

けんぽ・ききんひだより

ジェイコブ
おじさま



医療機関を受診するときは
保険証が必要じゃな

あら! せっかくだから
マイナ保険証を
使ってみましょうよ!

Spring
2024

ネネ
おばさま

キキちゃん

わたしたちも
マイナ保険証を
使っているよ!

いまの保険証は
2024年12月2日に廃止されて
マイナンバーカードに
一体化されるのよ

キャシー
おかあさん

マイナ保険証で
受診すると**メリットも**
あるみたいだね

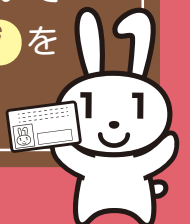
ケンくん

ポール
おとうさん

Contents

- P 2 ウォーキングイベントのご案内
- P 3 今から使おう! マイナ保険証
- P 4 ジェイテクト企業年金基金 2024年度予算
- P 5 ジェイテクト健康保険組合 2024年度予算
- P 6 防ごう! タバコの健康被害/事業所訪問を実施します
- P 7 覚えておきたい接骨院のかかり方 川柳

マイナ保険証について
詳しくは **3ページ** を
ご覧ください



歩いて健康になろう ウォーキングイベントのご案内

両方参加も
OK!

ジェイテクト健保では、現在、WEB版・リアル版のウォーキングイベントを開催しています。家族や職場の仲間と一緒に、また、ひとり参加も大歓迎です！たくさん歩いて健康とおトクなクーポンをゲットしましょう。

開催中!
WEB版

一年、百万歩ウォーク!

無料

※通信等にかかる費用は除く

エントリー期間 2024年4月15日(月)～2024年12月31日(火)

参加対象者

実施期間 2024年4月15日(月)～2025年2月28日(金)

被保険者(本人)・被扶養配偶者

参加方法 参加にはウォーキングアプリ **RenoBody** のダウンロードが必要です。



1 キャンペーン参加登録

① キャンペーンサイトにアクセス



アクセスはこちら▶▶

<https://mhwalk.healthlog.jp/jtekt/>



(画面はイメージです)

- ② 「利用資格の確認」の参加パスワードに、保険証に記載の **記号** と **保険者番号 (06232300)** を入力
- ③ メールアドレスを登録し、「参加登録のご案内」メールを受け取る
- ④ メールに記載されたURLにアクセスし、必要事項を入力

2 「RenoBody」と連携

① キャンペーンサイトにログインし、サイト上部の「RenoBodyバナー」をクリック



② 「RenoBodyと連携する」をクリック

③ RenoBodyのログイン情報(メールアドレス・パスワード)でログインし、「データ連携を許可」をクリック

アプリをお持ちでない方は

二次元コードを読み込むかアプリストアで「RenoBody」と検索。RenoBodyをダウンロードし、アカウントを作成。



App Store
からダウンロード



アクセスは
こちら



Google Play
でダウンロード

1日5,000歩以上
歩いた場合に
歩数を反映!

総歩数に応じて常備薬等の
購入に使えるクーポン進呈!



※クーポンは春と秋の常備薬あっせん時に使用できます。

バーチャルマップを使用し、楽しみながらどんどん歩こう!

開催中!
リアル版

けんこうウォーク in 東山動植物園

無料

実施期間 2024年4月1日(月)～2024年5月31日(金)

参加対象者 被保険者(本人)・被扶養者(家族)

開催場所 東山動植物園

開園時間 午前9時～午後4時50分(入園は午後4時30分まで)

休園日 月曜日 ※ただし、国民の祝日・振替休日の場合はその直後の平日

参加方法 ① 二次元コードまたはURLから、東山動植物園の『入園整理券』を申請

<https://www.kenkoujin.jp/survey/jtekt-kenpo>

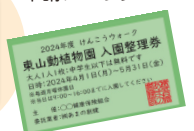
② 登録した住所宛てに『入園整理券』が郵送される

③ 入園時に『入園整理券』を提示し、ウォーキングに挑戦 ※入園整理券はイベント実施期間中のみ使用可能

東山動植物園
ホームページはこちら



『入園整理券』の
申請はこちら



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こちら(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

1 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か月に1回。



2 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。



3 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。健保組合の手続きは不要です。



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

受診時に簡単にできます!



医療機関窓口の顔認証つきカードリーダー

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。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカード総合サイト



事業所別マイナ保険証 紐づけ率

2024年1月時点

略称	紐づけ率	略称	紐づけ率	略称	紐づけ率	略称	紐づけ率
JSV	68.7%	JMS	61.4%	MEIWA	60.2%	JFP	55.5%
JSK	65.9%	JCS	61.3%	JJP	59.7%	JEL	55.5%
JGS	65.8%	JST	61.1%	JCT	59.1%	任継	70.5%
JEN	65.6%	JGT	60.6%	JFT	58.8%		
JPB	61.9%	JITA	60.3%	JTS	58.1%	合計	60.1%

2024年度 年金経理・業務経理 予算

年金経理

年金の給付や掛金、資産運用など年金業務に関する経理

○ 予定損益計算書 (2024年4月1日～2025年3月31日)

支出 ▶ 39億44百万円		収入 ▶ 39億44百万円	
年金給付費 年金、一時金給付費、移換金	37億96百万円	掛金等収入	21億11百万円
運用報酬等	2億39百万円	収益受入金	18億33百万円
業務委託費等	55百万円		
責任準備金増加額	▲146百万円		

5年に一度の財政再計算実施までの単年度収支は、責任準備金増減(みなし益またはみなし損)として処理することになっています。



業務経理・業務会計

基金運営に必要な費用に関する経理

○ 予定損益計算書 (2024年4月1日～2025年3月31日)

支出 ▶ 4,970万円		収入 ▶ 4,970万円	
事務費	4,773万円	事務費掛金収入	3,720万円
雑支出	197万円	繰越剰余金取崩	1,250万円
当年度剰余金	0万円		

2024年度は、常務理事交代による引き継ぎで事務費(労務費)が増加。繰越剰余金を取り崩して対応します。



資産運用と資産構成割合 (2024年2月29日現在)

当基金では、みなさんが退職したときの退職金として、年金や一時金の支払いに備えて年金資産を積み立てています。この年金資産の積み立ては、会社の掛金と年金資産を運用して得た収益によって成り立っています。運用にあたっては、安全かつ効率的に収益を確保できるよう、「運用の基本方針」を定め、すべての運用機関に送って、遵守していただいています。資産運用については、基本方針に基づき、資産運用検討委員会、代議員会で検討し、下記のように資産構成割合を決定し運用しています。

剰余別枠資産のねらい リスクの抑制と安心感のある資産運用(運用環境が悪化しても剰余別枠資産は減少しません)

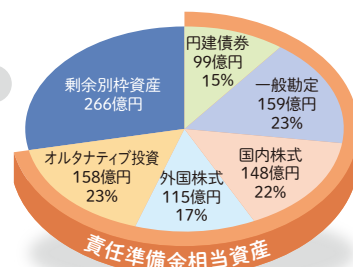
2023年度の政策資産配分比率

① 剰余別枠資産 約266億円	② 責任準備金相当資産			
	③ 安定資産	④ 収益追求資産		
	一般勘定・円建債券 43%	国内株式 18%	外国株式 14%	オルタナティブ投資 25%

②の資産で、「予定利率(2.5%)+手数料0.5%=3.0%」の運用収益をめざす

資産構成割合

資産合計
945億円
(2024年2月末時点)



2024年度 一般勘定・介護勘定 予算

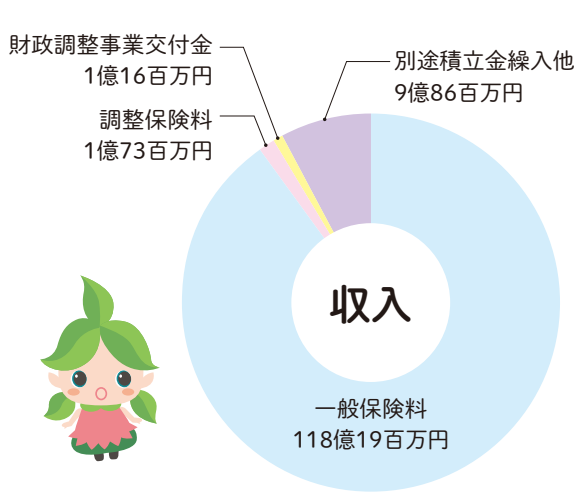
経常収支では**8億22百万円の赤字**に!

一般勘定 (健康保険)

○ 予算額…130億94百万円

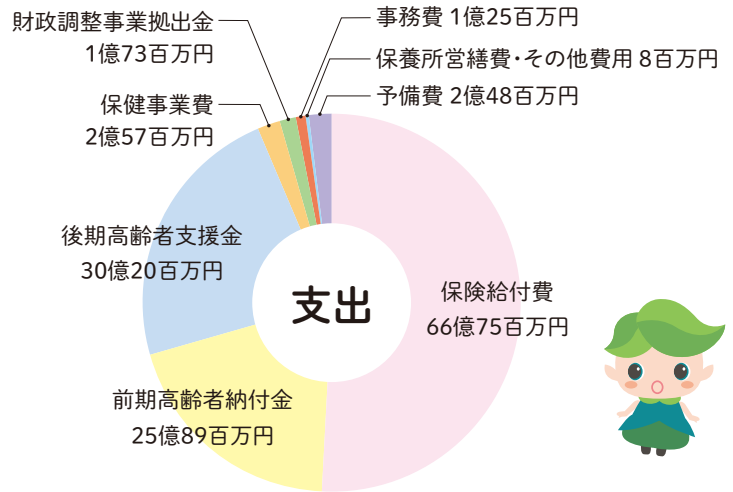
基礎数値

一般勘定 (健康保険)	被保険者数	19,425人
	平均標準報酬月額	427,540円
	総標準賞与額	34,780百万円
	保険料率	91.0/1000
介護勘定 (介護保険)	被保険者数(特定被保険者含む)	11,662人
	平均標準報酬月額	473,800円
	総標準賞与額	28,125百万円
	保険料率	17.6/1000



収入のポイント

保険料収入は前年度並みを見込んでいますが、みなさんの医療費等に於ける「保険給付費」や高齢者医療制度を支えるために国へ拠出する「納付金」の増加による収入不足に備えるため、別途積立金を取り崩します。



支出のポイント

「保険給付費」は対前年度予算比102.8%、「納付金」は、同103.2%を見込んでいます。
保険料収入に占める割合は「保険給付費」56.5%、「納付金」47.5%と、保険料収入だけでは賄えないほど非常に重い負担となっています。

保険料率の引き上げを検討します

健保組合を取り巻く情勢は、コロナ禍の受診控えの反動による保険給付費等の増加や、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者となり納付金の急増が予想されるなど、これまでにない厳しい状況に置かれています。

現行の保険料率では別途積立金が枯渇し、みなさんの医療費等の支払いに支障をきたす恐れがあるため、2025年度以降は保険料率の引き上げを検討せざるを得ません。

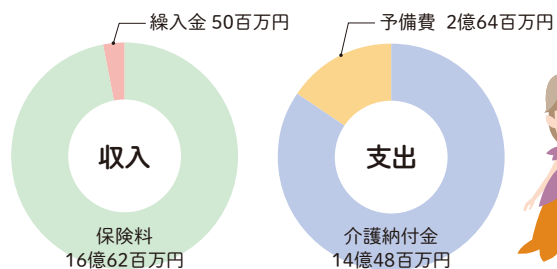
当健保組合といたしましても、従来にも増して事業の見直しや、事務の効率化等による経費削減に取り組んでまいります。医療費等の増加や高齢化の進展による納付金等の増加には抗うことができません。ご理解とご協力を願います。



介護勘定 (介護保険)

○ 予算額…17億12百万円

2024年度介護勘定(介護保険)については、年々増加する傾向にありますが、今年度は介護保険料率を1000分の17.6に据え置きます(本人1000分の8.8会社1000分の8.8)。



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。



防ごう!

タバコ健康被害

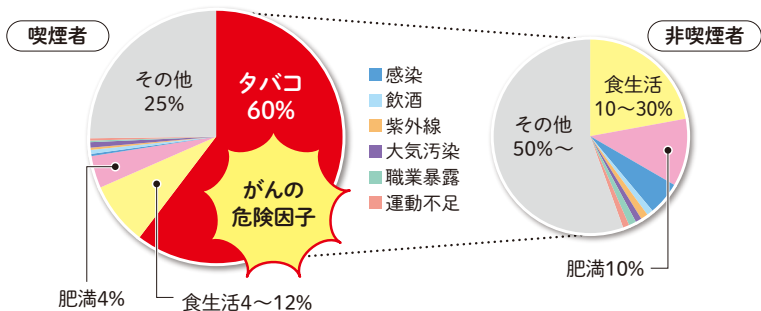


喫煙が
体に及ぼす
影響は?

非喫煙者に比べて、がんや心筋梗塞、脳卒中などによる死亡の危険性が高くなるという報告があります。

また、喫煙により、気道や肺自体へ影響を及ぼすことも知られているほか、歯周病の原因と関連があることもわかっています。

●喫煙者と非喫煙者を比較したがんの発生要因



2011年度日本肺癌学会 禁煙推進委員会「喫煙問題に関するスライド集」より作成

「吸いたい気持ち」に
負けずに禁煙しよう!

「タバコを吸いたい」という強い欲求や、それを我慢したときのイライラ感などを避ける・抑えるためには、周囲の協力やちょっとした工夫を取り入れることが大切です。

- 塩昆布や口がスーッとすする清涼食品を食べる
- 無糖のガムをかむ
- 水やお茶を飲む
- 氷を口に含む
- 深呼吸をする
- その場で軽く体を動かす
- 時間がとれるなら周辺を歩く



禁煙補助薬・禁煙外来を利用するのも◎



加熱式タバコ・電子タバコにもニコチンや発がん性物質などを含む製品があり、健康被害のリスクも!



2024年度も 事業所訪問 を実施します

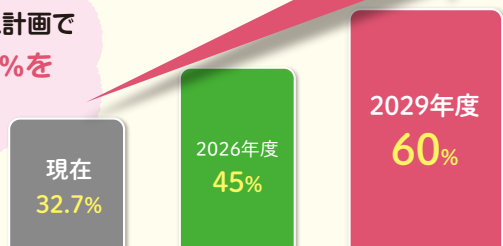
ジェイテクト健保では従業員ならびにご家族の健康保持・増進、メタボと診断される方の減少をめざしています。そこで、事業所の取り組み状況のヒアリングや、健保組合の情報などを共有することで、健康保持・増進のための活動に役立てていただけるよう、事業所訪問を実施しています。

事業所
訪問予定



特定保健指導の実施率 目標

データヘルス計画で
実施率60%を
めざすわよ!



特定保健指導とは、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するために行われる保健指導のことです。

10月訪問予定

9月訪問予定

8月訪問予定

9月訪問予定



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担 じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のケガのみ じゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が
使える場合 **使えない場合**
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- 打撲 ○ねんざ
- 肉離れ ○骨折
- 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 症状の改善が見られない長期の施術
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 保険医療機関で治療中の負傷 など

※ 仕事・通勤途中の負傷は **労災保険** の対象。

肩こりで
保険は使えぬ
接骨院

健保組合から施術内容等の確認をすることがあります

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。

誤って使用すると、後から費用を請求することがありますので注意しましょう。