

2024
Spring



健保だより

No.248

四電工健保

検索

P.2 第3期データヘルス計画が始まります

P.3 2024年度
保健事業

P.6 2024年度
予算

P.7 健康相談室から～保健師だより～
知っていますか？『共感疲労』

P.8 医療機関等の受診はマイナ保険証で！！

春告鳥（香川県まんのう町）

撮影：鎌田陽介

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの健康相談
- 電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 電話カウンセリングの受付は月～土曜日の10時～22時
（日曜日、祝日、年末年始は休み）
- 面接カウンセリングは1人年間5回まで無料

ファミリー健康相談

- からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
- 年中無休・24時間サービス
- インターネットでの利用も可能
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>へアクセスし、
専用ダイヤル番号922314を入力してログイン

2024年度の収入支出予算および各種事業計画が、2月22日（木）にWeb会議方式で開催された組合会において、承認されました。

第3期 データヘルス計画が始まります

データヘルス計画は、医療費データや健診情報等のデータ分析に基づいて、PDCAサイクルを回すことによって、効率的・効果的な保健事業を実施するための計画で、2015年度から、すべての健保組合が策定し実施することを国から求められています。

2015年度からの第1期、2018年度からの第2期と、これまで各健保組合はPDCAサイクルを回しながら保健事業を実施してきました。そして、2024年度から2029年度までの6年間にわたって第3期データヘルス計画がスタートします。

特定健診・特定保健指導の充実に取り組んでいます

当健保組合では、データヘルス計画ひいては保健事業の中核として、特定健診および特定保健指導の受診率向上などに積極的に取り組んでいます。

特定健診・特定保健指導制度は、健診データにおける基準値などを標準化、健康リスクを階層化することで、リスクが高く、効果が期待できる対象者を抽出して保健指導を行うもので、データヘルス計画の特徴に沿った制度といえます。このため、データヘルス計画と相互に連携して実施計画を策定・実施することが重要になります。

2024年度から第3期データヘルス計画がスタートすると同時に、第四期特定健診・特定保健指導もスタートします。第四期からの主な変更点は右記のとおりです。

特定健診

2024年度からの主な変更点

● 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）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

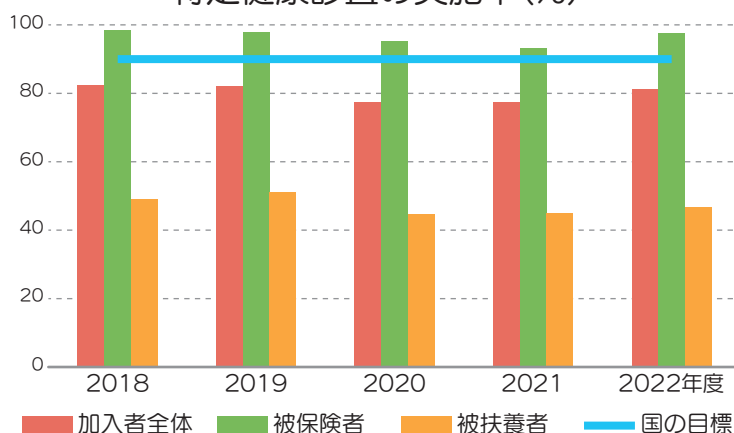
● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に細分化されました。**

当健保組合の重点実施事項

当健保組合の永年の課題としては、特定健康診査の実施率が国の定める目標90%に未達となっていることです。これは、被保険者の実施率が100%近くになっている一方で、被扶養者の実施率が4割程度と低迷しているためです。全国的な傾向とはいえ、少しでも改善を図るべく、新しいデータヘルス計画では被扶養者の特定健診実施率の向上を目指して、各種施策を展開しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

特定健康診査の実施率(%)



2024年度

保健事業

ご家族対象のものもありますので、積極的にご活用ください

生活習慣病・がん対策

健診・検査

下線は新規取り組み

◆ 特定健康診査（任意継続被保険者を除く）

40歳以上の被保険者を対象に、会社で行う定期健診とあわせて実施

40歳以上の被扶養者を対象に、無料受診券による契約機関での受診、または巡回レディース健診の選択実施と未受診者に対する再勧奨の実施

40歳以上の被扶養者を対象に、受診謝礼（3,000円相当）の支給、およびパート先等で受診した場合の謝礼増額（2,000円→5,000円）

◆ 特定健康診査（任意継続被保険者）

40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、特定健診無料受診券を配布

◆ 歯周病検診

18歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、外部委託機関「メスプ」が郵送方式で実施

◆ 配偶者がん検診

40歳以上の被扶養配偶者を対象に、検体キットを送付し自己採取・郵送方式で実施するか（肺・大腸・子宮・胃がん検診）、または、巡回レディース健診時のオプションとして実施（乳・子宮・大腸がん検診）

◆ 婦人科検診（乳・子宮がん検診）

35歳および40歳以上の女性被保険者を対象に、20,000円を上限として費用補助を実施

保健指導・健診後のフォロー

◆ 特定保健指導

特定健診の結果に基づき、積極的支援、動機付け支援該当者に対して、保健師や外部委託機関「ライザップ」が、最短3カ月間の保健指導を実施

◆ 若年層保健指導

40歳未満の被保険者を対象に、定期健診の結果に基づく保健指導レベル該当者に対し、保健師や外部委託機関「ライザップ」が保健指導を実施

◆ 家庭常備薬購入助成

セルフメディケーションによる早期治療への取り組みを促進するため、実施

◆ 受診勧奨

健診受診者のうち、血圧・脂質・血糖・肝機能などで受診勧奨レベルに該当する未治療者、または4カ月以上の治療中断者を対象に、受診勧奨を実施

◆ 糖尿病・高血圧など生活習慣病の重症化予防

前期高齢者予備群で生活習慣病の可能性のある者を対象に、発症予防、早期発見・早期治療、重症化予防を目的とした保健指導を外部委託機関「カルナヘルスサポート」が実施

◆ 情報提供

健診結果を基に対象者を抽出し、保健師と連携して個々の健康状態にあわせた情報提供冊子を配布

健康サポート事業

◆ ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

加入者は誰でも電話（フリーコール）で外部専門家に健康相談が可能。メンタルヘルスカウンセリングは面談も可。会社にも健保にも決して知られません。

◆ 運動イベント助成金

事業主実施のスポーツ大会参加者に、補助金を支給（1,000円/被保険者1人）

事業所等のクラブ活動参加者に、補助金を支給（1,500円/被保険者1人）

自治体スポーツ大会等に年3回以上参加したときに、補助金を支給（2,000円/被保険者1人）

◆ 育児支援

赤ちゃん誕生のご家庭に、育児書を配付

◆ 健康づくりイベント

測定・体験、測定結果に基づく保健指導等の個人参加型イベントを支援



その他

◆ 予防接種費用補助

被保険者・被扶養者を対象に、インフルエンザ・風しん・麻しん等の予防接種費用のうち1人につき3,000円まで補助
※各自接種後、世帯分をまとめて申請用紙に領収証を貼り付けて申請（年1回）

◆ 医療費通知

世帯分の医療費通知を年1回実施（2月）

ジェネリック医薬品の差額通知を年2回実施（4・10月）

愛媛県・今治市

サンライズ糸山 「サイクリング」

さんらいずいとやま「さいくりんぐ」

瀬戸内しまなみ海道の今治側の拠点に位置する、サイクリストのための施設。全室オーシャンビューの宿泊施設とレストランを完備しているので、しまなみ海道のサイクリングの前後に便利に利用できる。自転車は隣の「中央レンタサイクルターミナル」でレンタルが可能。



☎0898-41-3196 / レンタサイクルは0848-22-3911 (8:30~19:00受付) 📞 レストラン7:00~20:30、レンタサイクル8:00~20:00 📄 宿泊料金2750円〜、レンタサイクル3000円〜 🚫無休 🚶JR予讃線波止浜駅から徒歩約25分

元気をチャージ！

レストランでモーニングを食べて、サイクリングにでかける人も多いのだとか。



自分を見つめ直す

静寂の時間

朝の潮風を浴びて
さわやかなサイクリング



四国

朝活の



朝のすがすがしい空気や朝ならではのグルメを堪能
アクティビティで、スッキリと春の眠気を吹き飛ば

香川県・高松市

實相寺「静坐の会」

じっそうじ「せいざのかい」

豊かな自然に囲まれたお堂の中で、坐禅よりも形にこだわらない「静坐」を体験。ご本尊に般若心経を唱え、約1時間の静坐を行うことで、気分もリフレッシュできるはず。リラックスできる動きやすい服装での参加を推奨。

☎087-889-3838

🕒 7:00~8:30 (予約不要、6:50集合) 📄無料

📅 日曜のみ開催※HPにて要確認
🚗 高松中央ICから車で約8分、または琴電琴平線仏生山駅から徒歩約30分



徳島県・三好市

吾橋雲海展望台

あわしうんかいてんぼうだい

春の朝には雲海が観賞できるかもしれないとして、評判のスポット。展望台からは大歩危・吉野川や高知市方面も眺めることができる。※雲海の観賞できる時間帯：日の出から7:30頃まで、雲海発生頻度の高い時期：3～4月、10～12月。

☎0883-76-0877

(三好市観光案内所)

🕒散策自由 🎫無料 📅無休
🚗井川池田ICから車で約45分



自然がつくりだす

壮大な美景を堪能



アクティビティ編

できる
しましょう。



高知県・安芸市

安芸漁港 「しらす漁&船釣り体験」

あきぎょう「しらすりょう&ふなづりたいけん」

「じゃこ」の聖地ともいわれる安芸市。沖に出て、しらすを獲る「バッチ網漁」の見学や船釣り体験、船上で生しらすの試食が楽しめる。年間通して行われているが、1～4月頃の旬の時期が特におすすめ。

☎0887-34-0866

(高知県東部観光協議会)

🕒8:00集合(所要約3時間)

🎫5400円

📅日曜、10/10、年末年始

※催行人数5～20名(要予約)

🚗土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線球場前駅から徒歩8分



海の雄大なパワーを

五感で感じて



元気をチャージ!

生しらすはほんのりと甘く、独特の触感。獲れたての新鮮なおいしさを味わおう。



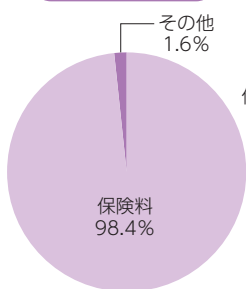
2024年度予算

高齢者医療拠出金の増加は継続するものの、被保険者数の増加と業務運営の効率化等により、経常黒字予算となりました。保険料率（事業主58.65/1,000、被保険者43.35/1,000）は現状維持となります。

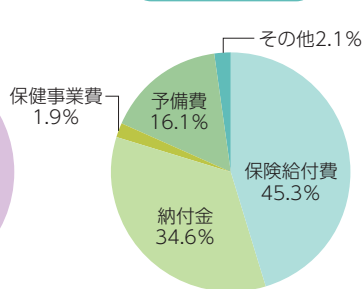
収入

科 目	予 算 額	被保険者1人当たり額
経常収入		
保 険 料	1,374,923千円	653,481円
国 庫 負 担 金	276	131
そ の 他	1,080	513
計 ①	1,376,279千円	654,125円
調 整 保 険 料	17,814千円	8,467円
繰 越 金	0	0
繰 入 金	0	0
財政調整事業交付金	2,706	1,286
そ の 他	36	17
収入合計 ②	1,396,835千円	663,895円

収入



支出



支出

科 目	予 算 額	被保険者1人当たり額
事務費	9,562千円	4,545円
保険給付費	633,055	300,882
法定給付費	628,586	298,758
付加給付費	4,469	2,124
納付金	483,268	229,690
前期高齢者納付金	162,855	77,403
後期高齢者支援金	320,409	152,286
退職者給付拠出金	2	1
病床転換支援金	1	0
保健事業費	26,768	12,722
還付金	110	52
連合会費	691	328
その他	123	58
計 ③	1,153,576千円	548,278円
財政調整事業拠出金	17,814千円	8,467円
その他	11	5
予備費	225,434	107,145
支出合計 ④	1,396,835千円	663,895円
経常収入支出差引額(①-③)	222,703千円	105,847円
収入支出差引額(②-④)	0千円	0円

介護保険

40歳以上の方はすべて介護保険に加入していますが、健康保険に加入している40～64歳の人の保険料は、健康保険組合が健康保険料と別に徴収し、社会保険診療報酬支払基金に代行納付することになっています。保険料率（事業主8.9/1,000、被保険者8.9/1,000）は現状維持となります。

知っていますか？『共感疲労』

－誰にでも起こる可能性があるストレス反応です－

悲惨なニュースを聞いて気分が落ち込んでしまったり、病気や事故・災害などで苦しむ人と接するうちに、自分も苦しくなってしまうことはありませんか？

それは、『共感疲労』からくる症状の一つなのかもしれません。



『共感疲労』とは

つらい状況にいる人の苦しい気持ちに共感することで、あたかも自分が経験しているかのように心が疲れてしまい、ストレスを引き起こされる現象をいいます。

『共感疲労』は、米国の心理学者チャールズ・フィグラーが 1995 年に著書で定義を提唱しました。英語で「compassion fatigue」と表現され、「同情疲れ」「思いやり疲れ」と訳されることもあります。

『共感疲労』の症状

身体症状

- ・慢性的な疲労感
- ・頭痛
- ・消化不良や下痢、吐き気などが続く
- ・食欲の減退もしくは過食
- ・眠れない
- ・寝ても疲れが取れないなど



精神症状

- ・やる気が出ない
- ・イライラしやすい
- ・趣味が楽しめなくなる
- ・集中力が続かない、忘れっぽくなる
- ・不安な気持ちが湧き起こる

共感疲労の対処法は？ －自分の心を守るために必要なこと－

◆さまざまな情報や報道から離れる時間をつくる

- ・テレビやスマートフォン等のニュースを見る時間を制限する
- ・意識的に外に出かける



◆一息ついて気持ちを落ち着ける

- ・ゆっくり深呼吸する
- ・ストレッチなどでからだをゆるめる
- ・趣味や好きなことなど、自分だけの時間をつくる
- ・睡眠を促進するリラクゼーション（自律訓練法やぬるめの入浴など）を取り入れしっかり眠る
- ・自分の気持ちを人に話す
- ・気持ちを書き出す



一人で抱え込んでいませんか？

上記の対処法を行っても、症状が長期間続く場合は、一人で抱え込まないことが重要です。医療機関の受診や産業保健スタッフに相談しましょう。

厚生労働省「まもろうよこころ」より
SNS やチャットでの相談を受ける団体



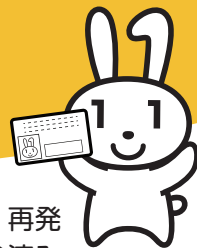
四電工健康保険組合提携
メンタルヘルスカウンセリング

0120-922314

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、被扶養者を含めてすみやかに申請・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

当健保組合
加入者の
登録率
62.4%

各種手続きも簡単・便利に！

- 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
- 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

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
- 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

マイナポータル



Android



iPhone



● 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

マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの？



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

資格確認書の交付対象者

当分の間、下記の方については本人の申請によらず会社経由で健保組合が交付する予定です。有効期間は健保組合が設定します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

新規加入者のマイナンバーが正しいかどうかを確認できるよう、健保組合において住所の把握が必須となりました。このため、**被扶養者を含めて居所および住民票住所に変更がある場合は、必ず届け出てくださるようお願いいたします。**

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



四電工健康保険組合

☎761-8565 高松市花ノ宮町2丁目3番9号 ☎(087) 840-0218
電子メール: kenpo@mail.yondenko.co.jp