



健保だより

No.249

四電工健保

検索

- P.2 山崎理事長・古川前理事長
就退任のご挨拶
- P.3 2023年度決算
- P.4・5 朝活のススメ
モーニング編
- P.6 健康相談室から ～保健師だより～
新たな国民病「慢性腎臓病（CKD）」を予防しよう！
- P.7 見直そう！キケンな生活習慣
こんなに怖い「喫煙」
- P.8 今から使おう！マイナ保険証

日本の滝百選「大釜の滝」（徳島県那珂郡）

撮影：鎌田陽介

ご家族の住所変更は、健保にも届け出を

マイナ保険証への切り替えを契機に、健保組合ではみなさんの住所情報の把握が必須となりました。このため、住民票住所や居所が変更になった場合は、被保険者はもちろん、**被扶養者の方も忘れず**、健保組合にお届け出くださるようお願いいたします。

〔届出用紙〕

四電工健保組合ホームページ__申請書ダウンロード__
3. 被扶養者（異動）届、または7. 被保険者住所変更届

資格情報のお知らせ

ご自身の健康保険の資格について確認したいときは、スマホ等を使い、マイナポータルにアクセスすることで可能となっています。

このたび、12月2日の健康保険証の廃止を控えて、国の方針により、印刷物でも資格確認できるよう「**資格情報のお知らせ**」を10月までに配布することになりました。

このお知らせのみでは保険診療を受けられませんが、**被扶養者の方も含めて**、ご自身で内容を確認のうえ、マイナ保険証を安心してお使いくださるようお願いいたします。



就任ご挨拶

理事長 山崎 直樹

このたび、古川前理事長の後を受け、四電工健康保険組合理事長の大任をお引き受けすることになりました。

当組合は、1972年、四電グループ内唯一の単独設立組合として発足以来、被保険者と被扶養者の健康の保持増進、福祉向上のために大きな役割を果たしつつ、堅実な発展を遂げてまいりました。

しかしながら、いわゆる「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年問題を目前に控え、少子高齢化の進展、生産年齢人口の減少など、健康保険を取り巻く情勢は厳しさを増しています。当組合では早くから財政健全化に取り組んだことが奏功し、現状、経常黒字を維持できておりますが、高齢者医療への拠出金の増加や相次ぐ高額薬剤の登場などにより、全国的には約9割の健保組合が赤字見通しであるなど、決して楽観できる状況ではありません。

特に喫緊の課題としては、本年12月2日に健康保険証が廃止され、マイナ保険証への切り替えも佳境を迎えるとともに、データヘルス計画に基づく被扶養者の特定健診実施率の引き上げや加入者向けポータルサイトの導入、健康保険料と合わせた「子ども・子育て支援金」の徴収・納付への準備も進めていく必要があります。

このような変革の時期に理事長に就任し、改めてその責務の重大さに身の引き締まる思いをいたしております。

今後とも役職員一同、組合の健全な事業運営とさらなる発展に全力で取り組んでまいりますので、みなさまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



退任ご挨拶

前理事長 古川 俊文

このたび理事長を退任することになりました。

2019年7月に理事長に就任して以来、5年にわたり、職責を全うすることができましたのも、ひとえに事業主ならびに被保険者や被扶養者のみなさま方のご支援ご協力の賜物であり、この場をお借りして心より厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナ禍の中、当組合では、高齢者医療への拠出金負担急増などの財政悪化を受けて、保険料率の見直しなど財政健全化施策を速やかに実施し、ようやく改善の兆しが見えてまいりました。

こうした時期に理事長を退任することになりましたが、今後は、山崎理事長のもと、様々な課題を克服し、さらなる発展を遂げていくものと確信しております。

最後に、みなさまのご健康とご多幸を祈念いたしまして、退任のご挨拶といたします。

2023年度

決算

さる7月17日(水)に開催された組合会において、2023年度の収入支出決算および事業報告が承認されました。

被保険者数増による保険料収入の増加、前期高齢者納付金の減少等により黒字決算となり、別途積立金を積み増しました。

なお、組合会の会議録等をホームページに掲載しておりますので、ご覧ください(ID、パスワードは会社イントラネット参照)。

2023年度 決算概要

収入

科 目	決 算 額	被保険者1人当たり額
保 険 料	1,387,602千円	675,890円
国 庫 負 担 金	279	136
そ の 他	2,366	1,152
計 ①	1,390,247千円	677,178円
調 整 保 険 料	18,004千円	8,770円
繰 越 金	0	0
繰 入 金	0	0
財政調整事業交付金	2,364	1,151
そ の 他	420	205
収入合計 ②	1,411,035千円	687,304円

決算残金処分内訳

別 途 積 立 金	398,632千円
繰 越 金	0
財政調整事業繰越金	96
計	398,728千円

支出

科 目	決 算 額	被保険者1人当たり額
事 務 費	7,569千円	3,687円
保 険 給 付 費	554,312	270,001
〔法定給付費〕	551,049	268,412
〔付加給付費〕	3,263	1,589
納 付 金	404,598	197,076
〔前期高齢者納付金〕	102,361	49,859
〔後期高齢者支援金〕	302,237	147,217
退職者給付拠出金	0	0
病床転換支援金	0	0
保 健 事 業 費	27,056	13,179
還 付 金	132	64
連 合 会 費	681	332
計 ③	994,348千円	484,339円
財政調整事業拠出金	17,906千円	8,722円
そ の 他	53	26
予 備 費	0	0
支出合計 ④	1,012,307千円	493,087円
経常収入支出差引額(①-③)	395,899千円	192,839円
収入支出差引額(②-④)	398,728千円	194,217円

介護保険

収入

科 目	決 算 額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介 護 保 険 収 入	151,285千円	145,606円
繰 越 金	2,000	1,925
国 庫 補 助 金	0	0
収入合計	153,285千円	147,531円

支出

科 目	決 算 額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介 護 納 付 金	140,360千円	135,091円
介護保険料還付金	7	7
支出合計	140,367千円	135,098円

愛媛県・四国中央市

Cafe cherryblossom

かふえ ちえりーぶろっさむ

自家焙煎珈琲とバウムクーヘンが人気のカフェ。珈琲豆の選定から焙煎まで、同店の焙煎士が行っているため、香りや味にとことんこだわった珈琲を飲むことができる。モーニングメニューはパンだけではなく、「朝食は米派」の人にはうれしい「おにぎりセット」も。



☎0896-57-2585

🕒9:00~17:00 ※モーニングは~10:50

🌧️水曜、不定休（HPを要確認）

🚗三島川之江ICから車で約5分

元気をチャージ！

店内で一層一層焼き上げるバウムクーヘンが絶品。しっとりとした食感とほのかな甘みを楽しむことができる。



自家焙煎の

スペシャルな珈琲を楽しむ

四国

朝活の



朝の涼しいうちにアクティブに活動すれば、朝から外でいつもより贅沢な朝ごはんを食べて、充実した



贅沢トッピングの

パンケーキに舌鼓

高知県・高知市

COFFEE SHOP ZUMZUM

こーひーしょっぷずむずむ

オフィス街のビル内にある、隠れ家のような老舗喫茶店。中でも「パンケーキモーニング」が同店の人気メニュー。1枚1枚丁寧に焼かれたパンケーキの上に、ホイップ、アイス、フルーツが乗った贅沢な一品が味わえる。

☎088-825-2332

🕒9:00~14:00 (LO13:30)

※モーニングは~11:00

🌧️土・日曜、祝日

🚶高知城前駅から徒歩約3分



徳島県・鳴門市

活魚料理びんび家

いけうおりようりびんびや

海岸線沿いにある料理店。新鮮で厚みあるお刺身がメインの定食から、魚介を使った釜めし、カレーまで、瀬戸内海の海鮮料理を堪能できる。日によってメニュー外の限定品が食べられることもあるので見逃さない。

☎088-682-0023

🕒9:00～16:00 (LO15:30)

※土・日曜、祝日は～21:00 (LO20:30)

🚗不定休 (HPを要確認)

📍鳴門ICから車で約10分



朝にいただく

瀬戸内の新鮮な海の幸



スヌナ

モーニング編

清々しい気分。
一日をスタートさせましょう。



雄大な山々を一望しつつ

優雅な朝食を

香川県・丸亀市

坂元珈琲

さかもとこーひー

木のぬくもりを感じる温かい雰囲気が魅力。トースト系のモーニングメニューが充実しており、「半トースト」などの軽めのものから、卵ペーストがたっぷり乗った「エッグチーズトースト」などのガッツリメニューまで多彩。

☎087-798-6886

🕒8:00～17:00 (LO16:00)

※モーニングは～15:00

🚗水曜 📍普通寺ICから

車で約15分



元気をチャージ！

朝の涼しい時間帯なら、テラス席で讃岐富士を眺めながら、のんびりと過ごすのもおすすめ。



新たな国民病「慢性腎臓病(CKD)」を予防しよう！

成人の約8人に1人が
CKD

慢性腎臓病 (CKD) とは？

腎障害（蛋白尿、血尿など）・腎機能の低下
(eGFR 60未満)のいずれか、または両方
が3カ月以上持続する状態CKD になると、心不全や脳卒中
などを招きやすく、進行すると透
析や腎移植などが必要に。

私の腎機能は？ 健診結果を参考に記載しよう！



項目	私の値	正常値
クレアチニン (血液中の老廃物)	() mg/dl	男性：1.0mg/dl以下 女性：0.7mg/dl以下
eGFR (老廃物を濾過する速度)	()	60以上
蛋白尿	()	マイナス

私のCKDリスク

リスク	質問	はい	いいえ	目標値
喫煙	タバコを吸っている	2	0	禁煙
血圧	血圧140/90mmHg以上	2	0	130/80mmHg以下
血糖	HbA1c 7.0%以上	2	0	5.6%以下
肥満	BMI (体重/身長 ²) 25以上	1	0	25未満
脂質	LDLコレステロール 140mg/dl以上	1	0	120mg/dl未満
運動	有酸素運動 週3回30分以上	0	1	週3回30分以上
塩分	味付けの濃い食べ物が好き	2	0	塩分控えめ

メタボと類似

0点：CKD進行リスクは低い

1～3点：CKD進行リスクは低め

4～6点：CKD進行リスクは中等度

7点以上：CKD進行リスクは高度

(合計 ____点/11点)

CKDの予防

ポイント① 減塩 塩分の摂りすぎに注意

(1日の食塩摂取量の基準) 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

めん類の汁は残す

「かけうどん」の汁を飲み干した場合

(塩分量) 約5g めん 0.8g+汁 約4g



汁を飲まなかった場合

(塩分量) 約3g めん 0.8g+汁 約2g

マイナス 2g の減塩！

味噌汁や漬物、つくだ煮などは

食べる回数を減らす

味噌汁 1杯→約2gの食塩
毎食飲むと、塩分過多に！

醤油などの調味料を追加しない

- ・食卓に調味料は置かない
- ・醤油は「かける」より「つける」
- ・弁当などについている調味料は使わない



インスタント食品の塩分に注意する

カップラーメン→約5.5gの食塩
これだけで、ほぼ1日分の食塩摂取量に！

ポイント② 適切な運動

- ・有酸素運動 (例)ウォーキング 1日6000歩～1万歩を目標
- ・レジスタンス運動(筋トレ) (例)スクワット 1日10～15回(1セット)×3セット

糖尿病や肥満に
対する効果も。

こんなに怖い

キケンな生活習慣 見直そう!

「喫煙」

喫煙率 四電工 27.6%
全国平均 22.9%

禁煙したいと思いながら吸いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。たばこを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。禁煙できないのは「病気」です。医療機関の禁煙外来へいまずぐ行きましょう。

何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016（厚生労働省）

喫煙によるリスク

喫煙

- がん（肺、胃など）
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 糖尿病
- COPD
- 歯周病

受動喫煙

- 大人
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害

子ども

- 喘息

- 妊婦
- 乳幼児突然死症候群

妊婦

- 早産
- 胎児発育遅延
- 低出生体重児

軽いたばこやホテル族でもダメ。禁煙あるのみ

低タール・低ニコチンの“軽いたばこ”は害が少ないと思われがちですが、健康被害はふつうのたばこと同じです。また、ベランダや換気扇の下、外出先でたばこを吸っても有害物質をシャットアウトできず、受動喫煙やサードハンド・スモークは防げません。たばこの害から身を守るためには、禁煙あるのみです。

喫煙者の多くはニコチン依存や心理的依存に陥っているため、十分な依存対策が禁煙成功の力になります。

加熱式たばこや電子たばこも、健康被害をもたらす可能性あり



薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

禁煙補助薬を使う

ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる。

●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 条件を満たせば健康保険が適用される。自己負担は3割負担で1～2万円程度。

●薬局で購入する

- ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる。



環境や行動を変える

心理的依存（たばこが恋しい）は環境や行動を変えて対処する。

●喫煙のきっかけになる環境を改善する

- たばこやライターを処分する。
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない。

●喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨きに行く。
- 朝の行動順序を変える。

●喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする→深呼吸する、水やお茶を飲む。
- 体がだるい・眠い→軽い運動をする。
- 口寂しい→糖分の少ないガムなどを噛む。



2024 年 12 月 2 日 保険証は廃止に！

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 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



2 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。健保組合への手続きは不要です。



3 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。



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、ぜひ今からマイナ保険証をご利用ください。

マイナ保険証 登録率
四電工 64%
全国平均 57%