

いきいき

No.80

病気のサインかも!?

いびきにご用心

元気の秘密 つぶやきシローさん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
JOYFUL FAMILY	8
しんどいがスーッと消える 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 事業報告・決算認定の組合会	国1
○今後の保険証の取り扱いについて	国2
○高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種の 費用助成について	国3
○インフルエンザ予防接種の費用助成について	国3
○事務局からのお知らせ	国4

お口の「気になる」を解消! 健口のいろは	13
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! 元氣予報	20
Health News & Topics	22
まずはココから! みんなのSDGs	24

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

タオルスイング

減塩も意識!
2/3日分の野菜レシピ

豚ヒレカレーマヨ唐揚げ
ひじきと野菜のガーリック炒め
きのこたっぷり豆乳みそスープ

令和5年度 事業報告・ 決算認定の組合会

令和6年7月24日(水) 大阪市中央区 ホテル日航大阪

関西たばこ国民健康保険組合の通常組合会が、去る7月24日(水)大阪市中央区のホテル日航大阪において開催され、令和5年度の事業報告・歳入歳出決算等が承認可決されましたので、お知らせいたします。

令和5年度 関西たばこ国民健康保険組合 事業報告

国民健康保険の財政は、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、国からの補助金は年々縮小されており、依然として厳しい状況にあります。

そのような中、当組合の令和5年度の医療費は、1人あたり金額が対前年度比117.98%と大幅に増加しました。これ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るものと思われます。令和5年度は被保険者数が前年度より約10%減少しているにもかかわらず、入院件数は10.7%増加し、入院日数は26.0%増加しました。その結果、入院による医療費が33.5%(4,352万円)も増加したことが主な要因と考えられます。

保健事業においては、令和5年度も健診や脳ドックに対する補助、肺炎球菌やインフルエンザのワクチン接種に対する助成、歯磨きセット・家庭常備薬・感冒予防セットの配布、健康者表彰などを実施しました。また、大阪府国民健康保険組合協議会などの関係団体と連携しながら、被保険者の健康管理・保持増進に努めました。

一方、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、国や自治体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。

このような状況下で、令和5年度も、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に、疾病に対する「保険給付」と健康管理を推進する「保健事業」を柱に事業を展開し、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りました。

1 被保険者の異動状況

各たばこ商業協同組合にご協力いただきながら被保険者数の増加に努めましたが、令和5年度も減少となりました。

	前年度末	本年度中増	本年度中減	本年度末
世帯数	814	70	138	746
被保険者数	1,604	110	287	1,427

2 保険料の収納状況

約2億5,513万円の収納で、歳入総額に占める割合は26.07%でした。

3 保険給付等の状況

保険給付費は約5億3,179万円で、これに国への負担金である後期高齢者支援金等(約1億401万円)・前期高齢者納付金等(約24万円)・介護納付金(約4,633万円)を合計すると約6億8,238万円となり、歳出総額の82.65%を占めます。

4 保健事業の状況

イ. 健康診断

個別健診……………171名
ジャスト健診……………35名
特定健診……………61名
共同健診……………389名
歯科健診……………17名
脳ドック……………41名

ロ. 特定保健指導……………19名

ハ. 健康者表彰……………111名

二. 保健衛生普及のため、歯磨きセット・家庭常備薬・感冒予防セットを全世帯に配布しました。

ホ. 国・大阪府の指導のもとに、医療費の通知を実施し、被保険者に医療費の実態を認識していただくよう努めました。

ヘ. 専門業者に委託し、レセプト点検を実施しました。

ト. その他、加入者の健康保持増進のために必要な事業を実施しました。

5 広報活動について

「保健事業だより」や健康情報誌「いきいき」を発行するとともに、各たばこ商業協同組合が発行されている機関紙に当組合への加入案内の掲載を依頼しました。また、ホームページなどで適用の適正化を図りました。その他、保険料決定通知書や保険料納付証明書を発行しました。

6 保険財政の状況

保険料は、令和5年度から医療給付費分を月額1,000円、介護保険料を月額500円値上げしましたが、被保険者数の減少もあり増加には至らず、保険料収入としては前年度とほぼ同額（対前年度

99.67%）となりました。

一方で保険給付費は、被保険者数が前年度より約10%減少しているにもかかわらず、前年度より約3,946万円の増加（対前年度8%増）となりました。この医療費の増加の影響が大きく、実質単年度収支として約1億84万円の赤字となりました。

令和5年度 関西たばこ国民健康保険組合 歳入・歳出決算書

単位：円

歳 入			歳 出		
科 目	予 算 額	決 算 額	科 目	予 算 額	決 算 額
国民健康保険料	260,390,000	255,126,100	総 務 費	91,479,000	68,411,907
国 庫 支 出 金	319,920,000	302,487,759	保 険 給 付 費	600,880,000	531,789,167
前 期 高 齢 者 交 付 金	133,110,000	133,729,188	後 期 高 齢 者 支 援 金 等	107,020,000	104,010,779
共 同 事 業 交 付 金	17,000,000	32,061,000	前 納 期 高 齢 者 等	320,000	244,880
基 金 繰 入 金	70,000,000	0	介 護 納 付 金	47,000,000	46,334,251
繰 越 金	253,949,000	253,949,057	共 同 事 業 拠 出 金	30,181,000	26,706,000
そ の 他 の 収 入	2,220,000	1,341,419	保 健 事 業 費	87,710,000	46,373,607
			そ の 他 の 支 出	35,630,000	1,715,988
			予 備 費	56,369,000	0
歳 入 合 計	1,056,589,000	978,694,523	歳 出 合 計	1,056,589,000	825,586,579

歳入歳出差引残高 153,107,944円

～今後の保険証の取り扱いについて～

令和6年12月2日に保険証が廃止される（新規発行が終了する）ことになりました。

代わりにマイナ保険証（保険証の利用登録がされたマイナンバーカードのこと）をお使いいただくことになります。マイナ保険証をお持ちでない方は、たばこ国保からお送りする「資格確認書」をお使いいただくことになります。

● 現在の保険証の更新

- 現在の保険証の有効期限は令和6年10月31日です。
- 令和6年10月に最後の保険証更新を実施します。
- この更新分の保険証の**有効期限は令和7年10月31日**です。
（ただし、令和7年10月31日までに75歳になられる方の有効期限は誕生日の前日となります。また、令和7年10月31日までに組合員が75歳になられる世帯の家族の方の有効期限は組合員の誕生日の前日となります）

● 「資格確認書」について

- 従来の保険証の代わりとしてお使いいただけます。
- マイナ保険証をお持ちでない方にたばこ国保からお送りします。
（令和6年12月2日以降、必要に応じて発行します）
- 従来の保険証と同様に有効期間は最大1年間です（当年もしくは翌年の10月31日まで）。

● 「資格情報のお知らせ」について

- マイナ保険証をお持ちの方が自分の資格情報（保険者

● 令和6年12月2日以降の対応

A. 現被保険者の方	資格情報に変更がない場合	・令和7年10月31日まで 従来の保険証を使用できます。
	※資格情報：住所、氏名、保険証番号、組合員氏名等	
B. 新規加入の方	資格情報に変更があった場合	・令和7年11月1日以降は 以下の「B. 新規加入の方」と同じ。
	マイナ保険証をお持ちの方	・マイナ保険証をお使いください。 ・「資格情報のお知らせ」を送付します。 ・通常はマイナ保険証のみで受診できます。
	マイナ保険証をお持ちでない方	・「資格確認書」をお使いください。

※いずれの方にも令和6年12月1日までは従来通り保険証を発行します。

～高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成について～

当該ワクチンを接種された方は当国保組合までご連絡いただくか、当国保組合のホームページより申請書を印刷し、記入・捺印の上、必要書類を添えてお送りください。

当国保組合の助成内容

対象者 当年度内に65歳から75歳の誕生日を迎えられる方。
ただし、接種日時点の年齢が75歳未満であることが条件です。

助成額 1回につき上限4,000円

なお、当該ワクチンは国の定期接種（国や自治体が接種を強く勧めているワクチン）の対象です。詳しくは下記の「国の定期接種について」をご覧ください。

国の定期接種について

法令等で規定される内容は次のとおりです（当国保組合の助成内容とは異なります）。

- 1 年度内（4月1日から翌年3月31日までの間）に、65歳となる方。
- 2 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身近な日常生活活動が極端に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能が低下し日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する方。

【注意事項】

- 1.既に「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌^{肺炎球菌}多糖体ワクチン）」の接種を受けたことがある方は対象外です。
- 2.定期接種の実施主体は市町村です。定期接種の実施場所等については、お住まいの市町村にお問い合わせください。
- 3.市町村により、独自に補助事業を行っている場合があります。接種を受けられる前に、お住まいの市町村にお問い合わせください。

【支給申請に関する注意事項】

- 1.市町村等で助成制度がある場合は、そちらが優先されます。
＜市町村等で助成制度を受けられる場合＞
ワクチン費用（全額）－市町村等の助成＝当国保組合の助成対象額
（助成対象額が4,000円以下の場合は、助成対象額が助成額となります）
- 2.申請の際は、ワクチン接種時に医療機関で受け取られた領収書（原本）が必要です。領収書（原本）が紛失等の理由で提出できない場合は、医療機関で証明をお取りいただく必要がありますので、領収書（原本）は大切に保管しておいてください。
- 3.申請の期限は接種されてから1年です。申請の期限を過ぎた場合は助成できませんのでご注意ください。
- 4.ワクチンの接種は任意です。また、ワクチン接種には副反応等がございますので、接種をご検討の際は医師にご相談ください。

～インフルエンザ予防接種の費用助成について～

共同健診の実施会場で受ける場合

秋の共同健診の案内（9月の中旬発送予定）に同封している、申込みハガキにてお申し込みください。

対象者 18歳以上75歳未満の方（75歳の誕生日の前日までに接種したもの）。

助成額 当国保組合がすべて負担します。

お近くの医療機関で受ける場合

対象者 0歳以上75歳未満の方（75歳の誕生日の前日までに接種したもの）。

接種日 令和6年10月1日から令和7年2月28日までのものに限りです。

助成額 お一人につき上限3,000円（複数回接種の場合も、合計でお一人につき3,000円を上限とします）。

- 助成方法**
1. お近くの医療機関で、インフルエンザ予防接種を受けてください。
 2. 接種費用の全額を一旦お支払いの上、領収書を受け取ってください。
 3. 「助成申請書」をお送りしますので当国保組合までご連絡いただくか、当国保組合のホームページより印刷し、記入・捺印の上、領収書の原本を添えて当国保組合までお送りください。

受付締切日 令和7年3月31日（必着）

【注意事項】

- 1.領収書には①インフルエンザ予防接種代金であること ②接種を受けられた方の氏名 ③接種年月日 ④医療機関名の4点すべてが記載されているかご確認ください。
- 2.領収書は保険診療が含まれているもの以外はお返しいたしません（インフルエンザ予防接種費用は医療費控除の対象になりません）。
- 3.振り込み手数料の関係上、すべての接種終了後、なるべく世帯単位での申請をお願いします。

事務局からのお知らせ

● 法人事業所にされた方は

法人事業所、または、個人事業所でも常時5人以上の従業員を雇用する事業所は「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。**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）。**

万が一、法人事業所であることを隠蔽したり届け出を忘れていたりといったことがあった場合、

- ① 遡って資格を喪失（資格喪失後に当国保組合が給付した医療費等の返還）
- ② 厚生年金の手続き（遡及して厚生年金保険料の支払い）と健康保険適用除外の申請のいずれかの方法をとっていただくことになります。

● 交通事故などにあつてケガをした場合

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さまからいただいている保険料で賄われています。 unnecessary 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。

● 各種手続きにはマイナンバーが必要です

各種手続きの際、届出書に個人番号（マイナンバー）を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。

- ① 個人番号カード（顔写真付き）の両面コピー
- ② 個人番号通知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 個人番号通知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

● 脳ドックの補助について

脳ドック（頭部MRI検査と頭部MRA検査の両方を受診）に対して補助を行っています。ただし、この補助は3年に1度（年度単位）です。補助を受けられた翌年度と翌々年度は補助を受けることができません。

対象者 年度末時点で40歳以上75歳未満の方。年度末時点で75歳の方は、75歳の誕生日の前日までであれば受診いただけます。

補助の条件 頭部MRI検査と頭部MRA検査の両方を保険診療外（自費）で受診していること。

補助額 上限3万円

申し込み方法 脳ドックを単独で受診する方法と、個別健診のオプションとして受診する方法があります。詳しくは、当国保組合のホームページをご覧ください。当国保組合までお問い合わせください。

● 関西たばこ国民健康保険組合

電話番号：06-6633-2000 ホームページアドレス：<http://tabacokokuho.or.jp/>