

# いきいき

No.79

年に1度は体の総点検を！

## 健康診断 結果の

見方 &amp; 活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！  
ダイナミックストレッチ

## 胸開き

減塩も意識！  
2／3日分の野菜レシピ牛肉と春野菜の  
ウスターソース炒めじゃがいもといんげんの  
チーズマヨサラダ豆苗ともやしの  
とろろ昆布和え

元気の秘密 加藤諒さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
JOYFUL FAMILY	8
しんどいがスッと消える 自己肯定感アップ術	10
カチコチに固まった体をほぐす！ ダイナミックストレッチ	12
関西たばこ国保組合のお知らせ	
○令和5年度 第2回 組合会	国1
○令和6年度歳入歳出予算書／ 保険料の改定について	国2
○令和6年1月から産前産後期間の保険料を減額します／ 事務局からのお知らせ	国3
○加入・脱退などの手続き	国4
お口の「気になる」を解消！ 健康のいろは	
目指せ！—2cm・—2kg 生活習慣改善クリニック	14
減塩も意識！2／3日分の野菜レシピ	16
専門医がお答えします！ 気になる症状のQ&A	18
からだスッキリ！元気予報	20
Health News & Topics	22
まずはココから！みんなのSDGs	24



関西たばこ国民健康保険組合

<http://tabacokokuhoho.or.jp/>

# 令和5年度 第2回 組合会

●令和6年2月26日(月)  
●中央区西心斎橋  
ホテル日航大阪にて

組合会議員30名(うち16名は委任出席)、理事・監事11名が出席しました。北野副理事長の司会で、まず清見理事長が挨拶、引き続き馬越議長・中村副議長が登壇し、審議を行いました。

## 清見理事長の挨拶

本日はお忙しい中、またお寒い中、組合会にお集まりいただきまして本当にありがとうございます。今年は年頭に能登半島地震がありましたので、被災された方々にこの場を借りましてお見舞い申し上げます。

本日の組合会は、保険料の価格改定の審議をお願いしたいと思っております。国からの補助金が減少する中、たばこ国保はここ数年、1億数千万円の赤字が続いております。たばこ組合とたばこ国保はお互い両輪のような関係で、たばこ組合が頑張っている間はたばこ国保も頑張って続けていきたいと考えております。保険料改定によりたばこ国保の経営が少し安定するのであれば、そちらを選択したいと思っております。諸々の経費削減も行なながら今後5年10年、たばこ国保が存続できるような計画を幹部、理事一同で考えておりますので、慎重審議のほどお願いいたします。

### 報告事項

①理事専決による規約一部改正 清見 理事長

### 審議事項

①令和6年度事業計画 大西 専務理事

②令和6年度歳入歳出予算 梅岡 事務局長

③令和6年度財産処分 馬谷 常務理事

④規約の一部改正 馬谷 常務理事

⑤令和6年度法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 北野 副理事長

がそれぞれ提案説明をし、質疑応答のち、可決承認されました。

令和6年度

# 事業計画

## 1. 基本方針

高齢化のさらなる進展、医療の高度化、超高額薬剤の保険適用の増加等により医療費が増大する一方で、国庫支出金(国からの補助金)は年々縮小されており、国保組合を取り巻く環境は、大変厳しい状況が続いております。

令和6年度の予算編成にあたっては、歳入には被保険者の減少にともなう保険料収入の減額や国庫支出金の削減を織り込み、歳出には被保険者1人あたり金額が増加している保険給付費と国への負担金や、高額医療費に対応するための共同事業拠出金などを勘案しました。

保険給付費については、新型コロナによる令和2年度、3年度の受診控えの反動とその影響により令和5年度も医療費が高い状態が継続しております。また、医療技術の進歩による超高額薬剤の保険適用のさらなる増加などもあり、今後もその動向には注視する必要があります。

保健事業については、保険者に義務付けられている特定健診・特定保健指導の受診率向上に最大限努めます。その他、人間ドックや歯科健診、需要の高いワクチン接種に対して費用助成を行うなど、被保険者の「予防・健康づくり」を推進してまいります。

マイナンバー制度関連では、オンライン資格確認の本格運用開始により、マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証)、マイナポータル上での特定健診情報、薬剤情報の閲覧などが可能になりました。令和5年4月からは保険医療機関等にオンライン資格確認等システムの導入が義務付けられました。また、令和6年秋に保険証が廃止されることが決定し、マイナ保険証の非保有者には保険証の代わりとなる「資格確認書」を、マイナ保険証の保有者には保険証情報把握のための「資格情報のお知らせ」を交付することになりました。マイナ保険証については、今後も幅広く情報収集を図り、状況を見極めながら適切に対応してまいります。

被保険者数については、75歳以上の方が強制加入となる後期高齢者医療制度の存在や、国や大阪府が進める禁煙政策と新型コロナの影響が残る喫煙環境の厳しさなどがあり、減少に歯止めがかからない状況にあります。ホームページ等に組合事業や加入特典等の案内を掲載するなどして積極的なPR活動を実施し、引き続き加入促進に努めます。

基本方針として、各たばこ商業協同組合を中心とした同種同業の相互扶助を基本とし、疾病に対する「保険給付」と健康管理を増進する「保健事業」を柱に事業を展開していきます。また、医療保険制度に関する今後の動向を注視しながら、的確な対応を図り、より一層自助努力を重ね、安定した組合運営のために関係団体と密なる連携を取りながら、諸問題に対し柔軟な対応を図る所存です。

## 2. 財政

予算規模は令和5年度予算と比較すると1億2,216万8千円の減で、歳入・歳出のそれぞれの合計額を9億3,442万1千円としました。

歳入の内訳では、保険料の2億8,020万6千円(30.0%)と国庫支出金の2億7,894万5千円(29.8%)を柱とし、その他の収入(前期高齢者交付金、出産育児交付金、共同事業交付金、財産収入、繰入金、繰越金、諸収入)を3億7,526万円(40.2%)計上しました。

歳出の内訳では、過去の医療費実績や高額薬剤による影響などを勘案し保険給付費として5億3,588万円(57.3%)を計上。また、国への負担金(後期高齢者支援金等、前期高齢者納付金等、介護納付金)は1億4,185万円(15.2%)を計上しました。保健事業費として7,771万円(8.3%)を、その他の支出(組合会費、総務費、流行初期医療確保拠出金等、共同事業拠出金、積立金、諸支出金)として1億5,761万9千円(16.9%)を、最後に予備費として2,136万2千円(2.3%)を計上し、収支の均衡を図りました。

### 3. 保健事業活動

#### ①特定健診、特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健診、生活習慣病予防を目的とした特定保健指導を実施するとともに、その受診率向上に努めます。

#### ②健診事業等による疾病予防

被保険者の健康管理・保持増進の観点から、生活習慣病健診、人間ドック、歯科健診、脳ドックを実施し、疾病的早期発見・早期治療を図るとともに、その受診率向上に努めます。なかでも、人間ドックにおいてはジャスト健診事業を実施し、年度内に30歳、40歳、50歳、60歳を迎える被保険者を対象に補助を手厚くします。

#### ③健康教育と健康づくり

健康増進活動等の一環により、生活習慣病予防等の啓発等に努めます。

また、出産のあった世帯への健康冊子の配付や、1年間

無受診の被保険者に対して「健康者表彰」として記念品の贈呈を行います。

#### ④ワクチン接種に対する補助

疾病予防の観点から、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン等の接種に対して補助を行います。

#### ⑤医薬品等の配布

これまで歯みがきセット、家庭常備薬、感冒予防セットを全世帯に配付してまいりましたが、大阪府の他の国保組合の配布状況も参考に、経費節減の観点から令和6年度は希望者への家庭常備薬のみとし、被保険者の健康管理・保持増進に努めます。

#### ⑥医療費通知書

レセプト点検等を充実し、医療費通知を実施します。

### 4. 広報活動について

広報誌「いきいき」、各種リーフレットの配布およびホームページ等により、被保険者の加入促進、医療費の適正化、加入資格の適正化などの周知を図ります。

### 令和6年度歳入歳出予算書

歳 入			(単位:千円)	
款	本年度予算額	前年度予算額	款	本年度予算額
1.国民健康保険料	280,206	260,390	1.組合会費	1,439
2.使用料及手数料	10	10	2.総務費	88,505
3.国庫支出金	278,945	319,920	3.保険給付費	535,880
4.前期高齢者交付金	139,510	133,110	4.後期高齢者支援金等	97,030
5.出産育児交付金	90	0	5.前期高齢者納付金等	320
6.共同事業交付金	20,000	17,000	6.介護納付金	44,500
7.財産収入	500	630	7.流行初期医療確保拠出金等	20
8.繰入金	120,000	70,000	8.共同事業拠出金	32,155
9.繰越金	93,910	253,949	9.保健事業費	77,710
10.諸収入	1,250	1,580	10.積立金	500
歳入合計	934,421	1,056,589	11.諸支出金	35,000
			12.予備費	21,362
			歳出合計	934,421
				1,056,589

### 保険料の改定について

#### 令和6年4月からたばこ国保の保険料が改定されます。

たばこ国保の決算は、実質単年度収支で4年連続の赤字となっており、特に令和3年度、4年度は1億円以上の大幅赤字となりました。令和5年度も現時点の見込みでは1億円以上の赤字は避けられそうもなく、3年連続の大幅赤字となりそうな状況です。

医療費は被保険者数が減少しているにもかかわらず、新型コロナによる受診控えの反動により高止まりの状態が続いている。一方で、国からの補助金は減少傾向にあり、今後、収支の大幅な改善は見込めない状況です。

このような状況から、たばこ国保では令和6年度から保険料の医療給付費分を月額3,000円の改定とすることが組合会にて承認されました。

#### 現 行 (月額・1人当たり)・令和6年3月まで

	事業主世帯の1人目	従業員世帯の1人目	世帯の2人目以降1人当たり	後期高齢者組合員
医療給付費分	15,000円	8,000円	5,000円	2,000円
後期高齢者支援金分	3,000円	3,000円	3,000円	
介護納付金分 (40歳～64歳の方)	3,600円	3,600円	3,600円	

#### 改定後 (月額・1人当たり)・令和6年4月から

	事業主世帯の1人目	従業員世帯の1人目	世帯の2人目以降1人当たり	後期高齢者組合員
医療給付費分	18,000円	11,000円	8,000円	2,000円
後期高齢者支援金分	3,000円	3,000円	3,000円	
介護納付金分 (40歳～64歳の方)	3,600円	3,600円	3,600円	

## 令和6年1月から産前産後期間の保険料を減額します

### 保険料減額の対象となる方

当国保組合の出産した被保険者が対象になります。

### 保険料減額の期間

出産した月の前月から4ヶ月間が保険料減額の対象期間です。ただし、多胎妊娠の場合は出産した月の3ヶ月前から6ヶ月間が減額の対象となります。

※流産および死産の場合

妊娠85日(4ヶ月)以上の流産および死産の場合でも保険料を減額します。この場合の保険料減額を受ける期間は、早産、流産(人工妊娠中絶を含む)、死産の属する月を基準月とします。

### 保険料減額の対象月

産前産後の保険料減額は令和6年1月からとなるため、令和5年11月1日以降の出産が対象となります。

(例1) 令和5年11月出産の場合 ⇒ 1月の保険料(1ヶ月分)を減額

10月	11月(出産)	12月	1月	2月
-----	---------	-----	----	----

(例2) 令和6年1月出産の場合 ⇒ 1~3月の保険料(3ヶ月分)を減額

12月	1月(出産)	2月	3月	4月
-----	--------	----	----	----

(例3) 令和6年2月出産の場合 ⇒ 1~4月の保険料(4ヶ月分)を減額

12月	1月	2月(出産)	3月	4月
-----	----	--------	----	----

### 届出方法

産前産後の保険料減額の届出は、出産後にその世帯の組合員が届出書類を提出してください。

(届出書類)①産前産後の保険料減額にかかる届出書(届出書のご請求は当国保組合まで)

②母子手帳の保護者氏名、出産届出済証明のあるページの写し(流産および死産の場合は医師の診断書の写し)

### 保険料減額の方法

月々の保険料との相殺は行わず、減額対象となる期間(4ヶ月または6ヶ月)経過後に一括還付します。

※上記(例3)の場合、6月10日頃振り込み予定となります。

※詳しくは当国保組合までお問い合わせください。

## 事務局からのお知らせ

### 《「医療費のお知らせ」を関心をもってご覧いただいているか?》

当国保組合は、「医療費のお知らせ」(受診月、受診者、医療機関等の名称、日数、患者負担額等を記載)を年6回発送しています。

通院した日数や医療機関等に支払われた金額に間違いないかなどをご確認いただき、もし誤りがあった場合は当国保組合までご連絡をお願いいたします。

ご確認の際には、「医療費のお知らせ」に記載されている注意事項をよくお読みください。また、「医療費のお知らせ」には医療機関等から請求があった時点での金額を記載しているため、その後の審査等により金額に差額が生じる場合があります。

「医療費のお知らせ」の発送時期は次のとおりです。  
1,2月診療分は6月上旬、3,4月診療分は8月上旬、

5,6月診療分は10月上旬、7,8月診療分は12月上旬、9,10月診療分は2月上旬、11,12月診療分は4月上旬に発送予定です。

ただし、医療機関等からの請求遅れ等により記載される時期がずれる場合があります。

### 「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にご活用いただけますので、大切に保管してください。

ただし、上記のとおり11,12月診療分は4月上旬の発送のため、確定申告には間に合いません。

11,12月診療分はご自身で「医療費控除の明細書」を作成の上、10月診療分までの「医療費のお知らせ」とあわせて確定申告書に添付してください。

なお、確定申告の医療費控除について詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

### 《交通事故などにあってケガをした場合》

交通事故や傷害事件など、第三者の行為によってケガをした場合も、当国保組合の保険証を使用して治療を受けることができます。

ただし、保険証を使用する(した)場合は、当国保組合への届け出書類の提出が必要です。

### ●届け出書類の提出が必要な理由

当国保組合に加入されている方(被保険者)が保険証を使って医療機関で受診されますと、医療機関からレセプト(診療報酬明細書ともいいます)が当国保組合へ届きます。

レセプトが当国保組合に届くことにより、当国保組合は医療機関に対して医療費(総医療費のうち、患者負担額などを差し引いた額)を支払い

ます。

しかし、第三者が原因でかかった医療費は、本来相手方が支払うべきものです。つまり、相手方が負担すべき医療費を当国保組合が立て替え払いする状況となります。

届け出書類をご提出いただくことで、当国保組合は、相手方(本人や自賠責保険、任意保険など)に(相手方の過失割合に応じて)立て替えた医療費の請求ができるようになります。

当国保組合の財源は皆様から頂いている保険料で賄われています。不必要的医療費支払いの防止と医療給付の適正化のために、ご理解とご協力をお願いします。

# 加入・脱退などの手続き

手続きが必要なとき		届出書	添付書類	届出期限および注意事項
加 入	市町村国保から移ってくるとき	資格取得届 事業所に関する確認書 健保加入状況確認書 世帯全員の住民票	市町村国保の保険証のコピー	《14日以内に》 <ul style="list-style-type: none"><li>期限を過ぎた場合、資格取得日に遡っての保険給付が行えない場合があります。</li><li>期限を過ぎた場合でも、資格取得月に遡って保険料がかかります。</li></ul>
	会社等をやめたとき		資格喪失証明書	
	家族等が転入するとき			
	子どもが生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
	生活保護が廃止されたとき		生活保護廃止決定通知書	
脱 退	たばこ店を廃業したとき、またはたばこ商業協同組合を脱退したとき	当国保組合の保険証・高齢受給者証 資格喪失届	新しい保険証のコピー	《14日以内に》 <ul style="list-style-type: none"><li>資格喪失日以降に当国保組合の保険証を使って医療機関等を受診された場合、当国保組合が負担した医療費等を返還していただくことになりますので、ご注意ください。</li><li>従業員が退職されるときは、事業主が責任を持って従業員から保険証を回収し、当国保組合へ返してください。</li></ul>
	市町村国保に移るとき		市町村国保の新保険証のコピー（後日）	
	会社等に就職したとき		就職先の保険証のコピー	
	家族が死亡したとき		住民票の除票	
	65歳～74歳の方が後期高齢者医療制度に加入したとき		後期高齢者医療制度の保険証のコピー	
	家族等が転出したとき		新しい保険証のコピー・転入先の住民票、または住民票の除票	
	従業員がやめたとき			
	生活保護を受けたとき		生活保護開始決定通知書	
そ の 他	世帯分離または世帯合併をしたとき	資格取得届 資格喪失届	当国保組合の保険証・高齢受給者証☆・世帯全員の住民票	14日以内に
	住所、氏名等が変わったとき	変更届	当国保組合の保険証・高齢受給者証☆・世帯全員の住民票	14日以内に
	保険証を紛失、破損したとき	再交付申請書	破損した保険証	速やかに
	70歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
	75歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
注 意 事 項	<p>☆高齢受給者証をお持ちの方（受給者）のみ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>法人事業所、および、常時5人以上の従業員を雇用する事業所は健康保険が適用されますので、当国保組合へ新規加入することはできません。</li> <li>既に当国保組合へご加入いただいている事業所が法人または従業員5人以上となった場合は、健康保険の適用除外承認申請を行つていただくことで当国保組合への継続加入が可能です。</li> <li>事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、必ず、速やかに当国保組合までご連絡ください（できれば事前連絡をお願いいたします）。</li> <li>各種手続きの際に届出書に個人番号（マイナンバー）をご記入いただく必要があり、また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。</li> </ul> <p>①マイナンバーカード（顔写真付き）の両面のコピー      ②マイナンバーカードのおもて面のコピー、および顔写真付きの身分証明書1点のコピー      ③マイナンバーカードのおもて面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー      •マイナンバーカードの紛失等により個人番号（マイナンバー）が変更になった場合は、当国保組合までご連絡ください。</p>			