均…被保険者21%、被扶養者8%）。

③ 特定保健指導の実施率 (%)

	'18	'19	'20	'21	'22	21全健保
被保険者	20%	23%	14%	33%	32%	32%
被扶養者	29%	20%	10%	9%	11%	< 16%
全体	21%	23%	14%	31%	31%	31%



### 課題3

被保険者の特定保健指導実施率は全健保目標45%と比較して伸び悩んでおり（'21年全健保平均…被保険者32%、被扶養者16%）、被保険者の**特定保健指導実施で事業所により、実績に格差があります。**

## データヘルス 新規保健事業

### 対策1

コミュニケーションツールを導入し、健診案内をスマホに直接配信、プッシュ通知などを活用する。



### 対策2・3

- 各事業所と特定保健指導目標値を策定して、目標達成に向け、具体的施策を共創する。
- 40歳未満の特定保健指導対象者への対応  
⇒食事習慣サポート、また、運動促進サポートに関する事業の実施



### その他

#### 医療費・薬剤費の増加対策

- セルフメディケーションを推進し、花粉症などの医療費・薬剤費の削減を目指す。
- 生活習慣病リスク者で歯科未受診者に歯科受診勧奨通知を送付（歯科受診によりオーラルケアを行い生活習慣病等の医療費を抑制する）。



## データヘルス 継続保健事業

### ■病気の予防・早期発見のために…

#### ① 健診事業

【被保険者の方】30・35歳および40歳以上を対象に、事業主と共同でがん検診も含めた健診を実施。

【被扶養者の方】40歳以上を対象に、特定健診を基本とした健診を実施。各種がん検診（胃部X線・子宮・乳・大腸）を付加可能。

#### ② 高齢者訪問健康指導（63歳以上のご家族を対象）

### ■保健指導・PRのために…

#### ① 機関紙「やすらぎ」の発行（年2回）

- ② 育児情報誌「お医者さんにかかるまでに」を新生児誕生家庭に配布
- ③ 事業主との共同保健事業（禁煙、運動習慣、メンタルヘルス研修等）
- ④ 医療費通知（柔道整復等）、高額差額査定通知の発行
- ⑤ 健診後の治療放置者（血圧・血糖・脂質等）へ受診勧奨通知の発行
- ⑥ ジェネリック医薬品通知の発行
- ⑦ 健康webサイト\_PepUpサービス（健康イベント開催、健診結果等閲覧など）の配信及び健康活動の推進
- ⑧ ホームページを活用した情報提供



# ご家族の扶養状況が変わったら、削除の届出を行いましょ！

ご注意

- ◆就職し保険証が交付されたとき
- ◆パート・アルバイト・年金等の収入が増加したとき
- ◆ハローワークで失業給付が開始されたとき
- ◆別世帯の家族に仕送りをしていないとき

削除手続きを忘れたまま保険証を使用すると、事実発生日に遡って健保が負担した医療費の7割を返還していただくことになります。

## 被扶養者削除手続き忘れが多発しています

※具体的な手続きや基準については、マツダ健保ホームページ「家族に増減があったとき」をご確認ください！

# マイナ保険証

始まっています！



## 健康保険証は2024年12月2日に廃止

# 医療機関の受診はマイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

### 今から使おう！マイナ保険証

健康保険証の廃止後は、医療機関等の受診はマイナンバーカードの利用が基本になります。

### マイナ保険証を使って受診すると…

- [メリット①] 初めてかかる医療機関でも、特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療がうけられます。
- [メリット②] 限度額適用認定証がなくても、本人同意をすれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要になります。健保組合への手続きの必要はありません。

### 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祖母には、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。

### 厚生労働省

マイナンバーカードの健康保険証利用について  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



### デジタル庁

マイナンバーカードのメリットと安全性  
<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety>



## 特別入会キャンペーンのお知らせ！

### マツダ健保ホームページのルネサンス特設ページよりご確認ください！



健康は未来への投資です。

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

## 期間限定 4/1(月) ▶ 5/26(日)

<p>おすすめ！</p> <p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>月々 <b>10,450円</b> (税込)</p> <p>※ここにテキストが入ります</p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 <b>1,980円</b> (税込)</p> <p>※ここにテキストが入ります</p>
<p>事務手数料</p> <p>月会費 <b>1</b>か月分</p> <p>タオル&amp;シューズ</p> <p>レンタル <b>最大2</b>か月分</p> <p>通常2,090円/月(税込)</p>	<p>レンタル用品</p> <p>通常1,760円/月(税込)</p> <p>タオル(大/小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>入会当日 <b>0円</b></p>
<p>さらに</p> <p>ルネサンス公式オンラインショップ <b>¥2,000OFF</b> クーポンプレゼント！</p>	

まずは見てから！“カラダ測定”も無料でできます！

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) (検索)

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7か月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。  
 ※8か月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。 ※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1か月分1,100円(税込)の割引になります。

やすらぎ(No.486)2024年3月発行

発行者 マツダ健康保険組合  
 広島市南区小磯町1-1 電話(082)287-4644

やすらぎ  
 バックナンバー▶

