

◆この号の内容◆

- ☆健康スコアリングレポート(2022年度実績)が発表されました
- ☆2024年度 35歳以上の被扶養者等を対象とした「健康診断のご案内」の送付について
- ☆「無料歯科健診」受診キャンペーンの実施について
～ 無料歯科健診を受けてPepポイントをGetしよう!! ～
- ☆6/1～6/30 PepUpイベント「日々の記録」を実施します
- ☆2024年度「卒煙(禁煙)サポート事業」参加者募集のご案内
- ☆2024年度 第I期家庭用常備薬等のあっせん販売について
- ☆2024年度 被扶養者資格確認調査の実施について
- ☆オンデマンド健康セミナー&ショート動画の年間スケジュールのお知らせ
- ☆2024年6月 診療報酬の改訂について
- ☆医療機関の受診はマイナ保険証で!!
～健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます。～



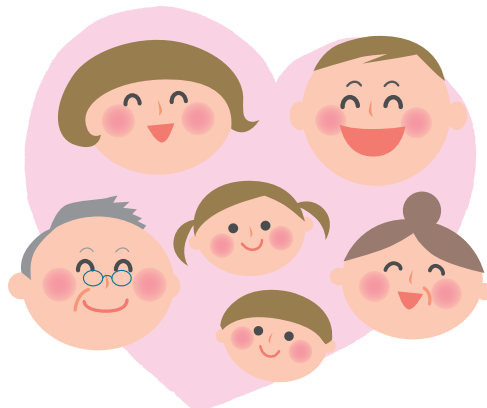
健康スコアリングレポート(2022年度実績分)が発表されました

この度、日本健康会議・経済産業省・厚生労働省より、当健康保険組合の「健康スコアリングレポート」の最新版が発表されました。

2018年度より開始した「健康スコアリングレポート」は、加入者の健康状況や予防・健康づくりに関する取り組み等を「見える化」するもので、当健康保険組合の加入者のおおまかな健康状況や、他の健康保険組合と比較した立ち位置等を把握することができます。

当健康保険組合におきましては、レポートを通じて把握された課題に対して、各事業主との連携を強化し、詳細なデータ分析を基に加入者の疾病予防・健康づくりに繋がる施策の実施に努めてまいりますので、引き続き当健康保険組合の取り組みにご協力をお願いいたします。

なお、健保組合のホームページの下端のスクロールバーに「日本旅行 健康スコアリングレポート」を設定しましたので、最新版の健康スコアリングレポートをご覧ください。健康課題を認識・共有いただき、ひとりひとりが健康について考える機会にさせていただきたいと思っております。



次ページへ続く

評価結果の見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

全健保組合より結果が良好であるほど😊マークが多くなります



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

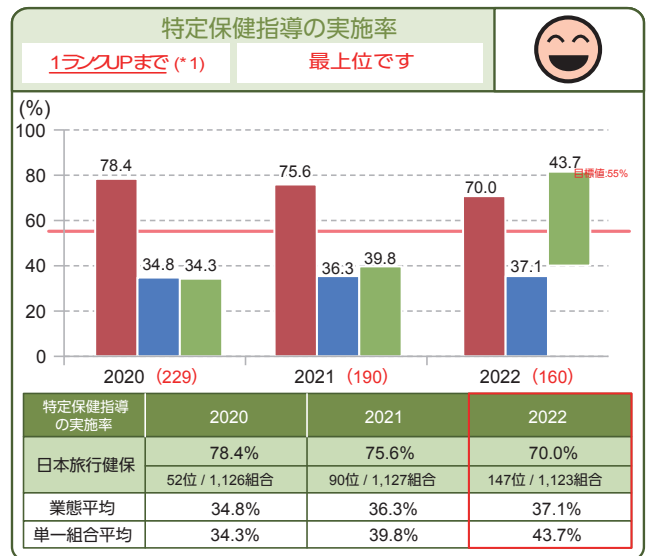
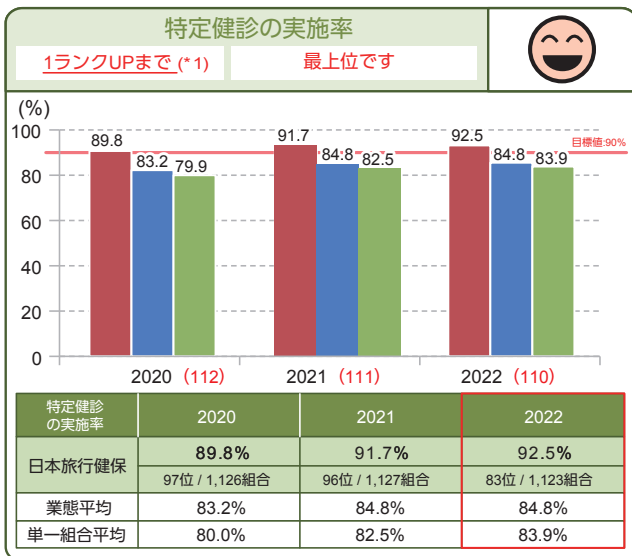
・医療費:全加入者/特定健診(健康状態・生活習慣):40~74歳

1 特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	113位/1,123組合
	全組合順位	142位/1,378組合

日本旅行健保の特定健診・特定保健指導等の実施状況は、単一健保で113位、全健保組合では142位となりました。



※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

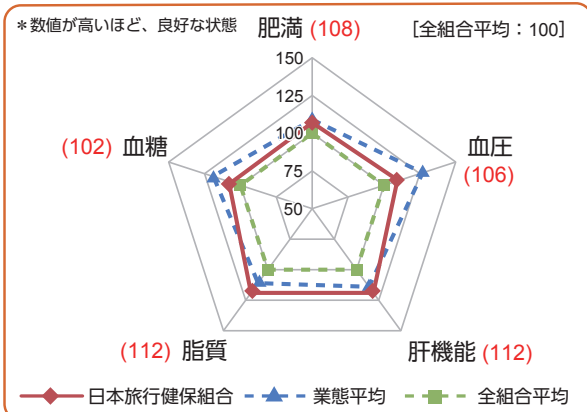
■ 日本旅行健保組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

2 健康状況



特定健診の結果により、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の5項目について、リスク保有者(保健指導該当等基準に該当する人)の割合を全組合平均と比較して示しています。



健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	日本旅行健保	107	111	108	😊
	業態平均	109	111	111	
血圧	日本旅行健保	103	112	106	😊
	業態平均	127	127	126	
肝機能	日本旅行健保	116	114	112	😊
	業態平均	114	115	117	
脂質	日本旅行健保	119	118	112	😊
	業態平均	111	110	113	
血糖	日本旅行健保	103	108	102	😐
	業態平均	115	119	116	

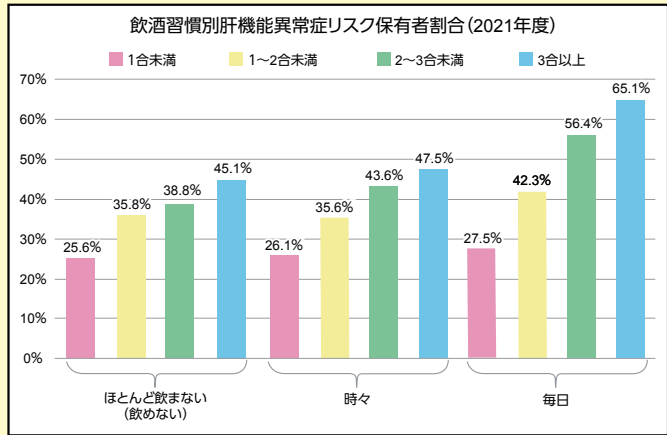
次ページへ続く



適度な飲酒で健康な肝臓を！

飲酒習慣別に肝機能異常症のリスク保有者割合をみると、1回の飲酒量が「1合未満」では、肝機能異常症のリスク保有者割合は飲酒頻度によらずほぼ同程度です。しかしながら、飲酒頻度が同じ場合、1回の飲酒量が多いほど肝機能異常症のリスク保有者割合は高くなり、1回の飲酒量が「1合未満」から「3合以上」に増加すると肝機能異常症のリスク保有者割合は「ほとんど飲まない」「時々」では約1.8倍に、「毎日」ではやく2.4倍に上昇します。健康な肝臓を保つために、休肝日を作る、飲む量を1合減らす等、適度な飲酒習慣を心掛けるように促しましょう。

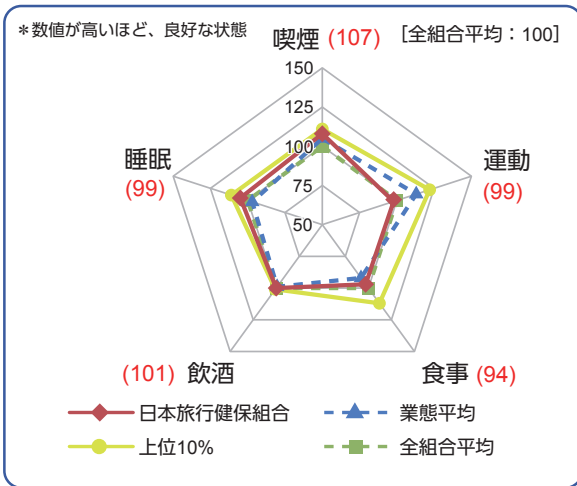
※飲酒状況に関する質問票の全てに回答がある者のみを対象に算出
 ※2022年度報告（2021年度実績）データより算出
 ※肝機能異常症のリスク保有者・・・AST 31U/L以上、ALT 31U/L以上、
 r-GTP 51U/L以上のいずれかに該当する者
 （健康スコアリングレポートと同一の定義）



3 生活習慣



特定健診の問診票の回答結果より、喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の生活習慣5項目について適正な生活習慣を有している人の割合を全組合平均・事態（生活関連サービス業、娯楽業）平均・業態ごとの総合スコア上位10%の平均と比較して示しています。



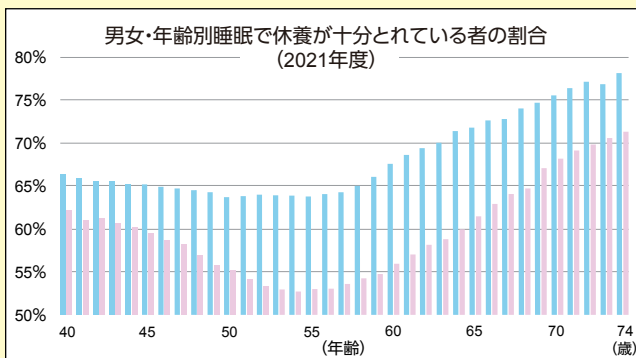
生活習慣の経年変化	2020	2021	2022	ランクUPまで (*1)	
喫煙	日本旅行健保	108	107	107	😊 あと25人
	業態平均	105	104	103	
	上位10%	111	111	111	
運動	日本旅行健保	104	104	99	😞 あと10人
	業態平均	113	118	115	
	上位10%	122	119	119	
食事	日本旅行健保	97	96	94	😞 あと95人
	業態平均	92	92	86	
	上位10%	112	113	112	
飲酒	日本旅行健保	100	101	101	😊 あと44人
	業態平均	99	99	99	
	上位10%	101	101	101	
睡眠	日本旅行健保	105	104	99	😞 あと41人
	業態平均	97	99	93	
	上位10%	111	111	111	

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載



生活習慣を見直し、睡眠で休養を十分とりましょう！

特定保険の睡眠に関する質問の結果を男女・年齢別にみると、40代から50代半ばにかけて睡眠で休養が十分とれている者の割合が低下しています。特に女性ではその傾向が顕著に現れており、その低下の程度が大きくなっています。少しでも良い睡眠習慣を身につけられるように、睡眠環境や生活習慣を可能な範囲で見直すように促しましょう。



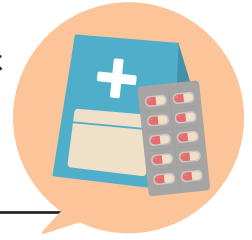
※睡眠に関する質問票の回答がある被保険者のみを対象に算出
 ※2022年度報告（2021年度実績）データより算出
 ※睡眠で休養が十分とれている者の割合…特定健診の睡眠に関する質問「睡眠で休養が十分とれている」に「はい」と回答した者の数/特定健診の睡眠に関する質問に回答した者の数

(注) 【本レポートにおけるデータ対象】
 ・医療費：全加入者/特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
 ・データが存在しない場合、非表示。計算不能の場合「-」を表示、健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合「×」を表示。

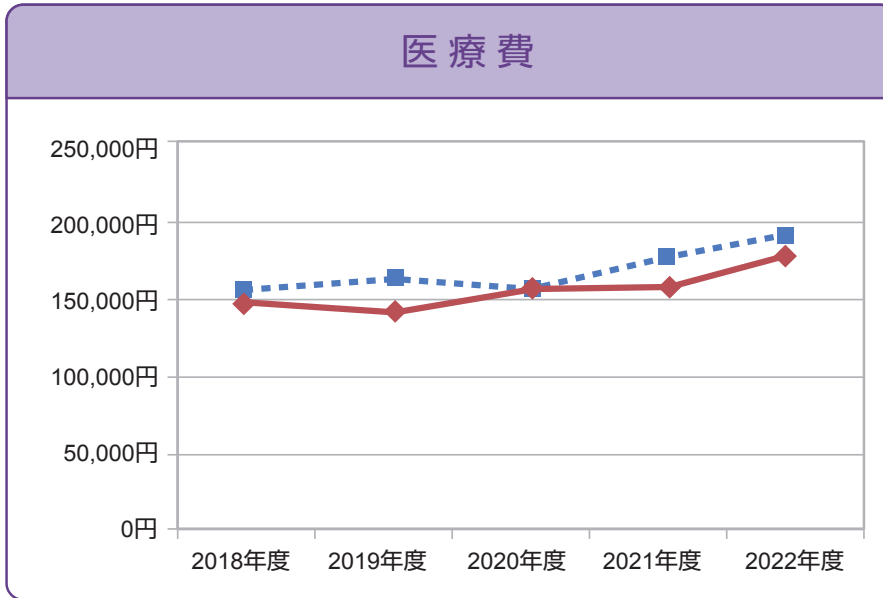
次ページへ続く

4 医療費

「健康スコアリングレポート」では、健康状況等と医療費の実態を照らし合わせ、総合的な健康課題の確認を行うために、医療費の状況も示されています。
日本旅行健保の1人あたり医療費は前年度より16,160円、
性・年齢補正後標準医療費は前年より16,489円上回りました。



【日本旅行健保組合の医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考：医療費総額（2022年度）

日本旅行健保組合
1,160百万円

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない日本旅行健保の総医療費を、日本旅行健保の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、日本旅行健保の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
1人あたり医療費	147,958円	144,109円	153,924円	156,594円	172,754円
性・年齢補正後標準医療費	153,286円	159,332円	153,959円	172,421円	188,910円

【日本旅行健保組合の1人あたり医療費（2022年度）】

日本旅行健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
172,754円	188,910円	0.91

参考：日本旅行健保組合の男女別・年代別1人あたり医療費（2022年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
日本旅行健保	185,738円	162,767円	90,577円	130,940円	143,928円	214,298円	328,587円
業態平均	154,026円	151,774円	90,920円	125,443円	152,057円	216,927円	341,307円
全組合平均	169,577円	181,951円	99,951円	134,300円	158,896円	227,499円	341,443円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

5 日本旅行健保の後発医薬品の使用割合

日本旅行健保の後発医薬品の使用割合(数量シェア)の推移

	2019年 3月診療分	2020年 3月診療分	2021年 3月診療分	2022年 3月診療分	2023年 3月診療分
後発医薬品の使用割合	77.3%	79.1%	80.9%	80.2%	81.3%

※実績年度の集計値ではなく、3月診療分の集計値。

35歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者への 2024年度「健康診断のご案内」の送付について

当健保では毎年、当年度中に35歳～74歳になる「被扶養者（家族）」と「任意継続被保険者（本人・家族）」を対象に、特定健康診査を行っています。

特定健康診査はメタボリックシンドロームのリスクに着目した検査ですが、当健保ではそれ以外の検査も受けられるように、「巡回健診」や「人間ドック」そして、**全国約560の健診機関で自己負担なしで受けられる充実した内容（人間ドックとほぼ同等）の「生活習慣病予防健診」も設定しご希望に合った健診を受診いただけるようにしています。**

2024年度の実施にあたり、「健康診断のご案内」を5月24日にご自宅宛に発送いたしましたのでご確認ください、同封の「受診方法連絡票」をご返送いただくか、ご案内の中に掲載されている「QRコードからご回答」いただきますようお願いいたします。

1. 受診方法

健保お薦め
No.1

健保お薦め
No.2

	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
健診名称	特定健診 (集合契約A・B)	生活習慣病予防健診	全国巡回健診	人間ドック
検査項目数	10～16	31	30	46
基本検査 受診者 負担金	約8,000円の 健診費用が無料！	約20,000円の 健診費用が無料！	約10,000円の 健診費用が無料！	30,000円までを 健保組合が補助 (施設により異なります)
受診可能 対象者	40歳以上男女	35歳以上男女	35歳以上女性	35歳以上の配偶者と 任意継続本人
受診期間	2025年3/31まで	2025年3/31まで	2024年6月～12月	2025年3/31まで
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> いわゆるメタボ健診 最低限の検査項目 契約施設数最多 通院中の方にお勧め 無料郵送がん検診受診可 	<ul style="list-style-type: none"> 充実の検査項目が無料で受診可 ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能 	<ul style="list-style-type: none"> 充実の検査項目 全国35都道府県の市民会館やホテルで実施 土・日・祝日設定あり 	<ul style="list-style-type: none"> 最も充実した検査項目 ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能
契約施設・ 会場数	約45,000施設	約560施設	297会場	約650施設

2. 案内書の送付者

2024年3月31日時点で35歳以上75歳未満の被扶養者及び任意継続被保険者・被扶養者

3. 「受診計画連絡票」の返送について

「受診計画連絡票」の締切は7月19日(金)となっていますが、期限を過ぎてしまった場合でも同封の返信用封筒(切手不要)又はQRコードで必ずご返送いただきますようお願いいたします。

なお、7月19日までに「受診方法連絡票」を返送いただけない場合、及び「受診計画連絡票」に記載いただいた健診受診予定月の近辺に、ご自宅または被保険者の職場に確認のお電話又はメールをさせていただきます。確認電話は、**連絡票回収業務委託先(株)日本旅行ビジネスクリエイト)に委託しておりますので、「受診方法連絡票」の完全回収と健康診断の完全受診にご協力いただきますようお願いいたします。**

健診終了まで要保存

料金後納
郵便

重要

2024年度版
被扶養者家族と任意継続(本人・被扶養者)の方対象

健康診断のご案内

受診前に以下の2つの書類を提出してください

① 案内しているコースを選び、別紙の「受診計画連絡票」を専用封筒でご返送いただくか、QRコードからご回答ください【回答期限:7月19日(金)必着】

② B、Dコースは健診機関をご自身で予約後、「利用申込書(P17-18)」をFAXまたはメール添付にて健保組合へ送付してください。

*Aコースは健康診断は「受診方法連絡票」の返送のみで済みます。

*Bコースは受診計画連絡票の提出が必要となります(利用申込書の提出不要)

ぜひ人に勧め、先一歩
率先にご返送ください

① 受診のため！
② 家族のため！
③ 将来のため！

日本旅行健康保険組合

〒103-0027 東京都中央区日本橋1-19-1 日本橋ダイヤビルディング10階
TEL (03) 6895-8391 FAX (03) 6895-8393

(法人・従業員) 健康診断総合 健康づくり事業委託機関
健康者の健康 全国巡回健診会堂
〒400-0001 静岡県浜松市三河区東町 TEL 053-4621-8111



「無料歯科健診」受診キャンペーンの実施について

～ 無料歯科健診を受けてPepポイント最大2,000PをGetしよう!! ～



6/4 は虫歯予防デー、6/4～6/10 は「歯と口の健康週間」です。

成人の8割は歯周病にかかっているといわれていますが、近年、歯周病は全身の病気に深く関係していることが明らかになっています。また、喫煙や受動喫煙は歯周病の原因になり、重症化しやすいとも報告されています。

口腔の健康を維持増進するためには、歯周病や喫煙に関する知識を深めるとともに、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを習慣にすることが重要です。

「無料歯科健診」でもし治療が必要となった場合でも、その歯科医で必ずしも治療をする必要はありません。

「歯科健康診断票」がもらえますのでそれを持って他の歯科医で治療を受けていただくこともできますので、少なくとも年に1度（できれば半年に1度）は歯科健診を受けましょう。

そこで、当健保では2024年度において下記のとおり「無料歯科健診」受診キャンペーンを実施いたしますので、是非ご利用ください。

- 健診対象者 日本旅行健保に加入の被保険者・被扶養者
- 受診者負担額 無料(治療が発生した場合は保険診療となります。)
- 受診場所 「歯科健診センター」が契約する全国約1,900箇所の歯科医院からご希望の歯科医院を選択して受診してください。
- 申込方法 健保組合のホームページTOPの



←クリックすると
リンクします

のバナーからより【歯科医院検索】後、希望する医院の「無料健診申込」をクリックしてお申込みください。

- 健診内容 現時点での歯の状態を確認し、歯科医師より適切なアドバイスを受けることができます。(所要時間15分程度)

- 注意事項 1. 健診後、治療を行ないたい場合は保険診療となりますので、念のため保険証のご持参をお勧めします。(必ずしもその歯科医で治療は行わなくても構いません。)
- 2. この健診は治療を強制するものではありません。健診後に担当の歯科医師と今後の対応について、ご相談ください。(他の歯科医で治療を受けてもOKです。)

歯科健康診断票

< 無料歯科健診受診キャンペーンについて >

1. 対象者 被保険者及び35歳以上の被扶養者
2. 対象期間・回数 2024年度中(2025年3月31日まで)の受診
6か月以上の間隔を空けて年2回まで
3. キャンペーン概要 「無料歯科健診」受診後、歯科医で発行の「歯科健康診断票」のコピーの裏面に
①受診者の氏名、②保険証の記号・番号を明記し、健康保険組合に送付(郵送、メール添付等)で健保組合に送付してください。
送付いただいた方へ、Pepポイント1,000ポイントをプレゼントします。
4. PepUpの利用登録 被扶養者など、まだPepUpの利用登録をされていない方が参加する場合は「本人確認用コード」が登録に必要ですので、健保組合のホームページに掲載の【申請書 C-20】に必要事項をご記入のうえ、健保組合までメールまたはFAXで発行依頼をしてください。

E-mail : nichiryo_kenpo@nta.co.jp
FAX 03-6895-8393

次ページへ続く

また、当健保組合では、Web上で歯科問診を受けることができるWeb歯科問診「ハミエル」も実施しています。

Web歯科問診「ハミエル」は20の質問にお答えいただくだけで「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「予防習慣」4つのお口のリスクをチェックすることができ、結果に合わせた保健指導などの情報を受け取ることができます。

まず、Web歯科問診「ハミエル」の問診にお答えいただき、その結果に応じて「無料歯科健診」につなげていただきますようお願いいたします。

※Web歯科問診「ハミエル」は、健保組合のホームページTOP下部のスクロールバナーの中にある以下のバナーからご利用ください。



←クリックするとリンクします

◆問診結果◆

良好

むし歯リスク

予防習慣

全身疾患リスク

大きなリスクは見当たりませんでした。B判定の項目に注意して現状を維持しましょう。

※むし歯リスク

B

リスク 中

予防習慣 なし

全身疾患 なし

歯周病リスク

B

リスク 中

予防習慣 なし

全身疾患 なし

※全身疾患リスク

A

リスク 低

予防習慣 なし

全身疾患 なし

※予防習慣

B

リスク 中

予防習慣 なし

全身疾患 なし

予防習慣の促進が必要です。むし歯の予防には、定期的なプロフェッショナルケアだけでなく、毎日のセルフケアが大切です。セルフケアの方法について歯科健診等でアドバイスを受けると良いでしょう。



2024年度 第I期 家庭用常備薬等あっせん販売のお知らせ

疾病予防や健康保持の一助として、今年度第1回目の家庭用常備薬等のあっせん販売を実施中です。

今回の実施期間は2024年5月13日(月)～2024年7月31日(水)となります。

お申込は、①WEB ②FAX ③郵送 のいずれかをご利用いただけます。②、③をご利用の場合は申込書のPDFを印刷のうえご利用ください。

なお、郵送の場合は申込書のPDFを両面印刷(長辺を綴じる)により封筒にして投函してください。(切手は不要です。)

詳細は健保組合ホームページトップのバナー及び2024.5.10付けのお知らせをご参照ください。



←クリックするとリンクします

6/1～6/30 PepUpイベント「日々の記録」を実施します

健保組合では健康情報提供サービス「PepUp」を導入し、ご自身の健康に関心をもっていただき、生活習慣病の予防・改善に向けた行動をとっていただくための各種イベントを実施していますが、5月の『ウォーキングラリー』に続き、6月は『日々の記録』を下記の内容で実施いたします。

体重、血圧、体脂肪率の3項目を入力するだけの簡単なイベントで、1か月間の入力で最大90ポイントがもらえます。ぜひチャレンジして、日々の記録を習慣にしましょう!

- 実施期間
6月1日(土)～6月30日(日)
- 対象者
被保険者及び35歳以上の被扶養者
- クイズの内容
①体重、②血圧、③体脂肪、の3項目を毎日記録するだけです。
- ポイント付与
3項目(体重、血圧、体脂肪率)×30日で最大90ポイントをプレゼント!(即日)
- 参加方法
「日々の記録」欄から ご自身の体調 3項目を毎日記録してください。



2024年度 被扶養者資格確認調査の実施について

～ PepUpを利用した回答も可能です ～

今年度も、被扶養者として認定されている方全員を対象に、被扶養者資格確認調査を7月に実施いたします。

当健保組合の被扶養者の方に対して、保険給付を公正に実施するという観点から毎年実施しており、調査票は職場に送付させていただきます。

PepUpによるWeb回答もできますのでご利用いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。



2024年度「卒煙(禁煙)サポート事業」参加者募集のご案内

禁煙外来やオンライン禁煙プログラムで使用している医療用医薬品「チャンピックス(飲み薬)」が2021年6月18日より出荷保留となっており、禁煙外来を行っている医療機関が少なくなっているため、今年度も「禁煙チャレンジキャンペーン」は中止し昨年にひきつづき、加入者の皆さまの卒煙(禁煙)をサポートするための事業として、「Ascure(アスキュア)卒煙プログラム」の参加者を募集することとしました。

このプログラムは、専門の教育を受けた医療資格保持者と、医師が開発したアプリでどこでも支援が可能で、医薬品(ニコチンパッチ又はニコチンガム)は自宅まで郵送でお届けするというものです。

5月31日の「世界禁煙デー」から6月30日まで、「卒煙(禁煙)サポート事業」の参加者を以下により募集します。

いつかはやめたいと思っている「あなた」……是非この機会にご参加ください!!



対象者・募集人員	当健康保険組合の被保険者・ 先着10名
参加費用	0円 (通常59,400円相当は、健康保険組合が負担します)
申込期間	2024年5月31日(金)～6月30日(日)
委託先	株式会社CureApp https://sc.ascure.technology/ ←クリックするとリンクします
プログラム概要	Ascure(アスキュア)卒煙プログラム 「医師開発のアプリ」「禁煙サポーターの伴走」「医薬品」の三位一体のサービスとなります。
申込方法	9ページの登録手順をご参照のうえお申込みください。
その他	申込者数が10名を越えた場合には、途中で募集を終了させていただきますので、予めご了承ください。

参加費無料!

完全オンライン卒煙プログラム



卒煙した
参加者の
声



50代 男性

外出先で徐々に減る喫煙場所を探す手間がなくなった。
心も体も身軽にしてもらいました。

アプリでたばこ対策の情報を学びながら楽しく卒煙できたし、
どのくらいお金がたまったかが見えて励みになった



40代 女性



30代 男性

自信がなかったがスムーズに禁煙でき、家族が一番びっくりして喜んでくれて嬉しい。



40代 男性

定期的に面談があり、気軽に色々相談できた。面談があると思うと頑張って続けられた。

プログラム参加費用

通常59,400円のところ・・・

自己負担なし
¥0 無料!

プログラム参加方法

アプリを取得して
初回面談を予約!

右側の二次元コードから
アプリがダウンロードできます。

※もしくはアプリストアで「ascure卒煙」を検索



アプリ登録時に
必要な招待コード ▶▶ **922191**

ご参加の条件



アプリを利用できる方

動作環境については、アプリダウンロード上の画面で要件をご確認ください。

※PC/タブレットはご利用できません。



禁煙を希望する方



健康保険組合の被保険者の方

【注意事項】

- ・既往歴によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。
- ・上記以外でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性がございます。

申込み期限と上限人数

2024年6月30日(日)まで
先着10名!

お問い合わせはこちら

ascure(アスキュア)卒煙サポートチーム

Email : ascure@cureapp.jp

TEL : 050-3066-5944

受付時間 : 月～金曜日 10時～17時

(土日祝日・その他弊社が規定する祝日を除く)

FAQサイト :

<https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

オンデマンド健康セミナー及びショート動画の年間スケジュールのお知らせ

今年度も、好きな時間に視聴できる「スポーツクラブメガロス」のオンデマンド健康セミナー&動画を下記の通り配信します。

年間4回(6月、9月、12月、3月)のセミナーを配信するとともに、6種類のショート動画(各10分)が2025年3月31日まで、いつでも視聴できます。

申込は不要ですのでスキマ時間等も利用して是非ご覧いただき、生活の一部に運動習慣を取り入れてください。
記.

1. 内容・配信スケジュール

<オンデマンド健康セミナー>

- 5/1～ 6/30: 受動喫煙が引き起こす健康への害
- 9/1～ 9/30: 健診前のダイエットに効果的! お腹引き締めエクササイズ
- 12/1～12/31: アルコールとの上手な付き合い方セミナー
- 3/1～ 3/31: リフレッシュ!! 筋膜リリース&ストレッチ

<ショート動画>

以下の6種類の動画が2025年3/31までいつでもご覧いただけます。

- ①睡眠(呼吸と瞑想) ②全身ストレッチとダイナミックストレッチ ③免疫
- ④筋力トレーニング(全身) ⑤ストレッチ(全身) ⑥お腹引き締めエクササイズ



2. 参加方法

健保組合ホームページの以下のバナーをクリックしてご視聴ください。



←クリックするとリンクします

<補足事項>

スマートフォンやタブレットで動画を視聴する際、「戻る」ボタンを押して複数動画を視聴する場合、表示不具合が発生した時は「更新」ボタンを押すと解消されます。



3. 参加費

無料 *但し通信費はご視聴いただく方のご負担となります。

4. ポイント付与

各セミナー及び動画の概要欄にある「アンケート」にお答えいただいた方へ、Pepポイント10ポイントを付与します。 ※年間最大100ポイントがもらえます。

<補足事項>

スマートフォンで視聴する際はアンケートの掲載場所が分かりにくくなっていますが、右上の『三』ボタンを押すと表示されます。

詳細の案内チラシは、[こちら](#)

←クリックするとリンクします



2024年6月診療報酬の改訂について

診療報酬とは、わたしたちが病気やケガをしたときに受ける医療行為の値段で、国によって1つ1つ決まっています。その金額や算出要件は2年に1回（薬価は年に1回）見直され、2024年度はシステム改修等の負担を減らすため、6月からの実施となります（薬価については2024年4月実施）。今回はその一部をご紹介しますので、「可能な医療費の削減」にご協力をお願いします。

※実際に負担する金額は1～3割です（入院時の食事代の負担額は除く）。

初診料・再診療の引き上げ

外来診療における感染防止対策と、病院職員の賃上げ実施等により外来・在宅ベースアップ評価料が新設され、初診料・再診療も引き上げられます。

■外来の初診料・再診療

	改訂前	改訂後	【新設】 外来・在宅ベースアップ評価料 初診時 60円 再診時 20円 *外来・在宅ベースアップ評価料(I)の場合
初診料	2,880円 (2,510円)	2,910円 (2,530円)	
再診料	730円 (730円)	750円 (750円)	

※()内は情報通信機器を用いたオンライン診療の場合

入院時の食費基準額の引き上げ

入院したときの食事代は、1食につき決められた負担額を支払います。食材費等が高騰していること等を踏まえ、負担額が引き上げられます。

■入院時の食事代の標準負担額

	改訂前	改訂後
一般	460円	490円*
低所得者世帯	90日までの入院	210円 230円
	91日以降の入院	160円 180円

*指定難病患者、小児慢性特定疾病患者については280円

マイナ保険証の利用を進めるために

マイナ保険証を持参すると医療費が少しくなりませんが、2024年6月以降は下表のようになります。また、マイナ保険証や電子処方線など、医療DX体制の整備も進められます。

■マイナ保険証の有無による加算

	マイナ保険証の利用	改訂前	改訂後*
初診	なし	40円	30円
	あり	20円	10円
再診	なし	20円	20円
	あり	—	10円

*初診時は月1回、再診時は3ヶ月に1回加算

ジェネリックのさらなる使用促進及びお薬受診を減らすために

●ジェネリック医薬品の使用促進

- 一般名での処方やジェネリックを処方したときの加算金額を引き上げ
- 発売後5年以内の先発医薬品を使用した場合などに、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に（2024年10月実施）



●リフィル処方や長期処方の促進

- 通院回数を減らすため、リフィル処方せん*や、28日以上を処方してもらう要件が見直されます（医師の判断による）。



*受診しなくても3回まで薬局で薬が受け取れる処方せんです。

生活習慣病管理料の見直し

生活習慣病の効果的・効率的な疾病管理を行うため、脂質異常症、高血圧、糖尿病で通院している人の生活習慣病管理料が見直されます。

【新設】 生活習慣病管理料(II) 月1回 3,330円

検査等をしない場合の管理料として新設されます。検査等をする場合は、従来通り「生活習慣病管理料(I)」がかかりますが、療養計画書への同意や診療ガイドライン等を参考とした質の高い疾病管理が行われます。



歯科診療報酬改定について

歯科についても初診料・再診料が引き上げられます。また、歯冠の修復や義歯を作成した場合の費用も引き上げられます。

■初診料・再診料

	改訂前	改訂後
初診料	2,640円	2,670円
再診料	560円	580円

【新設】

歯周病ハイリスク患者加算 800円

歯周病の重症化予防を推進するために新設されます。糖尿病患者に対して歯周病安定期治療を行う場合に加算されます。



健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は裏面)



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

×リット

1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。



×リット

2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。



マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの?メリット編】



Q

なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なのか？

マイナンバーカードを置いて本人確認



A

保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことにご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使う? 実践編】



手続きは簡単!

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ための手続きは？

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」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>
マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



医療機関窓口のカードリーダー

受診時に簡単にできます!



セブン銀行ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!



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詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶



📢 健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。**医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。**当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和6年4月15日時点)

日本旅行健康保険組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **68.0%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。



デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。